

# Zdraví jako vášeň

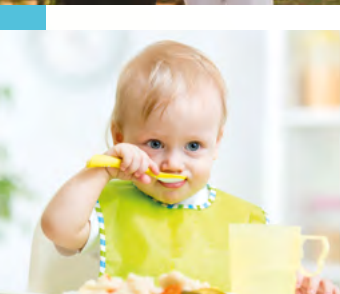
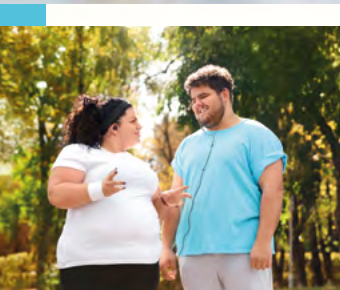
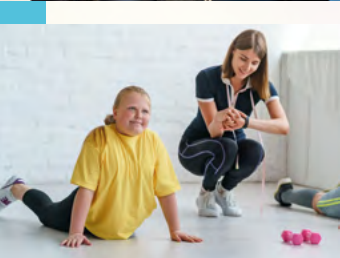
letní  
speciál  
2021

Tereza  
KOSTKOVÁ

211

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR

Nepodléhám vžitému  
stereotypu o stárnutí



## Obsah

- 3 Editorial generálního ředitele
- 4 Tereza Kostková: Nepodléhám vžitému stereotypu o stárnutí
- 8 Dítě je výkladní skříní rodiny. I to tlusté
- 11 Exkluzivní průzkum pro ZP 211: nebezpečná kila navíc
- 12 U dítěte pozor na sladkosti a přílišné solení. Mohou být základem pro vznik obezity
- 14 Celoživotní challenge správného stravování
- 15 Cestovní pojištění: nově připojištění COVID+ i storno zájezdu
- 16 Ten pravý bonus pro vás!
- 18 Imunolog profesor Vojtěch Thon: Jděte na další odběry! Máte unikátní možnost sledovat vývoj svých protilátek na covid-19
- 21 Lékař na telefonu – služba, která pomáhá
- 22 211 v akci
- 25 Být součástí týmu 211 je výhra i pro vaše zdraví
- 26 Malé klíště může zadělat na velký zdravotní problém

### Zdraví jako vašeň • letní speciál 2021

© Vydala Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky jako svůj propagační materiál

Redakce: Mgr. Hana Kadečková, Ing. Martina Brzobohatá, MHA  
Grafická úprava: Mgr. Barbora Augustová, bara@virtualworld.cz  
Foto: Lenka Hatašová, archiv. T. Kostkové, Shutterstock, archiv ZP MV ČR

Tisk a distribuce: fronte s.r.o.

NEPRODEJNÉ. VEŠKERÁ PRAVA VYHRAZENA. Jakékoliv užití části nebo celku textů, zejména přetisk včetně šíření jakýmkoliv způsobem bez výslovného svolení vydavatele jsou zakázány.

## Stále v pohybu

Nemusíme nahlížet do průzkumů, které to ostatně potvrzují, aby nám bylo jasné, že uplynulý rok nepomohl naší fyzické kondici. Hodně z nás přibralo nebo se přinejmenším méně hýbalo. To nemá vliv jen na naše amatérské sportovní výkony, ale především na náš zdravotní stav.

Slovem, které odborníci na zdraví stále více skloňují, je prevence. Čili jak jsme své tělo i mysl připravili, aby byly odolnější vůči nepříznivějšímu prostředí. Čím odolnější jsme, tím lépe zvládneme i různé zdravotní neduhy. Jednou z nejjednodušších, nejvíce doporučovaných, ale současně velmi zanedbávaných forem prevence, je pohyb. Víme to, a přesto si nedáme mnozí říct. Přitom stačí málo. Odpustit si jízdu tramvají až do té poslední zastávky a prostě to domů dojít. V sobotu v podvečer jít na svižnou procházku, místo abychom se jen přemístili ze zahrady do pokoje k večeri. Jít si s přáteli zahrát volejbal nebo tenis, kdy nejde o vítězství, ale radost z toho, že jsme spolu a že to ještě dáme.

Pohyb na čerstvém vzduchu pomáhá i naší mysli. Okolní vjemy nám umožní zapomenout na každodenní starosti a strasti, mozek trochu vypne nebo přepne na jiný program. Stres, tento věrný druh nehybnosti, opadne a svět je hned lepší a budoucnost jasnější. Pohyb je lék, každý z nás může podávat sám, v dávkách, jaké nám vyhovují a v prostředí, které máme rádi.

Jestli má ale pohyb fungovat tak, jak si přejeme a potřebujeme, měl by být pravidelný. Nejde o jednorázové mohutné dávky. To pak hrozí naopak riziko zranění či velké únavy. Měli bychom se hýbat často, rozumně, ale pravidelně. Tělo si zvykne a mysl to bude vyžadovat. Není cílem něco si dokázat, ale pomoci našemu organismu lépe se bránit budoucím zdravotním rizikům. A ta samotná pohoda, stav těžko popsatelný, ale každému jasný, je odměnou za to, že o sebe dbáme.

