

**Nejsou rovnítka  
jako rovnítka**

*Stomatologická a nehtová rovnítka*

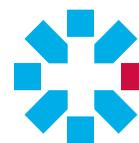
**„Emoce a myšlenky  
neberu vážně,“**

*říká Zdeňka Pohlreich*

**pro  
zdraví**

## Občas si v životě dobře nevybereme, ale pojišťovnu jsme si vybrali tu nejlepší!

- 25 500 smluvních zdravotnických zařízení
- 3. největší zdravotní pojišťovna
- 1,2 milionu pojištěnců
- Preventivní programy, služby a produkty pro celou rodinu
- 110 poboček po celé ČR



### EDITORIAL

## Vážení a milí čtenáři,

časopis Plus pro zdraví se vám dostává do rukou v měsících, které patří k nejpříjemnějším z celého roku. V čase letních prázdnin a dovolených, odpočinku na pláži, u řeky či u rybníka, cestování, výletů, zkrátka v létě, kdy můžeme vykonat mnoho pozitivního pro zlepšení své fyzické i psychické kondice.

Naladit do letní pohody vás chceme i my prostřednictvím našeho časopisu. Zařadili jsme do něj témata o zdraví, zdravém životním stylu i zajímavých lidech. **Titulní stránka vás láká k přečtení rozhovoru s paní Zdeňkou Pohlreich.** Nenechte si ujít tento zajímavý rozhovor, v němž manželka populárního šéfkuchaře naprosto otevřeně vypráví o svém boji s vážnou nemocí, nově vydané knize, ale také o svých plánech a receptu na šťastné manželství.

Čeká na vás i sedm odpovědí na sedm otázek připravených pro naši tiskovou mluvčí Elenku Mazurovou, která v nich poodhalí část z nabídky současných programů, aktivit i služeb České průmyslové zdravotní pojišťovny.

Léto je ideální dobou k vykonávání různých činností a aktivit. Někteří dají přednost bezstarostnému nicnedělání a relaxaci, jiní naopak vyrážejí na kola, na pěší túry, do hor. V horkých dnech se osvěžíme na koupalištích, v bazénech a plaveckých areálech. **O tom, že vodní radovánky mají své stinné stránky, pojednává článek s názvem Plísně a bradavice.** Najdete zde i rady, jak se bránit riziku nákazy a jak řešit případné potíže.

**O rovnátkách na zuby už slyšel každý, ale věděli jste, že existují i rovnátka na nehty?** O obou typech rovnátek si rovněž můžete přečíst v časopisu. Pokud si z lesa přinesete klíště, poradíme vám, jak jej bezpečně odstranit.

Mnozí z vás určitě uvítají informace o akcích, které pro vás pořádně v průběhu roku. Protože není možné umístit všechny informace do jednoho časopisu, máme pro vás dobrý tip. Sledujte webové stránky [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz), kde najdete přehled všech akcí. Informace také získáte, pokud se přidáte k 28 tisícům našich fanoušků na Facebooku.

**Velkým tématem časopisu, které nás velmi těší, je akce s názvem Spolu proti melanomu,** kterou jsme poprvé letos v květnu uspořádali v osmi městech ČR. Přestože dlouhodobě podporujeme prevenci a zdravý životní styl, akcí takového rozsahu otevřenou všem zájemcům, ať už byli klienty jiné zdravotní pojišťovny, nebo jsou věrní České průmyslové zdravotní pojišťovně, jsme uspořádali poprvé. Zájem lidí o vyšetření mateřských znamének předčil naše očekávání a my to bereme jako výzvu a závazek k opakování akce a jejímu případnému rozšíření do dalších měst.

Vážení čtenáři, milí klienti,

přejeme vám krásné, pohodové léto. Pokud svou dovolenou hodláte strávit v zahraničí, nezapomeňte uzavřít výhodné cestovní pojištění on-line na [www.cpzp.cz/pojisteni](http://www.cpzp.cz/pojisteni). A pokud hledáte tip na odpočinek, relax nebo zábavu, klikněte na [www.NechciNudu.cz](http://www.NechciNudu.cz).

Vaše ČPZP

### OBSAH

#### 3 EDITORIAL

Slovo redakce

#### 4 7 OTÁZEK PRO TISKOVOU MLUVČÍ

#### 6 NEJSOU ROVNÁTKA JAKO ROVNÁTKA

Stomatologická rovnátka  
Nehtová rovnátka

#### 8 SPOLU PROTI MELANOMU

První ročník úspěšné akce ČPZP

#### 10 ROZHOVOR

Zdeňka Pohlreich o nemoci  
a životním optimismu

#### 12 PLÍSNĚ A BRADAVICE

Jak zabránit riziku nákazy,  
léčba

#### 14 NEDEJTE KLÍŠTATŮM ŠANCI

Jak odstranit klíště



PLUS PRO ZDRAVÍ

Časopis

České průmyslové zdravotní pojišťovny

Foto: Blesk.cz, Alena Hrbková,

Svetrovnatek.cz, Dreamstime

Vydává: ČPZP, Jeremenkova 11,

703 00 Ostrava-Vítkovice

Kód pojišťovny: 205

E-mail: [posta@cpzp.cz](mailto:posta@cpzp.cz)

Infocentrum: 810 800 000

Registrace: MK ČR E 14816

Redakční rada: Útvar ředitele pro

marketing ČPZP, tisková mluvčí ČPZP

Grafická úprava: Ogilvy

Vydáno: červenec 2016

Náklad: 41 000 ks

# 7 otázek pro tiskovou mluvčí



Zajímá nás to všechny. Jak jíst a pít, kolik hodin denně spát, jak předcházet stresu, proč nepolykat nadměrné množství léků, jak se udržet ve formě, zda nemáme rakovinu, proti čemu se očkovat, co nám garantuje zdravotní pojišťovna. Odpovědi na otázky mohou být i některé programy preventivní péče, které nabízí zdravotní pojišťovna. Je tomu tak i u České průmyslové zdravotní pojišťovny? Na to nám odpoví tisková mluvčí pojišťovny Ing. Elenka Mazurová.

