

STUDENTSKÝ ČASOPIS STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY A VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY ZDRAVOTNICKÉ VSETÍN



HISTORIE



ZDRAVOTNICTVÍ



STUDIUM

TEPL MĚŘ

„Na Vánoce vedou všechny cesty domů“



Zdroj: <https://medely.com/blog/nurses-working-holidays-what-to-expect/>

ÚSPĚCHY NAŠICH STUDENTŮ

AKTUALITY
z oboru

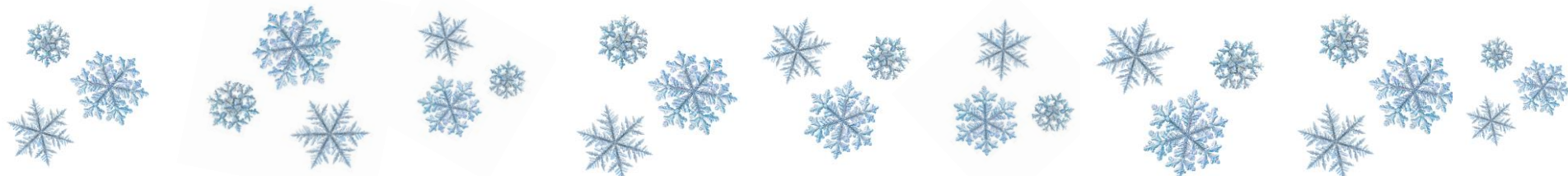
VÝZNAMNÉ DNY

**TRANSPLANTACE
JATER**

*Ohlédnutí za
Zdravotnickým plesem*

Okénko do historie
OBJEV INZULÍNU

RUBRIKA
I my jsme začínali ...





ÚVODNÍ SLOVO

SOŇA STIBOROVÁ

V posledním letošním čísle Teploměru přinášíme ohlédnutí za významnými dny v měsíci listopadu a v prosinci. Pokud jste 11. listopadu potkali někoho s makovým květem a nevěděli jste, oč se jedná, tak na str. 8 přináší Simona Orságová článek věnovaný právě válečným veteránům. Listopad je ve zdravotnictví také měsícem prevence karcinomu varlat a onemocnění Diabetes mellitus. Konec jedenáctého měsíce je na naší škole vždy spojen se Zdravotnickým plesem a začátkem krásného adventního času.

Nedávno jsem někde četla citát: „Na Vánoce vedou všechny cesty domů.“ Mezi moje nejkrásnější vzpomínky z Vánoc patří, jak jsme se celá rodina scházeli vždy na Štědrý den u babičky v chaloupce ve světnici. Sedělo se na všem možném, na stole vonělo cukroví a káva, na adventním věnci hořely čtyři svíčky, teta vytáhla ze špajzu dědovu slivovici a vyprávělo se. Strýc Teplý o tom, jaká bude zima, podle toho, jak se chovaly jeho včely, maminka a tety vzpomínaly na vánoční svátky v dětství na Žitkové. Malé děti zbožně hypnotizovaly babiččin stromeček v obýváku a dárečky pod ním, které jsme jí přinesli. Nakonec moje sestra udělala společnou fotografii a všichni jsme si popřáli krásné svátky. Babička už není mezi námi, její chalupa je prodaná, rodina se stále rozrůstá, ale scházíme se dál. Přeji i vám, abyste prožili krásné vánoční svátky v kruhu svých nejbližších, protože domov tvoří rodina, která se sejde u jednoho stolu.



SOUTĚŽ Z HISTORIE OŠETŘOVATELSTVÍ

L. HRADILOVÁ, K. SLOVÁKOVÁ, S. STIBOROVÁ

Vyhlašujeme soutěž z Historie ošetřovatelství. Školní kolo proběhne 12. 2. 2024 v aule Střední zdravotnické školy ve Vsetíně. Zúčastnit se mohou studenti napříč všemi ročníky.

Soutěž se skládá ze dvou částí. V první části student prokáže znalosti z oblasti historie ošetřovatelství prostřednictvím testu a v druhé části představí prezentaci na vybrané téma z oblasti historie ošetřovatelství.

Úspěšní studenti, kterým se podaří prokázat znalosti a zaujmout svou prezentací vybraného tématu, postoupí do celostátního kola, které se bude konat v březnu 2024 v Praze.



Zájemci se mohou hlásit u: Mgr. L. Hradilové, Mgr. K. Slovákové a u PhDr. S. Stiborové.

TRADICE NA STROMEČKU

Ozdoby, které letos na vánočním stromečku nesmějí chybět? Ručně vyráběné s motivy idylicky zasněžených vesniček od Josefa Lady. Pocházejí z dílny výrobce Glassor Decorations, který ve spolupráci s rodinou Ladových vymyslel propojení díla oblíbeného umělce a skleněných vánočních ozdob.

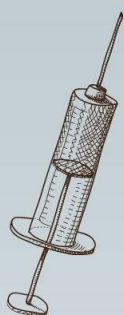
Decor-by-glassor.cz





OHLÉDNUTÍ ZA ZDRAVOTNICKÝM PLESEM

ANETA ŠERÁ, 2. ZB



ZDRAVOTNICKÝ PLES

Zdravotnický ples se konal 25.11.2023 v prostorách Domu kultury ve Vsetíně.



Ples pořádal Nadační fond Střední zdravotnické školy ve Vsetíně a Vsetínská nemocnice a.s.

Jedním z hlavních bodů programu plesu bylo stužkování žáků maturitních ročníků střední zdravotnické školy, představení žáků posledního ročníku oboru Ošetřovatel a studentek oboru Diplomovaná všeobecná sestra vyšší odborné školy zdravotnické.

Tanec, zpěv, příjemná setkání, to jsou slova charakterizující letošní ples. Už teď se těšíme na ten další!