V životě neuspěje nic, co se nevyvíjí. Platí to o člověku, firmách i celých společnos-



tech. Přijímat a zpracovávat nové podněty je cesta k úspěchu. Být připraven na možná protivenství je v dnešní době nutnost. Pohyb patří k našemu životu. Pokud ho z něj vypustíme, ochuzujeme sami sebe o nové podněty a zážitky a zbavujeme se přirozené ochrany. Pohyb je zdravá nutnost. A jak říkám, stačí začít tím, že ten autobus necháme ujet a přijdeme domů o čtvrt hodiny později. Ale s lepší náladou.

David Kostka,  
generální ředitel



Herečka a moderátorka Tereza Kostková:

## Nepodléhám vžitému stereotypu o stárnutí

S Terezou Kostkovou se osobně neznám. Tento rozhovor vznikl online v době řádění covidu-19. Ale jistě mi dáte za pravdu, že z ní vyzařuje zvláštní kouzlo, milá přívětivost a pozitivní energie, díky čemuž má člověk pocit jakési osobní blízkosti.

Jak to dělá? A můžeme se od ní inspirovat? Neposlali jsme Tereze klasické otázky, jen krátká hesla - jedenáctkrát JAK a jednou PROČ. Výsledkem je tento barvitý kaleidoskop jejích vyjádření, který nám možná poodkryje, jak se tato neobyčejná dáma dívá na svět kolem nás.

### *Jak se máte?*

Mám se dobře. A děkuji nejen za optání, ale i za tu samotnou skutečnost.

### *Jak žít úspěšný (spokojený) život. Máte nějaký tajný recept?*

Čím jsem starší, tím více pochybuji o skutečné existenci návodů a receptů na cokoli.

Snad plné vědomí, vnitřní aktivita, zodpovědnost za plnost života, vděk za tu vzácnost moci tvořit a existovat, za možnost smyslů, které nám byly naděleny a které můžeme plně a hodnotně využívat a také lehkost a humor. Ale nevím. Víím jen, že úspěch a spokojenost nemusí jít ruku v ruce. Ale spokojený život je současně i úspěšný.

### *Jak jsou ve vašem životě důležité vztahy a rodina?*

Nejvíc.

### *Jak se vyrovnáváte s faktem, že z vašeho malého chlapečka je už mladý muž?*

Nevěděla jsem, že se s tím mám nějak vyrovnat :-).

### *Jak se vypořádáváte s tím, že léta běží a člověk stárne?*

Už dávno nevnímám čas tak striktně lineárně a už vůbec nepodléhám vžitému stereotypu o stárnutí. Když má člověk to štěstí, že žije, pak je tu na oné časové ose prostě čím dál tím déle, a tudíž se do něj to, jak žije, obťiskuje. Mění se. A ta proměna je přímo úměrná způsobu života. A i když připustím oblíbený pojem stárnutí, pak je to jediný důkaz, že člověk nezemřel. Takže: haleluja!



### *Jak se staráte o své tělo a duši, jaký vztah máte ke svému zdraví?*

Čím kdo zachází, tím taky schází a jak se do lesa volá, tak se z lesa... však to znáte. Zacházím s láskou, neurputností, ale rozumně nejen se svým tělem, i s planetou, a snažím se volat „do lesa“ tak, aby „les“ (rozumějte tělo i duše) nemusely co chvíli volat o pomoc. Nejvíc ze všeho se snažím o spánek, ale nejméně ze všeho se mi to daří tak, jak bych chtěla. A vůbec, tak nějak všeobecně, moc se nehuntuju a ráda se směju.

### *Jak si udržujete štíhlou postavu? Cvičení, stravování, geny – kombinace všeho?*

Větší výdej energie než příjem. Nejjednodušší funkční matematika. A necpu se na noc.

### *Jak jste zvládala období covidu a lockdownu? Přineslo vám i něco pozitivního?*

Každý den na různých místech světa, který společně obýváme, se děje něco, co je v danou chvíli bolavé a těžké, v lepším případě spíše nekomfortní. Všichni toužíme, aby taková chvíle byla zase už pryč, ale je dobré vědět, že říční volej střídají splavy a proudy, rovnou cestu zákru-

» Relax? Vypnout zprávy...



ty a celé je to sakra zázrak a dar. A taky trochu risk. A víc než si někdy myslíme je na nás, jak tím projdeme a co si z toho vezmeme.

### **Jak** se vyrovnáváte s všudypřítomným stresem a s případnými osobními strachy, nejistotou?

A je stres opravdu všudypřítomný, nebo to jenom často říkají v televizi? Strach není dobrý rádce, lepší kamarádkou je obezřetnost. A život je nakomplet nejistý, avšak má svá tajemná – možná i jistá, ale námi ne zcela odhalená – pravidla.

### **Jak** odpočíváte, relaxujete, nabíráte novou energii?

Spánek, spánek a zase spánek. Pokud to jde. A zahrada. A dlouhé procházky. A hezký film. A káva s přáteli. A víno s manželem, jen tak lehce, vědomě a kvalitně. A vypnout zprávy. A vypnout hlavu (také někdy)...