**1.** Letos jste se rozhodli vydat na zdravotní služby klientů více než 26 mld. korun, což je o 800 tisíc více než loni. O čem to svědčí? Jsme více nemocní, služby a léky jsou dražší, anebo vnímáte například pre-

venci jako prvek, který je třeba finančně posilovat více než v minulosti? Částka, kterou v letošním roce vydáme na zdravotní služby svých klientů, vychází ze zdravotně pojistného plánu pojišťovny.

Zvýšené náklady umožní, aby péče o zdraví klientů ČPZP zůstala i v roce 2016 na vysoké úrovni. Aby byla i nadále kvalitní a dostupná všem, kteří ji potřebují nebo budou potřebovat.

Pokud jde o prevenci, tu vnímáme jako klíčovou a snažíme se k prevenci zdraví vést i naše klienty. Mimo jiné k tomu slouží naše služba s názvem [www.prevenovemobilu.cz](http://www.prevenovemobilu.cz). Je založena na posílání SMS s upozorněním na blížící se termín a typ preventivní prohlídky. Služba je zdarma a my s potěšením sledujeme, jak se zvyšuje počet klientů, kteří na prevenci slyší a jdou na preventivní prohlídku, i když se cítí zcela zdraví.

**2.** Podle statistiky jste pojišťovnou, která loni uhradila za svého nejdražšího pojištěnce nejvyšší částku v porovnání s jinými zdravotními pojišťovnami. To je velký benefit, vnímají to klienti?

Na léčbu našeho nejdražšího klienta jsme loni vydali částku přesahující 24 milionů korun, což je úplně nejvyšší částka ze všech zdravotních pojišťoven. To, že díky solidárnímu systému veřejného zdravotního pojištění mohou lidé čerpat potřebnou péči bez ohledu na to, kolik na svém pojištění sami zaplatili, je zcela jistě ten největší benefit. Od klientů nám chodí dopisy, ze kterých je patrné, že si to uvědomují.

**Naši klienti oceňují především kvalitu a rozsah služeb. Mnozí k nám přišli díky svým blízkým, známým, sousedům či kolegům, od nichž mají pozitivní informace. Tisíce klientů se zaregistrovaly prostřednictvím našich internetových stránek.**

**3.** Zdravotní pojišťovny hromadně zvou své pojištěnce na preventivní vyšetření prsu, děložního čípku a tlustého střeva. Jaká byla odezva u ČPZP? Budete v tomto adresném zvaní pokračovat i letos? Dopisy, ve kterých zveme na vyšetření, se u nás setkávají s pozitivními ohlasy. V první vlně, tedy od ledna 2014 do června 2015, jsme rozeslali více než 348 000 dopisů a na vyšetření se dostavilo více než 77 000 našich pojištěnců. Letos v březnu jsme obeslali více než 170 000 pojištěnců, kteří nezareagovali na dopis v první vlně.

**4.** V loňském roce vám přibylo na 20 tisíc nových klientů. Co oceňují především?

Je to kvalita a rozsah služeb, které jim nabízíme. Mnozí k nám přišli na doporučení svých blízkých, známých, sousedů či kolegů, od nichž mají pozitivní informace. Tisíce klientů se zaregistrovaly prostřednictvím našich internetových stránek. Najdou se samozřejmě i nespokojení lidé, kteří hledají co nejvyšší příspěvky na prevenci a kvůli tomu třeba odejdou. Je ale potěšující, když se stane, že klient zvažující odchod od ČPZP své rozhodnutí přehodnotí po návštěvě pobočky nebo po komunikaci s naším infocentrem a sdělí, že zůstává díky profesionálnímu a zároveň osobnímu přístupu našich zaměstnanců. V současné době se staráme o více než 1,23 milionu klientů a jsme druhou největší zaměstnavatelkou pojišťovnou v ČR.

**5.** Celý svět začal diskutovat o zdravém životním stylu. Jako by lidstvo znova hledalo samo sebe. Bude na to vaše pojišťovna nějak reagovat? Třeba právě nějakou drobností týkající se prevence, boje proti stresu?

Zcela eliminovat dopady stresu na občany je velice problematické, ale snažíme se k tomu alespoň přispět. Naším pojištěncům nabízíme ve vybraných měsících a bazénech po celé naší republice možnost plavání zdarma nebo se slevou. Vybírat si mohou i na [www.NechciNudu.cz](http://www.NechciNudu.cz), což je náš program slev a výhod v oblasti aktivního a zdravého životního stylu a cestování.

**6.** Najdou u vás také určitý program lidé nadměrně vytižení? Podnikatelé a podnikatelky, manažeři a manažerky? Nebo rodiny s velkým počtem dětí?

Mohu doporučit program Bonus Plus, kde klienti ČPZP mohou čerpat mj. příspěvky na vyjmenované pohybové aktivity, jako je jóga, fitness, aerobik a jeho formy, cvičení pro děti do 5 let a vybrané sportovní kroužky pro děti 6–10 let. Nadměrně vytižení zájemci jistě ocení i další možnost příspěvku z tohoto programu, a to příspěvek na léčebné kúry a procedury v lázeňských zařízeních. Pro děti například pořádáme ozdravné léčebné pobyty, přičemž některé jsou s doprovodem rodiče.

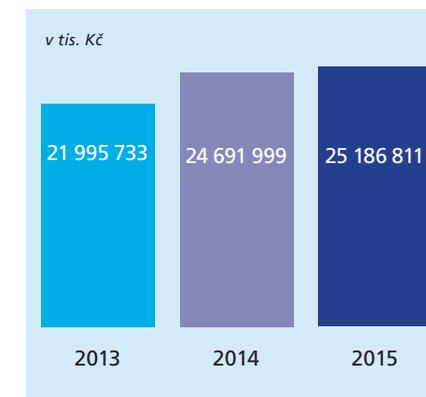
**7.** I vy určitě pracujete „naplno“ a ve značném napětí. Co vám napomáhá k relaxaci? Jak odoláváte tlaku doby? Máte nějaký figl?

Sama na sobě pozoruji, jaké úžasné účinky má jóga. Říká se, že lidé, kteří cvičí pravidelně jógu, přestanou pociťovat negativní emoce. Právě ty jsou zdrojem snížené pracovní výkonnosti a stresu nejen na pracovišti. Ke zklidnění mi pomůže už jen hluboké dýchání, kterému se při józe naučíte. Benefitů z jógy je ale mnohem více a projevují se jak po stránce fyzické, tak i psychické.