TRANSPLANTACE JATER

pohledem dárce

LENKA ONDRYÁŠOVÁ

Příběh zdravotní sestřičky Báry nám umožní podívat se na problematiku transplantace také z opačné strany, a to z pohledu dárce orgánu.

Možná jste to nevěděli, ale i nepárový orgán, jako jsou játra, lze transplantovat z živého dárce. Přesněji část jater. Donedávna se u nás prováděl tento druh transplantace pouze dětem. V únoru 2022 provedli v pražském IKEM první transplantaci části jater dospělé ženě od živého dárce. Tato metoda zvyšuje naději nevyléčitelně nemocným pacientům se závažným jaterním onemocněním, protože čekací listina je dlouhá a také pokud je příjemce drobnější tělesné konstituce, je pro něj těžké orgán přiměřené velikosti sehnat.

Kláře, sestře Barbory, diagnostikovali autoimunitní hepatitidu zanedlouho po porodu syna, bylo jí 28 let. I přes léčbu se její stav zhoršoval a vyústil až do postupného selhávání orgánu, kdy byla před 2 lety zařazena na čekací listinu na nový orgán. Protože je drobného vzrůstu, nebyla velká šance na nalezení vhodného dárce, proto navrhli odborníci z IKEMU testování členů rodiny pro případnou transplantaci jater od živého dárce.

V tomto případě měla Klára velké štěstí, protože jsou s Bárou dvojčata, sic dvojvaječná. Bára byla zdravá, obě splňovaly podmínky transplantace věkem i dalšími parametry.

Když lékaři tuto možnost navrhli – jak jsi reagovala?

Neváhala jsem ani minutu. Testování rodičů vzhledem k věku a zdravotnímu stavu jsem rovnou zamítla a doufala jsem, že vzhledem k tomu, že jsme dvojčata, je velká šance, že bych sestře mohla pomoci. Navíc jsem viděla, jak se její stav zhoršuje.

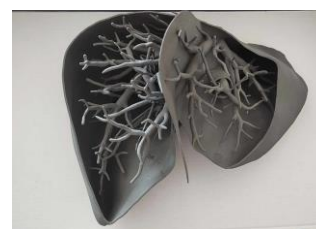
První podobnou operaci provedli v IKEM celkem nedávno – neměla jsi obavu?

Naše operace byla celkem sedmá tohoto typu, kterou lékaři v IKEM provedli. Měla jsem plnou důvěru.

Můžeš nám prosím přiblížit, jak celý proces probíhal?

Na začátku nám byla přidělena koordinátorka – osoba, která má vše na starosti, zařizuje termíny vyšetření, je kdykoliv k dispozici, když je třeba s něčím poradit.

Po dobu pěti měsíců jsme obě jezdily do Prahy do IKEM na třídní vyšetření. Jednalo se vždy o odběry (pokaždé 12 zkumavek krve a 1 zkumavka moči), dále ultrazvuk, EKG, psychologické, gynekologické, zubní a ORL vyšetření. Také 2x magnetická rezonance, pomocí které lékaři získali 3D obraz jater a jejich cévního zásobení a mohli celou operaci pomocí virtuální reality připravit.



Na konci tohoto procesu jsme byly pozvány před komisi, ve které zasedalo několik specialistů – například anesteziolog, internista, operatér pan Prof. Froňek, hepatolog, koordinátorka. Komise nás seznámila s výsledky všech vyšetření, které byly příznivé, nic nebránilo operaci. Hlavním účelem tohoto setkání bylo seznámení s dalším postupem a udělení souhlasu s operací na obou stranách.

Ani tady jsi nezaváhala?

Ne, paradoxně zpanikařila sestra, začala mít strach o moje zdraví a tvrdila, že kvůli mně riziko nepodstoupí, ani za cenu záchrany vlastního života. Museli jí dát 24 hodin na rozmyšlenou.

To odpoledne jsme trávily celé spolu v nemocničním pokoji, povídaly jsme si, řešily jsme situaci po telefonu se všemi členy rodiny. Ráno našťastí moudřejší večera a nakonec sestra informovaný souhlas podepsala. Moc se mi ulevilo. Kdyby si to nerozmyslela, bylo mi jasné, že jedinou šancí bychom zahodily a ona by svému onemocnění brzy podlehla.

Hned jste zůstaly na operaci?

Ne, ale řekli nám, že operace se musí uskutečnit do šesti měsíců od prvních testů, to znamenalo do měsíce. Během té doby jsme na sebe musely být opatrné, abychom se nenachladily. Zůstala jsem tudíž doma v pracovní neschopnosti.

Tento typ operace provádějí v IKEM jen 1x měsíčně, my nastoupily k hospitalizaci 28. října, operace proběhla 1. listopadu.

Takže vlastně pomalu slavíte jednoleté výročí....

Od přijetí až do operace jsme byly spolu na pokoji. Povídaly jsme si, dělaly si společné fotky, ani jsme nebyly nervózní. Probíhala ještě různá vyšetření, den před operací už jsme měly jen tekutou dietu. V den D byl ráno v 6 hodin budíček, musely jsme se důkladně okoupat dezinfekčním mýdlem, obléct se do nemocniční košile a musely si obléknout kompresní punčochy jako prevenci tromboembolické nemoci. Já odjížděla na sál v 7,30.

Odebrali mi 60 % jater, které museli připravit pro sestru. Že to bylo dost složité, je zřejmé už z toho, že Klára odjížděla na operační sál ve 12 hodin.

Probudila jsem se až kolem 18. hodiny večer, Klárka byla na sále až do 22 hodin.



STUDENTSKÉ NOVINY

Na JIP jsem ležela 4 dny, sestra asi o dva dny déle každá v jiném boxu, pouze jsme si po sestřičkách vyřizovaly pozdravy.