### **Jak** se těšíte na opětovné osobní setkání s diváky, vašimi fanoušky?

Už to začíná a oboustranně si to užíváme. Živé setkání nikdy nikdo nenahradí, ani nevymýtí. Je to podstata našeho vzájemného bytí a je léčivá.

### **Proč** jste si zvolila spolupráci se ZP MV ČR na projektu Zdraví v kostce? Souzní naše filozofie podpory zdravého způsobu života a předcházení nemocem s tou vaší?

Rozhodně souzním s tím, že bez harmonie se dobrého fyzického a duševního zdraví dobrat nelze. Ani ho udržet. A protože těch narušovačů si my lidé sami způsobujeme hodně, je potřeba něco přidat na druhou misku vah. I to dobře víme. A je dobré si to občas připomenout :-).



## Tereza Kostková

Vystudovala Vyšší hereckou školu v Praze a poté hrála v Západočeském divadle v Chebu a v pražském Divadle pod Palmovkou. Dnes je na volné noze, ale za svou domovskou scénu považuje pražské Komorní divadlo Kalich, kde je k vidění hned v několika inscenacích (např. Čas pro psa, Úhlavní přátelé, Frankie a Johnny). Znáte ji z řady filmů (Ženy v běhu, Můj příběh, Strašidla) a seriálů (Vinaři, Temný kraj, Obchodník, Ordinance v růžové zahradě).

Spolu s Markem Ebenem moderuje televizní show StarDance. Na Českém rozhlasu Dvojka ji můžete slyšet v pořadu Blízká setkání. Spolupracuje se ZP MV ČR na podcastovém projektu na podporu zdraví a zdravého životního stylu Zdraví v kostce.

Má třináctiletého syna Antonína. Jejím druhým manželem je režisér Jakub Nvota.

Ptala se: Hana Kadečková

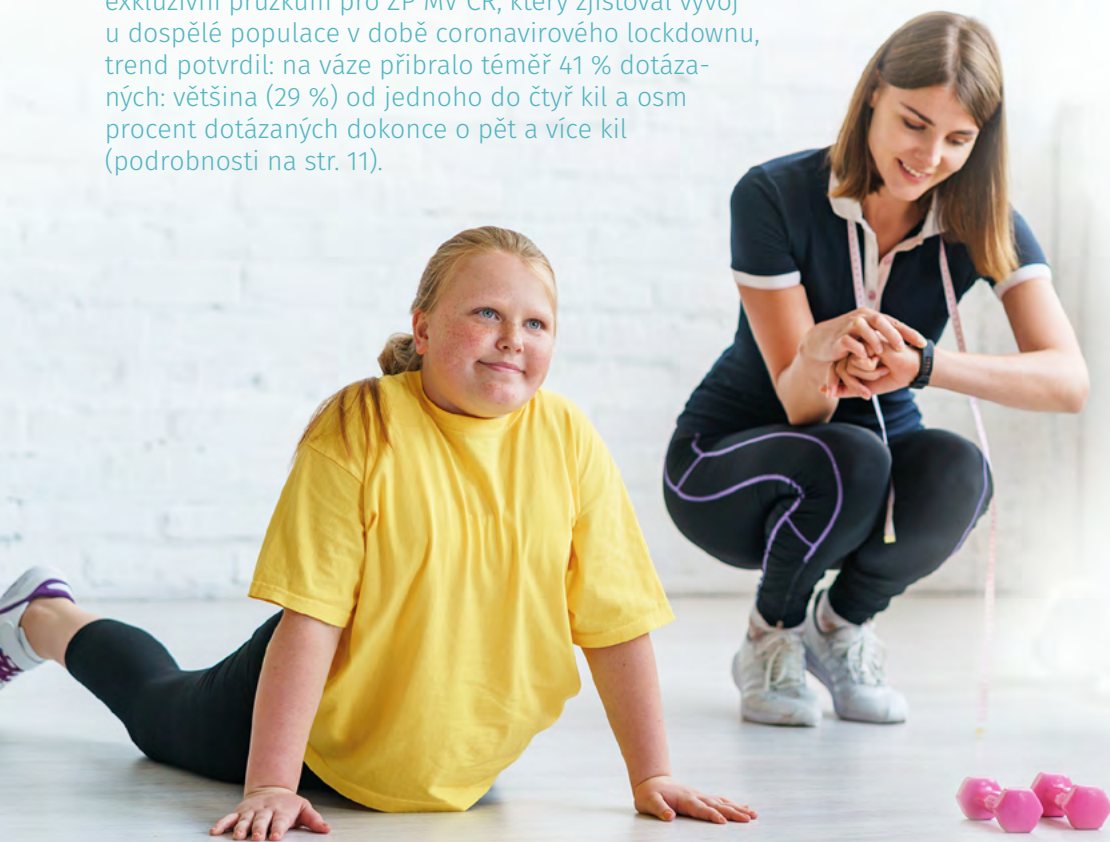


Dětský obezitolog  
MUDr. Zlatko Marinov:

## Zapomeňte na redukční diety a změňte životní styl

**Lidé nebezpečně přibírají na váze. Odborníci už hovoří o globální pandemii obezity. Kdyby šlo jen o estetiku – sem tam nějaký ten špiček navíc – dalo by se o problému možná i žertovat. Ale bohužel jde o zdraví a dokonce o životy.**

Když problém vztáhneme jen na českou kotlinu, zjistíme, že celých 50 % obyvatel ČR bojuje s nadváhou. Obézních je 20 % dospělých. A nedávný exkluzivní průzkum pro ZP MV ČR, který zjišťoval vývoj u dospělé populace v době coronavirového lockdownu, trend potvrdil: na váze přibralo téměř 41 % dotázaných: většina (29 %) od jednoho do čtyř kil a osm procent dotázaných dokonce o pět a více kil (podrobnosti na str. 11).