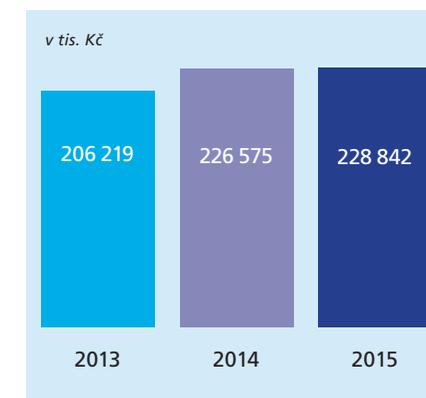
## Nežádanější benefity v rámci preventivních programů v roce 2015

Název programu	čerpání v Kč	počet pojištěnců
Balíček očkování	24 217 292	46 109
Manažerka mateřství	7 618 961	7 986
Prevence rakoviny prsu	2 476 905	6 320

## Náklady na zdravotní péči



## Náklady ČPZP na preventivní prohlídky



## Počet pojištěnců ČPZP na preventivních prohlídkách



# Nejsou rovnátka jako rovnátka



Alignery (fólie)

## Stomatologická rovnátka

Ne každý se narodil se zářivým úsměvem a krásnými rovnými zuby. K tomu, abychom se cítili a vypadali lépe, můžeme ale dnes využít metod moderní medicíny. Stačí si najít svého ortodontistu a domluvit si konzultaci.

### Kdy uvažovat o rovnátkách?

Stydíte se za svůj úsměv a máte pocit, že je pro vás ve společnosti handicapem? Zachytává se vám jídlo mezi zuby či se vám špatně hovoří? Pak je čas vyhledat odbornou pomoc. Věřte, že nikdy není příliš pozdě. Každý problém se dá řešit, nechybí-li vůle a ochota investovat čas a vlastní finance. Ve výsledku zjistíme, že péče ortodontisty je méně nákladná než případná zubní péče při zanedbání prevence v podobě rovnátek.

### Typy a ceny rovnátek

Rovnátek existuje několik druhů. Vybrat správný typ pro co nejefektivnější léčbu je úkolem ortodontisty po vstupní konzultaci a zjištění rozsahu vady skusu.

### Snímací rovnátka

Požizovací cena je nižší a používají se u dětí jako „předléčba“ jiného typu rovnátek či pro udržení polohy zubů. Zde je nutná dobrá součinnost s pacientem.  
Cena od 1 800 Kč do 2 500 Kč.

### Konvenční (fixní) rovnátka

Nejpoužívanější typ rovnátek, vhodný pro většinu druhů léčby, s nižší pořizovací cenou, ovšem s nutností častějších návštěv ortodontisty. Kovové zámky se lepí na vnější strany zubů a do nich je gumičkami upevňován ortodontický drát, který v průběhu léčby narovná zuby do správné polohy.

Cena 20 000 Kč do 40 000 Kč.

### Damon rovnátka

Nová generace systému rovnátek. Stejně jako konvenční rovnátka se lepí na vnější stranu zubů, mají však vlastní vestavěný mechanismus, který drží ortodontický drát uvnitř zámku (jedná se tedy o **bezgumičkový systém**). Jelikož není drát v zámku Damon fixně upevněn, umožňuje to lékaři používat řadu vysoce kvalitních oblouků. Léčba je pak rychlejší, méně bolestivá a nevyžaduje časté návštěvy u lékaře.

Cena od 30 000 Kč do 50 000 Kč.



### Estetická rovnátka

Tato rovnátka jsou vyráběna z estetických materiálů, z keramiky v barvě zubu, jsou tak téměř neviditelná. Jsou ve variantě konvenční i Damon.

Cena za klasická konvenční keramická rovnátka je od 30 000 Kč do 50 000 Kč.

### Damon CLEAR rovnátka

K o n v e n č n í keramická rovnátka, systém bez gumiček. Výhodou je, že nedochází ke zbarvení gumiček, jsou odolná proti skvrnám od jídla.

Cena od 40 000 Kč do 70 000 Kč.



### Lingvální rovnátka

Jsou lepena z vnitřní strany zubů. Jedná se o **nejestetičtější možnost léčby**, ovšem také mnohonásobně dražší, než je standardní léčba. Některým pacientům mohou působit problém s řečí.

Cena od 100 000 Kč.

### Alignery (fólie)

Jedná se o **snímatelné fólie vyráběné na míru**. Nošeny musejí být 24 hodin denně, po několika týdnech je nutná výměna. Absence mechanického účinku je vykoupena vysokou estetičností – rovnátka nejsou patrná. Tento způsob léčby patří mezi nejdražší v ortodoncii.

Cena od 90 000 Kč.

### Jak se žije s rovnátkami?

Na nošení rovnátek je třeba si zvyknout. Zprvu mohou v dutině ústní překážet, navozovat pocit šišláni, omezovat v jídle či přinášet pocit uvolněných zubů. Nepochybně ale panice – jsou to přirozené pocity. Aby bylo nošení příjemnější a abychom prodloužili životnost rovnátek, je třeba disciplíny a dodržování základních zásad.

### Čištění a péče

Mezi ty nejdůležitější zásady patří správné čištění. Jak pečovat o rovnátka, se dozvíme od svého ortodontisty. Na trhu je dostupná celá škála péče – speciální zubní kartáčky, které vyčistí i těžko dostupné prostory, ústní vody, gely, dokonce i dentální sníh, který nahrazuje ústní vodu.

### Vhodná strava

Důležitý je také správný výběr stravy. Vyhýbejte se tvrdým, lepkavým a žvýkavým pokrmům, jako jsou topinky, oříšky, žvýkačky, karamelové bonbóny. Vhodné jsou naopak ovesné a bramborové kaše, ovocné šťávy, měkké maso, ryby, jogurtové nápoje, pudink a pochutnat si můžeme i na těstovinách a rýži.

Průběh, délka i samotný způsob ortodontické léčby vždy závisí na individuální vadě skusu či na věku pacienta. Nebojte se investice do rovnátek, určitě se vyplatí. Navíc ceny za ortodontickou péči jsou v České republice jedny z nejnižších v Evropě.