Jak jsi snášela pooperační stav? Takový zákrok musí být bolestivý...

Musím říct, že bolesti byly opravdu silné. I přes analgetizaci jsem měla problém se hýbat, odkašlat si, zasmát se.... Pak už mě tělo bolelo od ležení. Trvalo to přibližně týden, z lůžka jsem vstala až sedmý den, pak se jsem se naštěstí začala zlepšovat.

Do přeložení na standardní oddělení jsem měla parenterální výživu, až šestý den jsem dostala šetřící dietu. Tu jsem musela dodržovat dalšího půl roku.

Jak dlouho jsi byla hospitalizována?

Celkem 20 dnů, Klárka o týden déle. Musely jsme být po dobu hospitalizace i po návratu z nemocnice v přísné karanténě, příbuzné jsme viděly až doma, po dobu tří měsíců jsme měly omezený kontakt s okolím, pokud jsme později mohly ven, pouze s respirátorem. Infekční onemocnění v pooperačním období jsme nemohly riskovat.

Jak probíhaly kontroly po operaci?

První měsíc každý týden, další 4 měsíce co 14 dnů a dále co tři měsíce. Vždy, před i po operaci, jsem měla převoz do Prahy zajištěný sanitou.

Na jedné pooperační kontrole v nemocnici jsem dostala dárek – 3D maketu mých jater před operací. Mám je doma v krabici s logem IKEMu jako suvenýr a připomínku na tuto událost.

Absolvovala jsem tři týdenní lázeňskou léčbu a jako každý dárcce orgánu mám zajištěny doživotní kontroly zdravotního stavu, játra mi budou kontrolovat 1x ročně magnetickou rezonancí. Jakoukoliv situaci, která by mohla souviset se zdravotním stavem, stále konzultuji s koordinátorkou.



Existuje nějaká finanční podpora pro dárcce orgánů? Přece jen při dlouhodobé neschopnosti jsi na tom finančně hůře, než kdybys pobírala plat.

Po ukončení neschopenky mi bude dorovnán rozdíl ušlé mzdy. Také jsem od zdravotní pojišťovny dostala jednorázovou odměnu 10 000 Kč.

Jak se nyní cítíš a jak se daří Klárce? Šla bys do toho znovu?

Jsem stále ještě trochu unavená, ale už se pomalu chystám do práce, pracuji v domově pro seniory. Sestře se také daří dobře, játra fungují na jedničku. A ano, šla bych do toho znovu bez váhání.

Co bys závěrem chtěla ještě sdělit?

Chtěla bych vyzdvihnout přístup zdravotníků v IKEMU, kteří opravdu dobře dělají svou práci. Jsou to odborníci a zároveň mají lidský přístup. Několikrát mi děkovali za to, že jsem byla ochotná darovat část orgánu a cítila jsem z nich opravdové nasazení.

Studentům zdravotnické školy bych chtěla popřát, aby se jim jejich práce dařila v budoucnu také provádět s láskou a empatií.

Barčo, děkuji Ti za Tvoji odvahu a za rozhovor a přeji Tobě a sestře Klárce hlavně zdraví.



Renata Kalenská.

Česká novinářka a moderátorka, laureátka ceny Ferdinanda Peroutky, se od mládí potýkala se zdravotními problémy, a musela v roce 2018 podstoupit transplantaci ledviny a slinivky v pražské nemocnici IKEM.

Transplantační tým v této nemocnici vede přednosta prof. MUDr. Jiří Froněk, Ph.D. FRCS. Jeho prací je inspirována kniha **ORGÁNY NEPATŘÍ DO NEBE**, která je tvořena rozhovory s profesorem Froňkem ale i s jeho pacienty, kteří transplantaci podstoupili.

„Tato kniha vzdává hold nejen mimořádné osobnosti české transplantační chirurgie, ale především všem lidem, kteří tváří v tvář smrti prokazují obrovskou odvahu, nezdolnost ducha, nezištnost a lásku k bližnímu. Dokazuje, že čím blíží smrti se ocitáme, tím lépe chápeme skutečnou hodnotu života.“ Rozhovory s Jiřím Froňkem a pacienty doplňují kněz a lékařský etik Marek Orko Vácha a psychiatr Radkin Honzák.





RUBRIKA I MY JSME ZAČÍNALI

ROZHOVOR S MGR. LIBUŠKOU HRADILOVOU

KAROLÍNA PASTORČÁKOVÁ, 3. ZA

Mgr. Libuše Hradilová je zdravotní sestra a odborná učitelka. V současné době působí jako učitelka odborných předmětů na Střední zdravotnické a Vyšší odborné škole zdravotnické ve Vsetíně.

Jak začala Vaše profesní kariéra? Kterou školu jste studovala?

Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Novém Jičíně. Po maturitě jsem nastoupila na onkologické oddělení a současně jsem studovala na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně obor Všeobecná sestra. Po ukončení bakalářského oboru jsem nastoupila do Olomouce na magisterské studium Učitelství odborných předmětů pro střední zdravotnické školy, a i v této době jsem stále pracovala na onkologickém oddělení, a to až do března 2023.

Co Vás vedlo jít na zdravotnickou školu a stát se sestrou?

Když jsem byla malá, chtěla jsem být učitelkou, ale v průběhu let se to nějak měnilo. Nakonec jsem zůstala u sestry. Říkala jsem si, že tohle je asi ta cesta, kterou chci jít. V rodině mě obklopovaly tety, které byly zdravotní sestry a vždy mi vyprávěly zážitky z praxe, a to mě asi do jisté míry ovlivnilo. Ovlivnila mě také péče o mé babičky. Jedna si prošla cévními mozkovými příhodami a druhá měla zasazenou pánev do rozštěpu femuru, takže mě rodiče už trochu do té péče zahrnovali.

Pamatujete si na studium na zdravotnické škole, když jste sama sudovala? Jaké to bylo?