### Obézních dětí je už dvojnásobek

Problém je o to horší, že se ve stále větší míře týká i dětí. Považte – v ČR žije 60 000 dětí s extrémní obezitou! Za posledních 20 let u nás došlo k zdvojnásobení počtu obézních dětí.

S dětským obezitologem MUDr. Zlatko Marinovem jsme si o problému povídali na stránkách našeho časopisu již před deseti lety. A víte, co je šílené? Že jeho slova jsou dnes ještě aktuálnější. Co že to tehdy říkal?

„Celkem 70 % obézních dětí se stane chronicky obézními dospělými se závažnými zdravotními komplikacemi, které vedou až k předčasnému úmrtí. Obezita ve 40 letech zkracuje život o 7 let. Pokud kouříte, odpočítejte si dalších 7 let, a pokud trpíte poruchou dechu ve spánku, dalších 7 let. To je život zkrácený o 21 let! Obezita je zloděj dětství a vrah dospělých.“

### Šikana a zkrácené dětství

Navíc, obézní děti jsou velmi často vystaveny neúměrnému společenskému tlaku až šikaně, protože se svými kily nejsou dostatečně atraktivní, pohyblivé atd. „Ale jak už jsme naznačili, dětská obezita je především závažný zdravotní problém, který navíc urychluje nástup puberty a tak zkracuje výjimečné období v životě člověka – bezstarostné dětství,“ dodává lékař.

Obezita je základem pro rozvoj takzvaného metabolického syndromu, vede k dřívějšímu vzniku cukrovky 2. typu, urychlenému kornatění cév, vysokému krevnímu tlaku a tudíž k časnému rozvoji srdečně-cévních komplikací se závažnými následky. „Je smutné, že se u dětí stále častěji setkáváme s nemocemi, které byly dříve typické spíše pro naše babičky a dědečky,“ konstatuje doktor Marinov.

### Proč jsme vůbec tlustí?

Rozvoj obezity podmiňuje nerovnováha mezi energetickým příjmem a výdejem. V současné době máme prakticky neomezený

přístup ke zdroji energie bez nutnosti zvýšené fyzické práce. S vynálezem ledničky jsme opustili konzervování jídel pomocí fermentace – kvašení, takže jsme zamezili přísunu tělu pro-



spěšných bakterií. Z naší stravy téměř vypadly zdravé nenasycené mastné kyseliny. Začali jsme jíst příliš mnoho masa, zvláště vepřového atd. A především jsme se přestali hýbat.

### A není to tím, že se přejídáme?

Konstatování, že děti jsou tlusté, protože se přejídají, je mýtus. U obézních dětí se naopak setkáváme s jídelničky, které často nedosahují průměrných nutričních požadavků. Hlavní dietologickou chybou v příjmu potravy u dětí je především nepravidelnost, nevyváženost porcí (mnoho přílohy a málo zeleninové oblohy) a příliš výživově hluchých, ale zato energeticky vydatných potravin jako jsou majonézy, tatarka, kečup, hořčice, sladidla, chipsy a další pochutiny.

Na svačiny dáváme dětem uzeniny, které nemají v dětské stravě co pohledávat. Zabalíme jim tukový rohlík s máslem a salámem, koupíme párek v rohlíku, plněný croissant či buchtu. Mimochodem, aby dítě vykompenzovalo jeden snědený fast food, muselo by velmi intenzivně sportovat hodinu až dvě.

A další závažná chyba: učíme děti pít sladké limonády. Vždy zdůrazňuji, že na pití je především voda a ne cukřenka. Pozor je třeba dávat i na džusy, protože se jedná o potravinu. Měli bychom odmítat neředěné džusy, syčené limonády včetně koly a přeslazené ledové čaje.

Když se k těmto chybám přidá nedostatek pohybu, mnohahodinové vysedávání u počítače nebo televize, nemůžeme se nabývaní na váze příliš divit.

### Znamená to, že na vině jsou rodiče?

Hlavním zdrojem dětské obezity v civilizovaném světě je životní styl rodiny. Dítě je výkladní skříň rodiny. Zčásti se v ní zrcadlí genetika, ale především životní styl. Děti nevydělávají, nenakupují ani nevaří. Z domácího koše jen jedí a uzavírají bludný kruh.

Každý z rodičů rozhoduje o svém dítěti – ale i sám o sobě – zda se dožije 83 let, jak je nám díky rozvoji civilizace a zdravotnického systému předurčeno, a v jaké kondici se jich dožije.

### Jak léčíte obézní děti, nasadíte jim dietu?

Dětská obezitologie zásadně odmítá redukční diety, protože poškozují organismus ve vývoji.