Zdroj: www.rovnatka.cz



## Nehtová rovnátka

Nevhodná obuv, genetická dispozice a špatný způsob stříhání nehtů na nohou jsou nejčastější příčiny zarůstání nehtů, problému, o kterém se příliš nemluví. Jistě nám dáte za pravdu, že zarůstající nehet dokáže člověka opravdu potrápit a nakonec stejně nezůstane nic jiného než se svěřit do rukou odborníka. Kam půjdete – na chirurgii, na kožní, na plastiku? Máme pro vás novinku – nehtová rovnátka.

### Účinná metoda

Ještě jste neslyšeli o rovnátkách na nehty? Opravdu existují. Obor, který se zabývá rovnáním nehtů, nese název **orthonyxie** a již před pár lety přinesl novinku, která se do povědomí široké veřejnosti zatím příliš nedostala.

Léčba zarůstání nehtů pomocí nehtových rovnátek představuje dlouhodobé řešení a při správné péči o nehty se problému zbavíte jednou provždy. Tato metoda je bezbolestná a nabízí téměř okamžitou úlevu od bolesti, kterou zarůstající nehet způsobuje. Narovnání nehtového lůžka je řešeno nasazením nehtového rovnátka neboli nehtových špon. Pomocí nehtových rovnátek se zvedá nehtová ploténka a tím dlouhodobě ulevuje tkáni, do které nehet vrůstá.

„Jedná se o ošetření, které může aplikovat pouze speciálně vyškolený a certifikovaný pedikér. Než se objednáte na prvotní konzultaci k vybranému pedikérovi (pozn. redakce: [www.profi-pedikura.cz](http://www.profi-pedikura.cz)), doporučuji navštívit dermatologa, který problém odborně vyšetří a doporučí další postup,“ říká **MUDr. Jana Zíková** z dermatologického oddělení Fakultní nemocnice Ostrava.

### Průběh a cena léčby

**Léčba rovnátka může trvat až 3 měsíce.** V rámci pedikúry jsou na palce u nohou, kde se nalézá **deformovaný nebo zarostlý nehet**, aplikována nehtová rovnátka – drátek. Drátek je téměř neviditelný a existuje i v ozdobné variantě, kde si můžete vybrat motiv zdobení dle nabídky pedikéra. Cena za aplikaci v rámci pedikúry je přibližně 500 Kč a po 4 týdnech by se mělo ošetření opakovat, kdy pedikér posune rovnátka s ohledem na nárůst nehtu. V meziobdobí je vhodná každotýdenní kontrola pedikérem. Tato kontrola ve většině případů bývá zdarma.

**Celková částka** za léčbu se vyšplhá přibližně na **1 500 Kč**. Během 3 měsíců nošení rovnátek se zbavíte problému, který vás dlouhodobě provázel. Řekněte, nestojí tato investice za úvahu?!



Combiped

Podofix

Zdroj: www.profi-pedikura.cz

V osmi městech České republiky měli zájemci o vyšetření melanomu příležitost zdarma si nechat zkontrolovat pokožku a mateřská znaménka. **Veřejně prospěšnou preventivní akci v terénu zorganizovala ČPZP ve městech Nový Jičín, Kolín, Olomouc, Zlín, Jihlava, Liberec, Hradec Králové a Ostrava.** Bezplatné vyšetření

První ročník akce Spolu proti melanomu, se kterou během května navštívila osm měst Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, aby upozornila veřejnost na důležitost prevence proti rakovině kůže, se setkala s velkým úspěchem.

kůži lidem poskytovali lékaři z místních nemocnic i ambulancí. Celkově si akci nenechalo ujít 6 587 pacientů. Podezřelé znaménko našli vyšetřující lékaři u 325 z nich. Zájemci byly vyšetřeni ručním dermatoskopem. U pacientů se ve většině případů jednalo o projevy stárnutí kůže, ale také o dysplastické névy. Bylo diagnostiková-

no i několik basaliomů a také melanomy. Záměrem bylo nabídnout lidem bez rozdílu věku a příslušnosti ke zdravotní pojišťovně bezplatné lékařské vyšetření. Vzhledem k příznivému přijetí veřejností bude v zájmu ČPZP akci Spolu proti melanomu nejen zopakovat, ale rozšířit i do dalších měst tak, aby se v následujících letech stala tradicí.

## Spolu proti melanomu

### Vyšetření zdarma proti rakovině kůže využily tisíce zájemců



#### NOVÝ JIČÍN

Nejvyšší počet nálezů si připsalo hned první město Nový Jičín, kde lékaři zachytili a nasměrovali k další léčbě 57 pacientů.



#### ZLÍN

Největší zájem o prevenci byl na náměstí Míru ve Zlíně, kde se nechal vyšetřit 1 101 lidí. Na vyšetření kůže ve stanu ČPZP byli zájemcům k dispozici hned čtyři lékaři v oddělených ordinacích, v nichž bylo zaručeno i potřebné soukromí pro vyšetření.

#### REAKCE KLIENTA

„Nechat se vyšetřit tady ve stanu je určitě mnohem lepší než čekat dlouhé fronty v ordinacích. Líbí se mi to. Tady to šlo velmi rychle a navíc je to zadarmo,“ vylíčil pan Jiří své dojmy.



#### OSTRAVA

V Ostravě-Porubě byly během prvních 25 minut zachyceny tři nádory, z toho jeden melanom suspektní a dva basaliomy. Pacienti byli odesláni do nemocnice k dalšímu vyšetření znamének.

#### DOPORUČENÍ ČPZP

Pokud pacienti nestihli zavítat do stanů ČPZP, mají možnost navštívit kožní lékaře po celé republice, kteří se věnují vyšetření znamének a záchytu rakoviny kůže celoročně.

Mohou přijít do kožní ordinace přímo, doporučení od praktického lékaře k němu nepotřebují.

#### Výsledky kampaně Spolu proti melanomu 2016

Město	Počet vyšetřených	Počet nálezů
Nový Jičín	695	57
Kolín	390	10
Olomouc	1 067	66
Zlín	1 101	41
Jihlava	902	48
Liberec	842	53
Hradec Králové	736	32
Ostrava	854	18
<b>Celkem</b>	<b>6 587</b>	<b>325</b>



#### JIHLAVA

Akce se zúčastnil primátor statutárního města Jihlavy PaedR. Ing. Rudolf Chloupek (na snímku uprostřed) společně se zástupci České průmyslové zdravotní pojišťovny. Nad většinou akcí převzali záštitu starostové a primátoři měst.