Mě to studium tehdy bavilo, hlavně Somatologie a Ošetřovatelství. Jakmile ale přišel třetí ročník a střet s praxí, tak jsem se najednou hrozně bála, že to nezvládnu a není to úplně pro mě. Přechod ze školy do praxe pro mě byl nejtěžší, najednou si člověk uvědomí míru zodpovědnosti, a když přijdete do praxe, tak zjistíte, že spoustu věcí nevíte a také se spoustu věcí učíte od znova.

Pobývala jste nějakou dobu v zahraničí, přesněji v Anglii. Jaké to bylo? Jak jste se k tomu dostala?

Měla jsem možnost pracovat jako dobrovolník v centru Vitalise – Jubilee Lodge v Chigwellu. Dostala jsem se tam skrz střední školu, díky programu zahraniční spolupráce. Poprvé jsem tam odjela na měsíc a za rok jsem se tam vrátila.

Když jsem tam jela poprvé, tak tomu předcházela nějaká výběrová řízení. Ze tří ročníků se vybíralo pět studentů. Mělo to tři podmínky, muselo nám být 18 let, napsat životopis v angličtině a také projít ústním pohovorem také v angličtině.



Když jste splnili podmínky výběrového řízení, následoval přípravný kurz v rozmezí 3-4 měsíců, kde jsme se učili odbornou terminologií atd.

Když jsem tam poprvé přijela, tak první člověk, kterého jsem v centru potkala, byl dobrovolník ze Skotska. Chtěla jsem odjet s brekem domů, protože jsem mu rozuměla každé třetí slovo. Byl to těžký začátek, ale nakonec se mi to velmi zalíbilo. Měsíc jsem strávila v centru pro tělesně a mentálně postižené klienty, kteří tam jezdili de facto na dovolenou. Pracovala jsem v pozici dobrovolníka, vykonávala jsem spíš ošetřovatelskou péči. Vytvořila jsem si tam vazby a spoustu kamarádů z různých koutů světa. Jiné to bylo ještě v tom, že jsme s klienty jezdili na výlety, takže jsem se díky tomu dostala i mimo centrum Londýna. Líbilo se mi to natolik, že když jsem odmaturovala, vrátila jsem tam na 4-5 měsíců. Je to kapitola života, na kterou ráda vzpomínám.





Jak jste se dostala k práci sestry na onkologickém oddělení?

Když jsem ukončila střední školu, tak jsem si dávala při nástupu na vysokou školu požadavek do nemocnice, ale na pozici ošetřovatelky. Dávali mi na výběr buď ARO, nebo onkologie. Nakonec jsem se přichýlila k onkologii, i když jsem věděla, že to po psychické stránce bude náročné. Když si Vrchní sestra všimla, že jsem studentka zdravotnické školy, a ještě studuju vysokou, navrhla mi pozici sestry.

Vzpomenete si na nějaký zajímavý případ nebo situaci u praxe?

Hnedka mou první směnu. Po nástupu na onkologii jsme měli zástavu, takže jsme museli resuscitovat a já jsem do té doby resuscitaci v reálu neviděla. Příběhly tam sestry z oddělení, sloužící lékař a také sestry a lékař z JIP. Mě posílali pro věci do skladu, ale tam jsem se zatím moc neorientovala. Takže to byl pro mě šok a prvotní křest ohněm.



Jaké je to být sestrou ale zároveň i učitelkou?

Obě pozice mě baví a naplňují. Je pro mě důležité mít kontakt s pacientem a nemocničním prostředím, zároveň je pro mě naplňující i skutečnost, že jsem v kontaktu se studenty a mohu jim předávat své zkušenosti. Je to jiné, ale člověka to musí bavit a do jisté míry i naplňovat. Ta míra zodpovědnosti tam vždycky je, když jste na oddělení se studenty tak najednou máte ve skupince 9 až 12 žáků a zodpovídáte za ně, musíte být pořád ve střehu, stejně důležité je to i u práce sestry.

Máte nějaký vzkaz pro budoucí sestry?

Přála bych si, aby budoucí sestřičky až jednou budou v pozici sester na oddělení, byly vůči studentům, které tam budou potkávat vstřícné, měly s nimi trpělivost a vzpomněly si na své vlastní začátky.



DOPORUČUJEME:

VESELÉ VÁNOČNÍ HODY

23. 12. 2023 v 17:00 hod.
Tradiční zpívání koled se souborem
Vsacan na Dolním náměstí ve Vsetíně



S PASTÝŘI DO BETLÉMA

26. 12. 2023 V 16:00 hod.
Tradiční dětské divadlo s vánočním motivem.
Katolický kostel Hošťálková



LÁSKA NEBESKÁ

27. 12. 2023 v 19:30 h
Nejlepší vánoční komedie
po 20-ti letech v kině Vatra





VÝZNAMNÉ DNY

HRDINOVÉ S KRVÍ ZDRAVOTNÍKA

SIMONA ORSÁGOVÁ, 3. ZB

Tento podzim 11. 11. jsme si připomněli den válečných veteránů, a zároveň i výročí 105let od konce 1. světové války. A jak to vlastně vypadalo na bojišti z pohledu zdravotníka? Na to se dnes podíváme v tomto článku.

První světová válka, která zuřila mezi lety 1914 a 1918, byla obdobím dramatických zranění, která vyžadovala inovativní přístupy k lékařské péči a ošetřování. Frontové linie byly často přetíženy raněnými vojáky, což vytvářelo mimořádné výzvy pro vojenskou zdravotnickou službu.