Navíc, opakované redukční diety jsou největší výživovou tragédií a vedou k začarovanému kruhu. Jakmile skončíte s redukční dietou, máte za dva měsíce ztracená kila zpět, plus další dvě navrch.

Takže my se při léčbě soustředujeme především na změnu životního stylu celé rodiny. Postupně se snažíme upravit životosprávu, změnit režim stravování, skladbu jídla a zařazuje-



me do života rodiny pohyb. A to radím všem: zapomeňte na redukční diety a změňte svůj životní styl. Neříká lékař, o co se pacient nesnaží. O svém těle rozhoduje každý sám.

### » Dobrá zpráva: Léčba je hrazena pojišťovnou

Dobrou zprávou je, že od loňského roku je léčba dětské obezity u praktických lékařů pro děti a dorost (pediatrů) hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

### » Zásady pro zdravý život

- » **Jídelníček na prstech jedné ruky:** jíst pravidelně během dne v předem určených časech tři až pět jídel
- » **Bez snídaně se nejde z domu:** snídat do 8 hodin ráno
- » **Zbytek pro ptáčky:** nedojídat celé porce
- » **Na pití je voda, ne cukřenka:** pít neslazené tekutiny, především vodu
- » **Mlsat s rozumem a pro radost:** pochutiny jen o víkend
- » **Televize není k jídlu:** nejíst u obrazovky
- » **Chodit, chodit a chodit:** alespoň 4 km chůze denně
- » **Sny pro pěknou postavu:** každou noc 7 až 8 hodin nerušeného spánku

## Exkluzivní průzkum pro ZP 211: nebezpečná kila navíc

V době lockdownu, vyhlášenému kvůli šíření nemoci covid-19, jsme významně a nebezpečně ztloustli. Potvrdil to exkluzivní online průzkum ZP MV ČR, který pro pojišťovnu provedla v období od 4. do 7. 3. 2021 agentura IPSOS Instant Research na vzorku 1 575 respondentů z ČR ve věku 18–65 let.

Průzkum ukázal, že od loňského září do začátku letošního března přibralo na váze téměř 41 % respondentů. Celkem 3,6 % dotázaných přibralo do jednoho kila, bezmála 29 % ztloustlo do jednoho do čtyř kil, pět a více kilo pak nabralo přes osm procent účastníků průzkumu. Co se týče rozdělení na muže a ženy, průzkum ukázal nevýznamný rozdíl v neprospěch mužů – 41,5 % ku 39,6 %. Téměř 30 % mužů pak přibralo od jednoho do čtyř kil, zatímco u žen je to necelých 29 %. Poměr se mění v neprospěch žen až u přírůstku o pět a více kilo: 9,3 % žen vs. 7,3 % mužů.

Zajímavá data ukázalo srovnání podle věku. O jedno až čtyři kila nejvíce ztloustli lidé od 45 do 53 let – 32,3 %, hned za nimi ale následují mladí od

18 do 26 let – 32,1 % dotázaných. Pět a více kilo pak nejvíce přibrala věková kategorie 27 až 35 let – téměř 11 % z dotázaných.

Na vině může být zhoršená životospráva, nedostatek pohybu, ale i stres z nepředvídatelné doby: až 30 % respondentů uvedlo, že se cítí nejistě nebo má úzkosti. Kombinace rizikových faktorů může snadno vést až k nadváze.

Nadváha a zvláště pak obezita je spouštěčem fatálních civilizačních onemocnění, na která umírá 90 procent populace. ZP MV ČR se proto snaží své klienty motivovat k pohybu a zdravému životnímu stylu. Z Fondu prevence jim přispívá na pravidelné sportovní aktivity, plavecké kurzy nebo dětské letní pohybové a ozdravné pobyty v přírodě.



U dítěte pozor na sladkosti a přílišné solení.

## Mohou být základem pro vznik obezity



Na předchozích stránkách jsme se věnovali problémům, souvisejícím s obezitou. Nyní se pojdme podívat, jak by to mělo vypadat, abychom tomuto nebezpečí nevystavovali své dítě. Výživa v raném věku hraje nesmírně důležitou roli pro jeho optimální růst, zdraví a psychosociální vývoj. Naopak špatná výživa může vést později k oslabení imunity, obezitě, kardiovaskulárním či dokonce onkologickým onemocněním.

Přinášíme nejdůležitější zásady pro správnou výživu kojenců, které pro Zdraví jako vašeň sestavila nutriční terapeutka **Mgr. Dagmar Pífková** ([www.pribehkalorie.cz](http://www.pribehkalorie.cz)).



## Desatero stravy batolat

### 1. Dostatečný pitný režim

Dodržujeme optimální přísun tekutin: 150 ml/kg/den v raném věku. Čím je dítě mladší, tím má větší potřebu přísunu tekutin. Vhodné jsou neochucené a neoslazené čaje, kojenecké a pramenité vody, ředěné ovocné šťávy.

### 2. Pravidelnost ve stravování

Z důvodu malého objemu žaludku je ideálních pět porcí denně. Rozestupy mezi jídly by měly být optimálně 2–3 hodiny. Děti by neměly dostávat během dne žádné pochutiny (sladkosti, kukuřičné křupky či oříšky). V případě hladu je vhodnější sáhnout po kouscích nakrájeného ovoce.