Kromě vyšetření znamének řada lidí využila nabídku na změření krevního tlaku, hodnoty BMI, na získání informací o důsledcích negativního vlivu opalování a poučení o způsobech ochrany kůže.



#### DOPORUČENÍ LÉKAŘE

„Lidé by se měli na vyšetření objednávat pravidelně, minimálně jedenkrát ročně, aby se případná rakovina kůže zachytila včas,“ říká MUDr. Sylva Zajícová ze soukromé kožní ordinace, která byla k dispozici zájemcům v Novém Jičíně a Ostravě.

Pacienti podle ní vítají tento způsob vyšetření mimo kamenné ordinace, které je pro ně rychlé a bezbolestné a kdy jejich obavy, se kterými přicházejí, lékaři vzápětí potvrdí nebo vyvrátí.

Rakovina kůže je jediná rakovina, která je viditelná. Mezi nejzhorbnější druhy rakoviny patří melanom, který umí relativně brzy metastázovat do dalších částí a orgánů lidského těla. Proto je životně důležité rozpoznat nemoc včas.

# Emoce a myšlenky neberu vážně



## 1. Zdeňko, jak to děláte, že vypadáte tak skvěle?

Moc děkuji za kompliment a máte vlastně pravdu, nikdy v životě jsem si nepřípadala tak krásná. Vnímám se dnes novými očima, a tak mi stejné věci najednou připadají krásné.

## 2. Rozhodla jste se o své nemoci hovořit a pomoci ženám, které rakovina prsu postihla. Co bylo z vašeho pohledu zvládnout nejtěžší?

Kupodivu nejtěžší nebyla samotná nemoc a strach o život, ale to setkání mě samotné se mnou. Nejdříve jsem si myslela, že to nejhorší už mám za sebou, že je to ten vyřčený ortel, ale když jsem se nad tím zamýšlela, věděla jsem, proč nemoc přišla. Takže pak jsem začala pracovat sama na sobě a najednou jsem v sobě našla tolik lítosti, strachu, vzteku a viny a to bylo asi nejhorší, všechno to přijmout a odhodit.

## 3. Nemoc jste odhalila samovyšetřením, nebo vám byla diagnostikována lékařem při preventivní prohlídce?

Chodila jsem na prevenci každé dva roky a nic se nenašlo. Jednoho dne ve sprše jsem si sama nádor nahmatala. Bylo to v podpaží a bylo to už dost velké, takže jsem tušila, že je to špatné.

## 4. Veřejnost vás vnímá jako vzor pro ty, koho tato nemoc postihla. Jak jste bojovala vy? Mastektomie je přece jen velký zásah do života ženy.

Není to nic v kontextu celé nemoci, je to jen odnětí prsu a žlázy, jde jen o amputaci určité části těla. Když najdete právě já, připadá vám ten kus těla jen jako forma, bez které se můžete obejít. Důležitý je ten život, který v sobě cítím, ten nemá formu, barvu, ohraničení, jde o vědomí, které se samo prožívá. Můžu být klidně na vozíku nebo nemít ruce, vůbec to nevádí, protože cítíte to nádherné bytí uvnitř sebe a to jsem skutečná Já.

## 5. Máte velkou podporu své rodiny. Zásadně jste změnila stravu, vyčlenila sacharidy. Vnímáte tuto změnu v jídelníčku jako jeden z kroků, který vám pomohl se této nemocí zbavit?

Bezva máma, koňačka, motorkářka, ale také autorka knihy o svém životním příběhu. To vše je Zdeňka Pohreich, manželka slavného šéfkuchaře Zdeňka Pohreicha. Přestože má za sebou těžkou životní etapu, neopouští ji životní optimismus, který se ona sama snaží šířit i mezi své okolí.

Cokoliv, co uděláte pro své zdraví a tělo a uděláte to s dobrým úmyslem, pozor, bez viny, a tedy výčitek, je pro vás dobré. Tělo je náš chrám.

## 6. Kdo byl šéfkuchařem u vás doma a kdo sestavoval jídelníček v době vaší nemoci? Vy, nebo manžel?

Manžel měl v době mé nemoci hodně práce, ale pokud to jen šlo, vařil především na dny, kdy jsem byla po chemoterapiích a jen jsem odpočívala. Když nemohl, byla mi na blízku má sestra Janička a pomáhala mi s celou domácností. Vařila, vyzvedávala děti, uklízela... Mám úžasnou rodinu.

## 7. Vydala jste knihu o tom, jaký byl váš boj s rakovinou. Co byste vzkázala našim čtenářkám, které se potýkají se stejnou nemocí? Čím byste je motivovala, aby nezanedbávaly prevenci?

Hlavně aby nezanedbávaly svou duši. Pokud prožíváte denně strach, lítost, vztek nebo nevíte, kam v životě dál, je to jako časovaná bomba. Prostě to řešte, emoce musí ven, jen tak může energie proudit. Přiznejte si to, pojmenujte to a pak to jen pozorujte, pozoru-



rujte ty emoce ve vás. Já jsem se bála o děti, a tak jsem vyslovila nahlas to, čeho jsem se bála nejvíce, a pak jsem plakala asi tak týden a snažila jsem se ty emoce pozorovat. Postupně jsem zjistila, že pokud své negativní myšlenky a emoce dokáži pozorovat, vlastně se od nich distancuji. A ony najednou jako by nebyly moje. Bylo to nesmírně ulevující. Dnes své myšlenky a emoce vůbec neberu vážně, nejsem to já. Rakovina je všeobecně o sebelásce, prostě lidé, co mají rakovinu, se z nějakého důvodu nepřijali, buď se z něčeho viní sami, nebo viní někoho jiného. Lidé si to musí přiznat, pojmenovat to, a pak to přijmout a pozorovat. Začnou se dít zázraky. Souvisí s tím i nemoc přijmout. Pochopit, k čemu vám to je.