Zdravotní sestry a ošetřovatelé vykonávali na bojišti mimořádně náročnou a nebezpečnou službu. Stejně jako vojákům, i jim, hrozilo nebezpečí ve formě bombardování, střelných zranění či posttraumatické stresové poruchy. I přesto ale byli odhodlaní pomoci zraněným vojákům, kterým díky tomu poskytl větší naději na uzdravení. Zdravotníci a lékaři museli přizpůsobit své dovednosti a procedury nové situaci, kdy se střetávali s masovými zraněními způsobenými dělostřeleckými granáty, zbraněmi hromadného ničení a válečnými konflikty v zákopech. Tato doba dala vzniknout moderním metodám zdravotní péče, které jsou stále využívány v dnešní medicíně.

Inspirací pro uspořádání a organizaci vojenských polních nemocnic byla Florence Nightingelová, známá díky své práci během krymské války. Zdravotníci se inspirovali její schopností organizace, pečlivému vedení a zásadám hygieny, díky čemuž



11. listopadu
Den válečných veteránů
Je na nás, aby se na jejich
příběhy nezapomnělo.

se snížila úmrtnost raněných vojáků. Technologické pokroky, jako byl vynález rentgenu, umožnily lékařům diagnostikovat a léčit zranění. Včasná diagnostika byla právě klíčem k úspěšné a rychlé rekonvalescenci raněného vojáka. Za to se zasloužila I Marie Currie Slodowska, která během 1. světové války byla šéfkou vojenské lékařské buňky, jež se zabývala organizací polních rentgenových stanic a včasnou diagnostikou zranění vojáků. Později dokonce osobně zaučovala a školila nové radiologické asistenty. Infekce při ošetřování a chirurgických zákrocích (jako byly např. amputace končetin, tetanus či tyfus) byly jedny z největších hrozeb a zabijáků. Nové metody léčby, jako byla kupříkladu antiseptika vyvinutá Josephem Listrem, pomáhaly předcházet infekcím a zlepšovaly šance na přežití zraněných.

Významnou roli v rámci ošetřování raněných sehrála i mezinárodní organizace Červený kříž, který se podílel jak na ošetřování nemocných, tak i na zajišťování prostor vhodných k ošetřování. Právě samotný Červený kříž byl často důvodem, proč se zdravotní sestry rozhodly pomáhat ve válce. Představoval totiž jakousi „prestiž“ a jeho uniformy symbolizovaly hrdost, odhodlání a mimořádnou významnost.

První světová válka byla tragickým obdobím v historii, která ale přinesla pokrok v oblasti zdravotnické péče a lékařství. Díky úsilí lékařů, zdravotníků a dobrovolníků se postupně zlepšovala péče poskytovaná zraněným vojákům, což zanechalo trvalý vliv na moderní medicínu.

SVĚTOVÝ DEN DIABETU - ÚTERÝ 14. LISTOPADU 2023

DANIELA MATĚJOVÁ, 3. ZA

Tento den slouží jako připomenutí jednoho z nejčastějších onemocnění lidstva. Diabetem trpí zhruba desetina obyvatel ČR a každý rok jich několik tisíc přibude. Světový den diabetu zařadila mezi svátky Světová zdravotnická organizace (WHO) a Mezinárodní diabetická federace (IDF). Jejich cílem je zvýšit povědomí o této nemoci a hlavně naučit obyvatele správné prevenci. Dále také ukázat příznaky, příčiny, průběh a její důsledky. Velké množství lidí si myslí, že cukrovka je pouze dědičná, a proto jsou právě oni vyloučeni z jejího rizika vzniku. Jenže tomu tak není. Proto vznikl tento den. Proč zrovna 14 listopad? Je to datum narození objevitele inzulínu, kanadského lékaře, Fredericka Bantinga. Pojďme se podívat, jak se 14. listopad slaví u nás.

Plzeň

Svaz diabetiků ČR v Plzni pořádal Den pro zdraví nejen pro diabetiky. Lidé si na této akci mohli nechat změřit glykémii, ochutnat zdravá jídla, zacvičit si ve vodě i na suchu nebo vypočítat BMI.

Olomouc

V Olomouci se již po několikáté se konala tatáž akce s doprovodným programem k diabetu ale i jiným nemocem. Na programu bylo měření glykémie, testování krevních skupin, základy první pomoci nebo samovyšetření prsou a varlat.

Ostrava

Ani v Ostravě se na tento den nezapomněli a připravili si pro veřejnost činnosti týkající se dietních opatření, měření BMI, procentuální výpočet tuku v těle a chirurgické šití.

Brno

V Brně si studenti lékařské fakulty připravili kromě již zmiňovaného měření glykémie, tlaku a BMI také přednášky o správné hygieně dutiny ústní, hygieně rukou a pohlavního zdraví.

Praha

Ani naše hlavní město nezaostávalo. Zde byl připravený bohatý program s přednáškami a již výše zmíněnými činnostmi. Jakákoliv zmínka o této nemoci je pro společnost přínosná. Častokrát lidé ani nevědí, že cukrovku mají. Těmito akcemi se zvyšuje povědomí o její existenci. Mnohdy na těchto dnech lidé svou nemoc poprvé zjistili. 14. listopad je připomínka toho, že diabetem život nekončí, jenom stačí správně jíst, hýbat se, a užívat léky. Zároveň je to prevence a signál pro ostatní, aby se svým životním stylem začali něco dělat.