### 3. Jdeme v jídle příkladem

Od jednoho roku začínáme dítěti podávat obdobné jídlo, jaké připravujeme celé rodině. Kojenecké mléko u batolete stále tvoří podstatnou složku výživy, ale jídelníček se postupně obohacuje o další suroviny, a to zeleninu, ovoce, maso a ryby, vejčička, mléčné výrobky a sacharidové přílohy. Dítě má tendenci opakovat po svých rodičích. Nikdy nemluvíme o jídle negativně či s odporem.

### 4. Nepřislažueme a nepřisolujeme

Přislažování a přisolování nepatří do jídelníčku batolete. Dítě si na výraznější chuť rychle zvykne a může potom méně výrazné pokrmy odmítat. Návyk na sladké, ale i na slané pokrmy se stává základem pro vznik obezity.

### 5. Optimální přísun ovoce a zeleniny

Dítěti se snažíme zajistit optimální přísun vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Roční dítě by mělo sníst 100 g ovoce denně (ve 2 porcích) a 100 g syrové zeleniny (ve 2–3 porcích). Ovoce i zeleninu můžeme nastroumat, nakrájet na menší kousky nebo i podusit.

### 6. Vyhýbáme se nevhodným potravinám

Do dětského jídelníčku NEZAŘAZUJEME jakékoliv ostré koření, uzeniny, uleželé sýry, nakládaná a konzervovaná masa. Dětem do 3 let nepodáváme nízkotučné výrobky. Nepoužíváme žádné dochucovací přísady, majonézy, kečupy, hořčice. Ideálně se vyhýbáme průmyslově zpracovaným potravinám.

### 7. Vhodná příprava pokrmů

Dětem do 3 let připravujeme pokrmy především vařené, dušené, restované převážně na másle či kvalitním oleji. Vyhýbáme se podáváním smažených jídel (řízek, hranolky, smažený sýr, rybí prsty...).

### 8. Lokální suroviny a čerstvost

Do jídelníčku se snažíme zařazovat co nejvíce potravin z lokálních surovin (vařené králíčí/kuřecí/krůtí maso, ryby, masové domácí paštiky, marmelády, kompoty, zavařeniny).

### 9. Dítě do jídla nenutíme, pokrmy trpělivě nabízíme

Dítě do jídla nenutíme, na různé chutě a vůně si musí zvyknout. Dítě potřebuje novou chuť zkusit někdy až 12krát, než ji zcela přijme.

### 10. Pozor na podávání větších kousků stravy

Vyhýbáme se podávání větších kusů špatně stravitelných pokrmů (oříšky, větší kousky syrové mrkve, celé bobule hroznového vína) z důvodu rizika vdechnutí těchto kousků.

# Celoživotní challenge správného stravování

od výživové terapeutky Sandry



„Jíst správně není žádná věda, stačí si osvojit pár jednoduchých zásad a ty prostě dodržovat. Je to jen o vytrvalosti a trpělivosti aneb změně návyků. To vede nejen k redukci tuku, ale k celkovému zdraví.“ Jak na to, napovídá tato challenge: Bc. Sandra Hermanová (roz. Schmidová)

## DODRŽOVÁNÍ PITNÉHO REŽIMU

» denně 30–35 ml vody  
na 1 kg tělesné hmotnosti



## ČETNOST JÍDEL DLE REŽIMU

- » ideální 3–5 chodů denně
- » cílem je tělu dodat adekvátní energii a množství živin
- » svačinky mohou zachránit před vlčím hladem, únavou, podrážděností

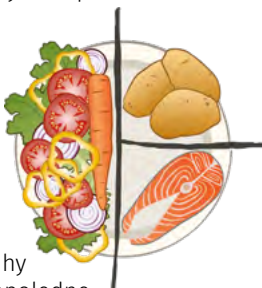
## VÝBĚR VHODNĚJŠÍCH POTRAVIN

- » méně nasyceného tuku, méně cukru, méně soli
- » zásadní je správný nákup a připravenost

## V KAŽDÉM CHODU ZDROJ BÍLKOVINY,

kteřá zasytí

- » střídat různé druhy (např. ráno Skyr, dopoledne Cottage sýr, oběd kuřecí maso, odpoledne kefirové mléko, večer tuňák)



**PEČIVO** » více vlákniny  
celozrnné / vícezrnné / žitné  
a obiloviny / cereálie

## ZELENINA

» 300 g a více denně



## OVOCE

» 150 g denně

**RYBY** » min. 4× týdně  
v jakékoliv podobě mimo  
smažené (i tučnější –  
tuňák, losos,  
sardinky, filé, sled,  
pstruh lososovitý...)



## ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

» 1–2 ks na den (jogurt, Skyr, kefir,  
zákys, acidofilní mléko...)