## 8. Vedete k prevenci a zdravému životnímu stylu celou vaši rodinu?

Pokud pocítíte právě ten život v sobě a najdete své pravé já, najednou cítíte obrovskou zodpovědnost. Za sebe i za své blízké. Takže vědomý člověk se nechává vést intuicí a inspirací a mohu vám říci, že právě starost o své zdraví je na prvním místě. Je to paradoxní, ale když to vezmete do svých rukou, jako nevědomý člověk, jako forma, a chcete to zvládnout vlastní člověčí silou, nikdy

to nedotáhnete moc daleko. Vaše ego a rozum tomu brání. Prostě ztrácíme spojení s vyšší inteligencí, tedy s vědomím, nebo bohem, nebo vesmírem, je jedno, jak to nazýváme, a myslíme si, že vše zvládneme sami. Je to veliký omyl lidstva, který je však zakódovaný v našich DNA a to se právě teď mění.

## 9. A co plány do budoucna – osobní i ty pracovní?

Ano, plány mám, ale nejsou pro mě důležité, pro mě jsou důležitější jednotlivé kroky, které k těmto plánům vedou. Víte, já žiji naprosto v přítomnosti a budoucnost, stejně jako minulost, je pro mě něco, co neexistuje.

## 10. Manžel točí pořady o vaření. V některých vystupujete i vy a váš nejmladší syn. Probíráte doma odvyšované pořady, radíte se s manželem?

To vůbec ne, vše je dobré takové, jak to je, a popravdě, já jich vidím minimum, jsem stále na ranči se svými koníky. A manžel je profík, myslím, že dělá nejlepší pořady o vaření v ČR.

## 11. Pořad vašeho manžela o vaření byl s velkou pravděpodobností předlohou pro nový český seriál „Ohnivý kuře“. Někdo by mohl vnímat postavu šéfkuchaře Dražana jako parodii na Zdeňka. Jak toto vnímáte vy?

Mně se seriál moc líbí, ale tohle mě vůbec nenapadlo. Ve skutečnosti je Dražan kuchař, kterému nezáleží na prosperitě podniku, a to by můj manžel nikdy nedopustil.

Je to má práce už několik let. Ano, jsem horseman 😊.

## 12. Pořídili jste si s manželem farmu se šesti koňmi. Radíte se tedy mezi koňáky?

Je to má práce už několik let. Ano, jsem horseman 😊.

## 13. Jednou jste prohlásila, že kůň na vás vše prozradí a že tato zvířata zrcadlí problémy lidí. Máte s tím osobní zkušenosti?

Ve své knize to popisují i na příkladech, se kterými jsem se v životě setkala. Je to naprostá pravda. Kůň nikdy nesetrvá s nevyrovnaným člověkem. Od direktivního uteče, flegmatika si nevšímá a chudáka, co si připadá jako oběť, prožene. Je to naprosto tak. Lidé mají s koňmi tolik problémů, kolik jich mají sami se sebou. Koně jsou úžasní, proto nás tolik fascinují a jsou nám stále nápomocní.

## 14. Poslední otázkou trochu odlehčíme. Prozradíte našim čtenářkám recept na šťastné manželství?

Vše, na čem lpíme, se začne dříve či později rozpadat. Je to proto, že jednáme egem, tedy zase nám jde o nějaký záměr našeho ega a rozumu a vytváříme tak odpory a tlaky. Stále něco chceme nebo nechceme. Snažíme se to zacelit dalšími touhami, buď po věcech, nebo po lidech. A stále nám naše ego a mysl velí a my se propadáme do větší a větší deprese. Najděte sami sebe a přestanejte toužit po čemkoliv, přestanete lpět na čemkoliv. Nestanete se kamenem bez citu, naopak najdete vše ve svém srdci, objevíte obrovskou bezpodmínečnou lásku, která nežádá nic. Představte si, že nebude po ničem toužit, nebudete nic chtít, a přitom budete milovat všechno a všechny. Stanete se vědomými a každý, kdo s vámi bude, vás bude milovat. Bude z vás vyzářovat nádherný klid a mír. Všem vám přeji, ať ho najdete i vy.

# Plísně a bradavice

## Návštěva plaveckých areálů, ale i přírodních koupališť může mít i svá rizika

Plavání je bezpochyby příjemné využití volného času, zlepšuje fyzickou kondici, má pozitivní vliv na pohybové ústrojí, posiluje svalstvo, působí proti stresu... Plavecké areály poskytují svým návštěvníkům řadu sportovních a kulturních vyžití. Přesto přilehlé prostory (sprchy, šatny, plochy kolem bazénů) i přes dodržování přísných hygienických předpisů představují určité zdravotní riziko přenosu kožních infekcí – hlavně virových bradavic a plísni.



### Bradavice (verrucae vulgares) Co jsou bradavice?

Bradavice jsou papulózní (pupínkové) nenádorové výrůstky na kůži obsahující odumřelé kožní buňky. Jejich příčinou je virová infekce. Papillomaviry, které toto onemocnění způsobují, jsou značně odolné vůči vlivům prostředí. Bradavic je několik druhů a mohou se objevit kdekoliv na těle.

### Jak je poznáme, kde se nejčastěji vyskytují? Jsou bolestivé?

► Bolestivé jsou bradavice plantární, které se vyskytují většinou na chodidlech a také na dlaních. Rostou do hloubky a vytvářejí zanořený výběžek, trn, který působí při došlapu či doteku bolest. Svým vzhledem připomínají mozoly či kuří oka, často rohovatí. Nejčastěji se vyskytují u dětí předškolního věku.

- Nepříjemné, ale již nebolestivé jsou tzv. bradavice obyčejné. Jsou to drobné či rozsáhlé útvary zbarvené do šeda či hněda s drsným, někdy až květákovitým povrchem. Vyskytují se nejčastěji na hřbetech rukou.
- Dalším typem bradavic jsou bradavice prstovitého tvaru ve vlasaté části hlavy nebo měkké nitkovité útvary, které se vyskytují na krku, obličeji nebo sliznici rtů.

### S jakým onemocněním si laik nejčastěji bradavice zamění?

Bradavice si často pleteme s nakažlivým onemocněním kůže tzv. Molluscum contagiosum. Toto onemocnění vyvolávají viry ze skupiny poxvirů. Projevuje se jako tuhé papulky žluté či šedé barvy, velikosti špendlíkové hlavičky až hrachu, které se

velmi často zanítí a hnisají. Onemocnění postihuje opět zejména děti a mládež. Vyskytuje se zejména na krku a obličeji, na víčkách, ale i pažích, nohách a zádech, což napovídá možnému způsobu jejich přenosu.