OKÉNKO DO HISTORIE

HISTORIE DIABETU MELLITU

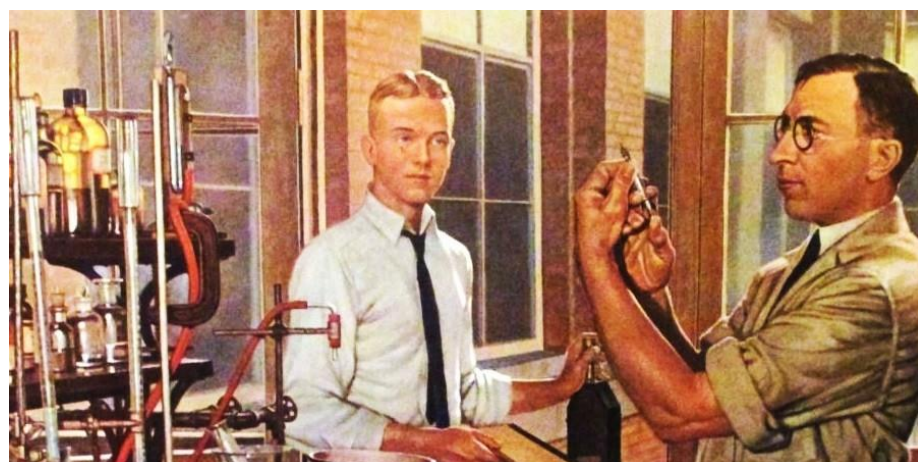
Diabetes mellitus, neboli cukrovka, je nemoc známá již od starověku. Zmínky o diabetu lze nalézt ve spisech snad všech významných lékařů své doby včetně Galéna, Avicenny či Paracelsa.

První zmínky můžeme najít na svitcích papyru z Egypta (1552 př. n. l.), které popisují nemoc doprovázenou velkou žízní a nadměrným močením. I ve starověké Číně jsou líčeny osoby s neuhasitelnou žízní, velkým množstvím moče medové barvy, vyhublí až na kost a pokrytí vředy. K určení diagnózy využívali Číňané mravence, kteří byli přitahováni sladkou močí. Indičtí lékaři rozlišovali dvě formy chorobného stavu, při němž je moč sladká. Při první nemocný výrazně hubl a velmi rychle umíral, pro druhou byla charakteristická obezita. Toto rozlišení připomíná současné klinické popisy diabetu typu 1 a 2.

Jméno diabetes dal této nemoci Hippokratův žák Aretaios z Kappadokie ve starém Řecku kolem roku 100 n. l. **Diabetes**

K významným pokrokům došlo v 19. století, kdy řada pokusů prokázala **spojitost se slinivkou břišní**. V roce 1889 němečtí lékaři Joseph von Mering a Oskar Minkowski pokusně odebrali psům slinivku, čímž došlo u psů ke zvýšení tvorby moči, která navíc přitahovala mouchy.

Paul Langerhans podrobně studoval anatomii slinivky a objevil buňky (dnes je nazýváme **Langerhansovy buňky** nebo ostrůvky), u nichž předpokládal, že tvoří látku, která je zodpovědná za snižování hladiny cukru v těle. Tuto látku v roce 1909 pojmenoval Jean de Meyer jako **inzulín** (z lat. *insula* = ostrov). Rok 1921 – pro diabetiky převratné datum. Po deseti letech byl inzulín úspěšně izolován z hovězí slinivky lékaři J. J. R. Macleodem a F. G. Bantingem, kteří za svůj objev následně získali **Nobelovu cenu**. V roce 1921 byl inzulín podán psům bez slinivky, které se dařilo držet při životě a kteří byli po čase dokonce živější a silnější. O rok později byl inzulín podán 14letému chlapci v diabetickém kómatu, který díky aplikaci inzulinu nezemřel. Inzulin se pak začal šířit napříč celým světem, do Československa se dostal v roce 1923.



www.mudrstart.cz

pochází z řeckého slova *diabano* (protékání vody tělem). Popsal ji jako vzácnou, ale o to strašlivější nemoc, při které byl nemocný tak nepříjemně cítit sladkou vůní, že se za ním táhla hejna vos, kamkoli šel.

Zmínky o diabetu lze nalézt ve spisech snad všech významných lékařů své doby včetně Galéna, Avicenny či Paracelsa. Anglický lékař **Thomas Willis** roku 1674 zavedl do praxe **ochutnávání moči jako důkaz diabetu**. Poukazoval na to, že příčinou nemoci by mohla být dietní chyba. Správně předpokládal, že prvně se cukr objevuje v krvi a pak teprve v ledvinách. Objevil krystalky cukru v moči a k názvu diabetes přidal slovo *mellitus* - medový.



Obrázek 2 <https://kapitoly-online.cz/archiv/clanek/103>



<https://www.lifee.cz>

Toho rána roku 1922 na univerzitě v Torontu se vědci vydali na nemocniční oddělení s dětmi, které byly v kómatu a umíraly na diabetes mellitus (cukrovku). Představte si pokoj plný rodičů, kteří sedí u postele a čekají na nevyhnutelnou smrt svého dítěte. Vědci šli od lůžka k lůžku a začali dětem injekčně aplikovat nový čistý extrakt – inzulin. Když začali aplikovat látku poslednímu dítěti v kómatu, začalo se probouzet první dítě. Jedno po druhém se všechny děti probíraly z kómatu. Dřívější pokoj smrti a neštěstí se stal místem radosti a naděje. Děkujeme Fredericku Bantingovi a Charlesi Bestovi za vynález inzulinu!



STUDENTSKÉ NOVINY

Zpočátku se využíval **inzulín zvířecího původu** (hovězí a vepřový), v současnosti se využívají biosynteticky vyráběné lidské inzulíny a ještě častěji různé krátkodobě nebo dlouhodobě působící varianty inzulínu. Dalším velkým pokrokem v léčbě diabetu bylo **zavedení antidiabetik** ve formě tablet **v 50. letech**. Od té doby se jejich výběr značně rozšířil. Vývoj a výzkum neustále probíhá, aby léčba byla co nejúčinnější a nejbezpečnější. **V 60. letech byl představen první návrh přístroje, který dokázal změřit koncentraci cukru ve vzorku krve.** Tehdy byl velký přibližně jako batoh, dnes jsou glukometry výrazně menší, rychlejší a vyžadují množství krve menší než kapka.