**ALKOHOL** » ideálně 0 ml,  
max. 125 ml vína / 0,3 l piva za den

**+ CHŮZE** » 10 000 kroků denně  
či týdenní průměr 70 000 kroků

**+ SPÁNEK** » 6–8 hodin denně

# Cestovní pojištění: nově připojištění COVID+ i storno zájezdu

Opatrně se znovu otevírají hranice, a tak si mnozí loňskou oželenou dovolenou v zahraničí chtějí vynahradiť letos. Může však nastat situace, že z důvodu nařízené karantény v souvislosti s onemocněním covid-19 bude nutné celý zájezd na poslední chvíli zrušit, případně zůstat na místě pobytu nechtěně déle.

ZP MV ČR proto v rámci cestovního pojištění ve spolupráci s ERGO pojišťovnou nabízí i připojištění pro tyto případy: připojištění COVID+ i storno zájezdu.

Bude-li klient umístěn oprávněnou autoritou v zahraničí do karantény z důvodu nákazy nebo z důvodu, že se setkal s nakaženým, budou mu uhrazeny neočekávané vzniklé náklady na ubytování a dopravu na zpáteční cestu.

Pojistka se ovšem nevztahuje na celoplošnou karanténu vyhlášenou místními úřady. Pokud by klient v zahraničí covidem sám onemocněl, náklady na léčbu jsou pak kryty z pojištění léčebných výloh.

Další letošní nabídkou ZP MV ČR je možnost pojištění storna zájezdu. To lze sjednat pouze před nebo současně se zaplacením poslední splátky, resp. plným uhrazením cesty. Storno lze sjednat pro zájezdy až do výše 50 000 Kč na osobu a lze na něj uplatnit i rodinnou či skupinovou slevu.

## Pojištění na cestách jako samozřejmost

Zřízení cestovního pojištění by mělo být vždy naprostou samozřejmostí. Na výběr je hned několik kategorií cestovních pojištění, která zahrnují buď pouze pojištění léčebných výloh a asistenční služby, nebo kompletní pojistnou ochranu s krytím léčebných výloh v neomezené výši. To vše za velmi výhodných finančních podmínek –

pojistné na jeden den začíná na devíti korunách pro dítě a 12 Kč pro dospělého.

## Benefity pro rodiny, studenty i záchranáře

ZP MV ČR ani letos nezapomíná na slevy, které nabízí rodinám (20 %) či skupinám nad 5 osob (10 %), z nichž alespoň jeden z členů je klientem této pojišťovny. Nárok na cestovní pojištění zdarma až na 60 dnů mají studenti pro jednorázové cesty po Evropě, a studenti, kteří vyrazí po Evropě na studijní pobyt, mají pojištění zdarma až na 180 dnů.

Dárci krve, plazmy či kostní dřeně a členové Integrovaného záchranného systému mohou rovněž uplatnit speciální 20% slevu na jakékoliv celoroční cestovní pojištění.





# Ten pravý **bonus** pro vás!

Myslete na své zdraví a vyberte si z široké nabídky Fondu prevence příspěvek, který vám nejvíce vyhovuje. Můžete volit jeden ze 7 základních anebo kterýkoliv z 12 bonusových programů. Čtyřčlenná rodina může například jen na očkování získat až 5000 Kč nebo v jiné kombinaci příspěvků až 6500 Kč za rok.

Příspěvky jsou zaměřeny na podporu prevence, pravidelného pohybu a celkově zdravého životního stylu klientů ZP 211. Aktuálně jsou mezi nimi i takové, které souvisejí se zlepšením zdravotního stavu klientů po prodělání nemoci covid-19. „Příspějeme například tomu, kdo daroval krevní plasmu, obsahující protilátky proti viru covid-19, a také těm, kteří se účastnili sérologické prospektivní studie ZP MV ČR na zjištění IgG paměťových protilátek proti covid-19,“ uvádí mluvčí ZP 211 Hana Kadečková a pokračuje: „Dospělým klientům přidáme na úhradu lázeňských pobytů po prodělaném onemocnění covid-19.“

Je třeba upřesnit, že jde o byty, specializující se na rekonvalescenci organismu, zejména na přetrvávající únavu, bolesti kloubů, svalů, dušnost, ztrátu čichu a zlepšení tělesné a psychické kondice, nehrazené z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Novinkou letošního roku je také například příspěvek na péči o duševní zdraví u klinických psychologů a klinických logopedů.

**Až 6 500 Kč pro rodinu**

## Příklad čerpání

<b>Školní dítě</b>	očkování dětské sportovní léto	<b>1 500 Kč</b> <b>500 Kč</b>
<b>Školní dítě</b>	vyšetření u klinického logopeda sportovní ochranné pomůcky dětské sportovní léto	<b>1 000 Kč</b> <b>500 Kč</b> <b>500 Kč</b>
<b>Matka</b>	očkování sezónní akce	<b>1 000 Kč</b> <b>250 Kč</b>
<b>Otec</b>	očkování sezónní akce	<b>1 000 Kč</b> <b>250 Kč</b>