Inkubační doba od nakažení do objevení bradavice je dlouhá – týdny až měsíce. Nejnáchylnější jsou ekzematici, alergici a osoby s poruchou imunity.



Vyvarujte se dlouhodobého nošení uzavřené obuvi. Noste ponožky z přírodních savých materiálů.

### Plísně (mykózy)

Nejčastějšími plísněmi vyskytujícími se v prostředí bazénů jsou dermatofyty, skupina blízce příbuzných mikroskopických hub patřících do tří rodů: Trichophyton, Microsporum a Epidermophyton. Různé druhy mohou selektivně napadat kůži, vlasy, nehty či vousy.

Nejčastější trichophyciovou infekcí spojenou s prostředím bazénů je tzv. tinea pedis, při které je postiženo chodidlo a především kůže mezi prsty. Dalším častým původcem postižení kůže a nehtů je dimorfní houba, kvasinka Candida albicans.

Plísňové onemocnění se projevuje svěděním, mokváním, zarudnutím a postižené partie se pak drolí, lámou či tvrdnou. Na rozdíl od bradavic postihují plísňová onemocnění především osoby starší 15 let.

### Přenos bradavic a plísni

Zdrojem plísňového onemocnění nebo bradavic je člověk trpící takovým onemocněním. Infekce se šíří buď přímým kontaktem, nebo společně užívanými předměty a prostorami (ručníky, podlahy, sedátka). Nejčastěji našlápnutím infekčních šupinek kůže oddrolených z nohou jedinců, kteří jsou postiženi plísňovým onemocněním nebo mají bradavice.

Tyto odpadlé infekční šupinky kůže obsahují zárodky plísni nebo původce bradavic – papillomaviry. Šupinky kůže ulpávají zejména na dřevěných podložkách, na dlaždicích v okolí bazénu a na podlahách v šatnách a sprchách. Přenesení infekce usnadňuje poranění nohou, zejména ragády – prasklinky kůže mezi prsty u nohou.

Přenos vodou prokázán nebyl, ovšem z povrchu těla koupajících se osob se zárodky plísni

nebo šupinky kůže obsahující papillomaviry dostávají do bazénové vody a jejich počet roste, prodlužují-li se intervaly mezi výměnou vody a koupeli se mnoho lidí.

### Léčení bradavic

**Léčení bradavic** je téměř vždy obtížné a zdoluhavé. Léčba závisí na typu, velikosti a umístění bradavic, tedy je třeba vyhledat odborného kožního lékaře. Při léčbě bradavic se užívá řada metod:

- Léčba laserem
- Léčba tekutým dusíkem – principem je vznik malé omrzliny s puchýřem, se kterým se celá anebo část bradavice odloučí
- Slupovací metody – pomocí preparátů s retinoidy (deriváty vitamínu A)
- Moluska se léčí radikálně – ostrou lžičkou či sterilní jehlou se odstraní moluskové tělísko
- Obrovské bradavice v mechanicky namáhaných místech se řeší i chirurgicky, vždy je však třeba klasicky doléčit, neboť se jedná o infekci

Podstatné je zahájit léčbu co nejdříve (což je obecný princip u všech bradavic), jinak se velmi rychle šíří.

**Upozornění:**  
Vyvarujte se vyškabování, vykousávání a jiného poškození bradavic. Viry se nacházejí v kůži a porušením povrchu kůže dochází k jejich rozšíření.

### Kdy vyhledat lékaře?

- Bradavice bolí nebo je zanícená
- Bradavice se objeví ve věku nad 45 let
- Bradavice se vyskytují na obličeji, na genitáliích nebo v oblasti konečníku nebo v oblasti prsů u žen

### Léčení plísňového onemocnění

**Plísňová onemocnění** je třeba léčit dle rady lékaře, především však důsledně, neboť často jsou velmi úporná a léčbě odolávají. Lidé náchylní k těmto chorobám by měli dodržovat známá preventivní opatření (vysušení záhybů kůže po každé koupeli, nošení vzdušné obuvi apod.), která jim doporučí kožní lékař.

### Jak zabránit riziku nákazy?

Především osobní zodpovědností. Je třeba vědět, že plísně a bradavice jsou nakažlivé. Lidé s těmito infekcemi, včetně dětí (odpovědnost rodičů!), by do vyléčení neměli veřejné bazény navštěvovat.

Nezbytným preventivním opatřením ze strany provozovatelů koupališť a bazénů je čištění a dezinfekce podlah i ostatních povrchů. V rámci povinného dodržování hygienických předpisů je nutno zajistit častou, účinnou a důslednou dezinfekci všech prostor, zejména ploch určených k chození bosou nohou a k sezení.

Samozřejmostí by mělo být, že každý návštěvník bazénu používá jen svůj osobní ručník (rizikové zvláště u školních akcí). Doporučuje se i použití vhodné (protisklizovací a omyvatelnou) obuvi pro přemísťování se z prostoru šaten do sprch a k ploše bazénu.



Nechodte bosí ve sprchách, saunách, šatnách bazénů.

... pokračování na další straně.

# Rady našich čtenářů

Metody léčby bradavic jsme neověřovali, záleží zcela na vás, zda vůbec a po jaké metodě sáhnete, nebo se raději svěříte do rukou lékaře.

### Magnet

Bradavice několikrát denně přejíždět magnetem, až ucítíte lehké brnění.

### Tea-tree olej

Olejček z čajovníku australského s protivirovou aktivitou – potírejte bradavici 2x denně.

### Propolis

Z propolisu udělat malou kuličku, přitlačit ji na bradavici a přelepit. Ponechat 3 celé dny. Popřípadě znovu opakovat.

### Citrónová šťáva, česnek

2x denně potírat bradavici čerstvou citrónovou šťávou nebo šťávou z rozmačkaného česneku.

### Dubová kůra

Lžiči dubové kůry uvařit ve vodě, vylouhovat. Na bradavici přiložit kousek kůry a převázat gázou namočenou v chladném odvaru. Obvaz nesmí zaschnout. Nechat působit 24 hodin. Účinek se dostaví do týdne.