V dnešní době se vývoj ubírá ve směru snahy co nejvíce napodobit přirozený rytmus vylučování inzulínu, a to pomocí **inzulínových pump** se senzory, které nepřetržitě měří hladinu cukru v krvi a na základě toho automaticky dávkuje potřebné množství inzulínu do těla.

Od roku 1991 si lidé rok co rok 14. listopadu připomínají Světový den diabetu vyhlášený Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a Mezinárodní diabetickou federací (IDF). Ta má za cíl především zvýšit povědomí o všech typech cukrovky a podporovat programy pro prevenci cukrovky 2. typu. A proč právě 14. listopad? Je to den, kdy by narozeniny slavil jeden z objevitelů inzulinu Frederick Banting.



Case VI

Before Insulin



Case VI

4 Mos. After

Mezi prvními pacienty, kteří dostali inzulin, byla i Elizabeth Hughesová. Patnáctiletou dívku přivezli za Bantingovým týmem rodiče. Do té doby se léčila, respektive hladověla, na klinice Fredericka Allena.

Allen sice svým pacientům slíbil inzulin, ale neměl ho dost pro všechny.

Elizabeth měřila přibližně 150 centimetrů, a když přijela do Toronta, vážila jen něco málo přes 20 kilo. Banting si poznamenal: „Extrémně vyhladovělá pacientka. Skoro nebyla schopna chůze.“

„Pomyšlení, že povedu normální zdravý život, je zcela mimo moje chápání,“ napsala Elizabeth své matce několik dnů po první dávce inzulinu. A dodala: „Ten zázrak se nedá slovy vyjádřit.“

O rok později vážila přes 50 kilo a vedla (téměř) normální život.

Průkopníkem byla firma Eli Lilly z Indianapolisu. Dokázala zajistit výkup hovězích a vepřových břišních slinivek ze všech jatek na středozápadě USA a během několika týdnů zahájila průmyslovou výrobu hovězího a vepřového inzulinu pro stovky, později tisíce diabetických pacientů. Podobný model o rok později rozvinuly i evropské firmy.

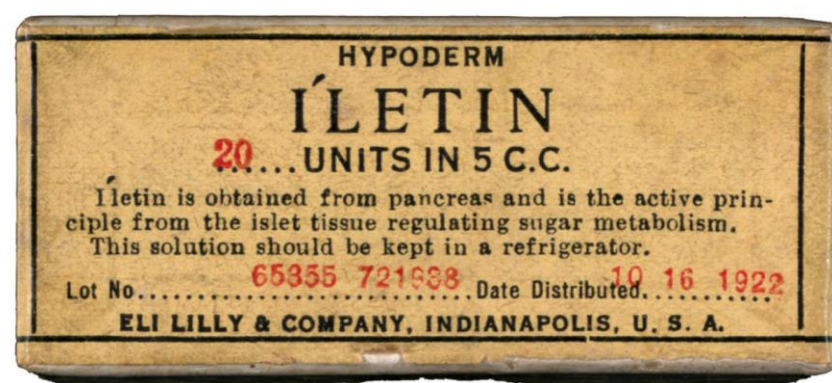


Image Credit: University of Toronto Digital Archives

„Konec hladovění Elizabeth Hughesové je začátkem nového typu hladu: Hladu po léčích, které nás budou udržovat ve formě po zbytek života,“ píše Austin Bunn v The New York Times. „Elizabeth vystudovala, vdala se, měla tři děti... Zemřela na infarkt v 73 letech. Dostala přes 43 tisíc injekcí inzulinu.“

Dalším důležitým směrem ve vývoji léčby jsou léky, které by spolu s diabetem léčily i další, s diabetem často současně přítomné nemoci – obezitu, vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol. Především u diabetu typu 1 se studuje **možnost léčby také skrze ovlivnění imunitního systému.**

- V současné době se v České republice s diabetem léčí téměř 865 tisíc lidí.
- Přičteme-li i osoby s hraničními hodnotami cukru v krvi, tak již mluvíme o každém desátém občanu ČR.
- Ve více než 90 % případů se setkáváme s diabetem typu 2.
- Výskyt diabetu je u žen i mužů vyrovnaný.



Rada mladších

PETRA DRÁBKOVÁ

Ve dnech 3. a 4. 12. 2023 jsme se zúčastnili mezi-školní konference Rady mladších. Jednalo se o celostátní finále 10. ročníku konference pro středoškolskou mládež zaměřenou na téma Duševní zdraví. Konference v průběhu listopadu probíhaly v 8 krajích a z každé z nich byly odbornou porotou vybrány 2 práce. Prezентující si mohli vybrat ze 4 okruhů – 1) Jinakost a menšinový stres 2) Umělá inteligence, jak nám může pomoci a jaká jsou její rizika 3) Nebezpečí kyberprostoru, dezinformace a 4) Moje vlastní zkušenost s duševními obtížemi nebo zkušenost z mého okolí.



DELEJ, CO TĚ BAVÍ! pořádá celostátní finále 10. meziškolní konference pro středoškolskou mládež

RADA MLADŠÍCH
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

TO NEJLEPŠÍ Z KRAJŮ

Výměna názorů mezi nejlepšími řečníky

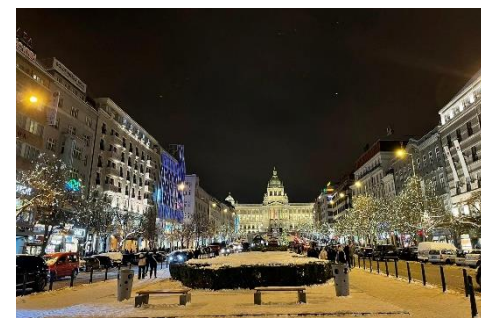
z krajských konferencí

Akce je určena pro žáky středních škol, učitele a odborníky.

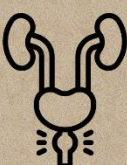


Právě s posledním tématem vystupovala Aneta Tesařová z 3.ZB a byla vybrána do celostátního finále. Spolu s ní jako psychická podpora a zároveň účastníci do diskuse, které následovaly po každém okruhu, mohly vyrazit i 4 studentky druhých a třetích ročníků.

„Měla jsem možnost doprovodit Anet a také se zúčastnit diskuzí o všech tématech. Byla to skvělá zkušenost a odnesla jsem si spoustu názorů mých vrstevníků z celé republiky, a dokonce i od zkušených odborníků. Prostředí bylo příjemné a pořadatelům se konference velice povedla,“ hodnotí jedna účastnic Adéla Krhovjáčková.



MOVEMBER



Charitativně založený projekt Movember se zrodil už v roce 1999 v Austrálii.

Místní skupina mladých mužů si nechala narůst vtípné knírky a pomocí prodeje triček vydělali první peníze pro charitativní účely

Svůj název hnutí dostalo z kombinace slov **moustache** (knírek) a **November** (listopad)

Jak to funguje?

Během měsíce si pánové pod nosem nechají narůst pověstný knírek. A druhým krokem je poté registrace na webu kampaně. V loňském roce se do něj zapojila 13 700 mužů. S každým knírem se povědomí o Movemberu zvyšuje.

Co to vlastně je ?

Cílem je zvýšit povědomí o prevenci rakoviny prostaty.

ČR se připojila v roce 2007.



MOVEMBER



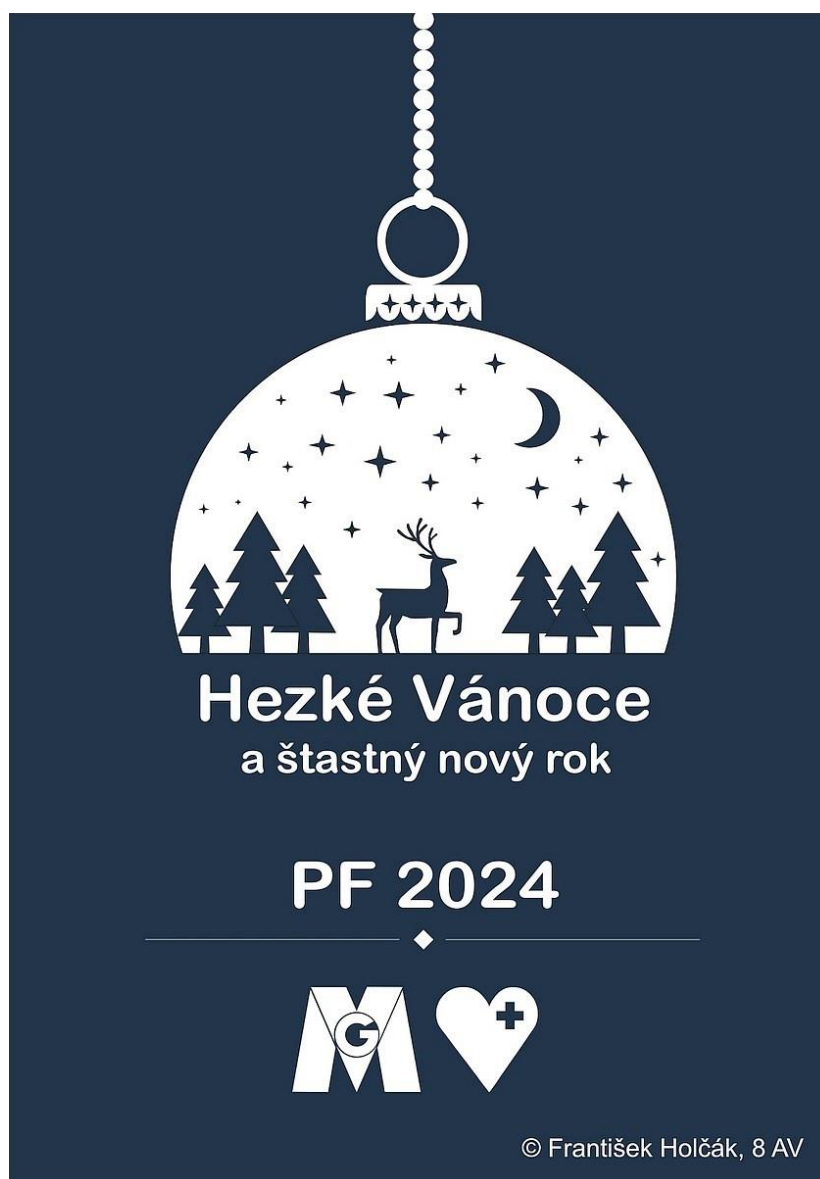
LUCIE RÝZOVÁ, 2. ZB

Movember od roku 2003 financovala více než 1 250 projektů zaměřených na zdraví mužů po celém světě, které změnily dosavadní setrvalý stav, otřásly výzkumem zaměřeným na zdraví mužů a mění způsob, jakým zdravotnictví přistupuje k mužům a jak jim pomáhá.

Do roku 2030 je cílem snížit počet předčasných úmrtí mužů o 25 %.



Zdroj: www.movember.com



Do tohoto čísla přispěli: PhDr. Soňa Stiborová, Mgr. Lenka Ondryášová, Mgr. Libuše Hradilová, Karolína Pastorčáková, Daniela Matějová, Kateřina Koňáříková, Simona Orságová, Karolína Ovesná, Aneta Šerá, Lucie Rýzová

Jazyková korekce: Mgr. Lucie Pustková

Grafické zpracování: PhDr. Soňa Stiborová

Obrázky: Fotoarchiv MG a SZŠ Vsetín, fotoarchiv Mgr. Hradilové

Kontakt: sona.stiborova@mgvsetin.cz