### Česnek

Na týden naložit do octa česnek, nakrájený na plátky. Naložený plátek česneku přilepit náplastí na bradavici nebo přivázat obvazem, nejlépe přes noc. Opakovat asi 7x.

# Nedejte klíšťatům šanci



**TIP ČPZP**  
Balíček OČKOVÁNÍ  
Příspěvek až 500 Kč,  
více na [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz)

Počet případů nebezpečného zánětu mozku, který přenášejí klíšťata, neustále stoupá. Na území České republiky stále vzrůstá počet oblastí, odkud je hlášeno toto onemocnění.

Ochránit vás může očkování proti klíšťové encefalitidě, které je jednou z mála účinných možností, jak se ochránit před touto nemocí. Je dobrovolné, a proto si ho musí pacient uhradit sám. Očkovat proti klíšťové encefalitidě je možné po celý rok. V teplém období roku můžeme využít zkráceného

schématu. Každé tři roky je vhodné obnovit účinnost očkování tzv. přeočkováním. Pokud jste však očkováni z jakéhokoli důvodu nestihli a po návratu z přírody jste zjistili, že jste se stali nedobrovolnými hostiteli klíštěte, poradíme vám, jak bezpečně klíště odstranit:

- Nikdy nesahejte na klíště holýma rukama.
- Nejlepším pomocníkem na vyndání klíštěte je pinzeta nebo speciální kleštičky.
- Uchopte klíště těsně nad pokožkou u jeho hlavy.
- Mírným kýváním ze strany na stranu pomalu klíště vytahujte ven.
- Po vytáhnutí místo vpichu dezinfikujte. Pokud nemáte u sebe lékárničku, postačí silnější alkohol.
- Pokud hlavička klíštěte zůstala v pokožce, navštivte lékaře.
- Místo po kousnutí klíštětem je třeba sledovat několik dní. Pokud zjistíte změny na pokožce, vyhledejte lékaře.

Již za hodinu poté, co se vám prisálo do kůže klíště, můžete být nakaženi virem klíšťové encefalitidy, za 12–24 hodin boreliózou. Na nic nečekejte, jakmile ho objevíte, ihned ho odstraňte. Žádné otáčení, hezky rovně a bez toho, abyste se jeho těla nebo rány dotkli holýma rukama.

# Křížovka o ceny

V tajence je pro vás připraven citát Arnošta Lustiga.

	DRUH PALMY	1. DÍL TAJENKY		KDO MLÁDÍ OBLÍ CEPEM	OBCHODNÍ AKADEMIE (zkratka)	INICIÁLY RUSKÉHO GEOGRAFA STRACHOVA	ČÁST FYZIKY	ČESKÝ HEREC		ORGANICKÉ ROZPOUŠTĚDLO	ČÍNSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	STŘEDOVĚKÁ KLATBA	ZUSLECHTĚNÁ ŽELEZA		VYBARVIT BARVIČKAMI	METYL-ALKOHOLY
SPOJKA			JEDNOČLEN						CHILSKÉ SIDLO					IN. HERCEKY MUTOVÉ DRUH BÁSNICTVÍ		
KOREJSKÁ DYNASTIE			SVÍTLNA ZAKALOVAT						2. DÍL TAJENKY SPOJKA							
DOMÁCKY "EVA"				ROKLINY INICIÁLY HERCE TROJANA						BUŠIT PAPOUŠEK						
NOSÁL ČERVENÝ						ŽENSKÉ JMÉNO PRŮPLAV (z. angličtiny)					JASNÉ FIALOVÝ MNISKÝ RÁD					
KRÁLOVNA SPORTŮ									TELEVIZNÍ SNÍMACÍ ELEKTRONKA							
	ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ KLOBOUK (z. maďar.)				TISKOVÁ AGENTURA NIGÉRIE TANEC				KŘÍŽENEC VELBLOUDA				MĚNOVÁ JEDNOTKA MACCAA NAPROTI			
KRYO-EMBRYO TRANSFER (zkratka)				INICIÁLY HERCE LANCASTERA ZASLAT						PANENKOVY INICIÁLY				CHEM. ZN. HLINÍKU ITALSKY "JEDNA"		
STARÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO				AMERICKÝ PROZAİK NEPOKOJ						RYBAŘSKÉ UDICE						
LENOST (řidčeji)										NABÝTÝ ATOM				NARYCHLO MIHULE		
OSVĚDČENÍ								OBYVATEL POLABÍ						SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO		
DEKL										VOLÁNÍ ČEJKY PŘITAKÁNÍ				SLOVENSKÁ SPOJKA PŘÍSTROJ		
	OLIVOVÉ ŠEDY	TÁŽNÝ PROVAZ NEMOCNÝ					TESKNĚ	SALEPOVÁ HLIZA	ODE DNE VYDÁNÍ (z. latiny)	HLAS OVCE "DUŠE U STARÝCH EGYPŤANŮ				SLOVKO POCHOPENÍ SLOVENSKY "SLÁMA"		
MIH					HL. MĚSTO ZAMBIE KREVŇÍ OBRAZ (zkr.)								KRÁTKÝ TV SNÍMEK KORÁLOVÝ OSTROV			
PLAZ				SEVERO-AMER. STÁT HAD Z KNIH DŽUNGLE						SARMATI ZKRATKA SOUHVEZDÍ SCORPIUS						
SETINA HEKTARU			KLISNA PŘEDLOŽKA							SLOVENSKÝ "STARĚC" INC. HERCE VIZNERA						
KEŘ RUDODŘEV						3. DÍL TAJENKY										
NÁPAD					NEOBESLAT											
																POMŮČKA: ALAO, AVO, INLET, LO, LUSAKA, NAN, NMS, ORTIKON, RI, SCO

Tři vybraní luštitelé, kteří zašlou správné znění tajenky, získají knihu Zdeňky Pohlreich, Zprávy z nitra

Vyluštěnou tajenku pošlete do 31. 8. 2016 na e-mailovou adresu: [soutez205@cpzp.cz](mailto:soutez205@cpzp.cz)

# Vlny mě trochu překvapily, ale s cestovním pojištěním se nebojím ničeho!

- ▶ Sjednejte si výhodné cestovní pojištění na pobočkách nebo on-line na [www.cpzp.cz/pojisteni](http://www.cpzp.cz/pojisteni)
- ▶ Cestujte bez obav již od **12 Kč** za den