**6 500 Kč**

## Příklady možných příspěvků

- » organizované cvičení pro děti i dospělé
- » sportovní kurzy/kroužky
- » sportovní soustředění nebo lyžařský výcvik
- » organizované plavání nebo cvičení dětí s rodičem
- » organizované plavání nebo organizovaný plavecký kurz
- » individuální sportovní pohybové aktivity a sporty dlouhodobého charakteru rozvíjející sílu, koordinaci, flexibilitu, posílení středu těla, napomáhající ke zlepšení či podpoře kondice
- » vyšetření pro zjištění nadváhy a obezity
- » sestavení jídelníčku nutričním terapeutem
- » podiatrické vyšetření pro zjištění poruch statiky nohou
- » specifické diety (bezlepková, nízkosacharidová aj.)
- » očkování
- » vyšetření k předcházení onkologických či civilizačních nemocí
- » nácvik dentální hygieny
- » příspěvky pro těhotné či kojící ženy
- » příspěvky pro novorozence
- » příspěvky na sportovní ochranné pomůcky pro děti (přilby, páteřáky, chrániče a další)

Komplexní nabídku včetně podmínek čerpání příspěvků a jejich kombinace najdete na [www.211.cz](http://www.211.cz) nebo [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz). Podrobné informace získáte i v kterémkoliv klientském centru pojišťovny.

Nabídka platí do vyčerpání finančních prostředků pro jednotlivé programy. Změna programů a nabídky vyhrazena.





Imunolog profesor Vojtěch Thon:

## Jděte na další odběry! Máte unikátní možnost sledovat vývoj svých protilátek na covid-19

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZP MV ČR) společně s Asociací laboratoří QualityLab spustila na konci loňského roku unikátní sérologickou prospektivní studii zaměřenou na onemocnění covid-19. Účastníci jsou testováni na přítomnost protilátek tohoto virového onemocnění. Zjistí, zda a jak dlouho jsou svým imunitním systémem chráněni proti nemoci covid-19.

Odborným garantem studie je imunolog prof. MUDr. Vojtěch Thon, Ph.D., z centra RECETOX Masarykovy univerzity v Brně.

**Pane profesore, studie završila své první kolo. Účastníci nyní absolvují druhý odběr krve ze tří plánovaných. Je možné už dnes sdělit nějaké dílčí výsledky?**

Velmi pečlivě vyhodnocujeme postupně získávané výsledky. Do studie se přihlásilo 30 000 lidí, což je velmi mnoho.

Zjišťujeme, že řada systematicky sledovaných lidí v celostátní prospektivní studii se s infekcí setkala, aniž by o tom věděli nebo měli prokázáno PCR testem. A přitom zareagovali tvorbou specifických protilátek. Je to pro ně i pro celou společnost velmi důležitá zpráva. Získávají aktivní paměťovou imunitní obranu.

**Vydáte dílčí výsledky po vyhodnocení první části?**

Za normálních okolností se celá studie vyhodnocuje až na jejím konci. Ale vzhledem ke společenské významnosti a důležitosti celé věci se snažíme zpracovat už nyní dílčí výsledky a informovat o nich. Nyní jsou ti lidé vyšetřováni v rámci druhého odběru a my začínáme vidět tu kontinuitu.

**Kontinuitu toho, jak jejich tělo v průběhu času reaguje na setkání s virem, či případně na podání vakcíny?**

Ano, a i to je unikátní záležitost, že úplně první výsledky máme u lidí, kteří ještě nedostali vakcínu, a další výsledky už budou i po vakcinaci.

Díky této studii jsme zachytili a mohli vyšetřit něco, co ostatní nikde ve světě nemají: celou vlnu epidemie od jejího nástupu až po její konec. A my budeme mít vyhodnocenu tu dynamiku.

**Ukazuje se, že lidé spíše měli nebo neměli vytvořené protilátky?**

Je jednoznačné, že se přes nás převalila skutečně velmi silná vlna infekce v rámci vysoké virové nálože, která byla v populaci a kterou dostávali jednotliví lidé. Takže nyní začínáme zajišťovat (chránit) populaci

(proti viru) kombinací prodělané infekce a možného očkování. A toto propojení je velmi významné pro celkové sledování u každého konkrétního člověka – aby věděl, jak se má nadále chovat.

Díky účasti ve studii se dozví, zda mu přetrvávají v těle protilátky, protože to je individuální – u některých dokonce protilátky stoupají, u některých se drží, u jiných mohou klesat, pokud nepřišli s infekcí znova do styku, což nám ukáže ten druhý a třetí odběr.

**Takže určitě účastníky vyzýváme, aby se na to „vykašlali“ a šli na druhý i třetí odběr.**

Byli by sami proti sobě, pokud by se na to „vykašlali“. Tímto způsobem mají unikátní možnost vidět, jak to s nimi vypadá a k tomu i s celou společností.

A po odborné stránce pak díky těmto znalostem budeme nachystáni na podzim letošního roku. Neboť virus SARS-CoV-2 se chová – podobně jako jiné lidské koronaviry – jako sezónní virus. A bude s námi i v dalších obdobích, a to jsou celá léta.

**Vy se také přikláníte k názoru, že nezmizí, že tady s námi zůstane?**

Tento virus? Ten tady je. A bude ve své určité podobě.

**Ale možná už pro nás nebude tak ohrožující jako teď, kdy jsme se s ním seznámili.**

Přesně tak. A to „seznamování“ je vlastně opakované. On v té populaci cirkuluje a my se s ním můžeme opakovaně setkávat. A současně jsme umožnili aktivní přístup vůči němu tím, že se získaly vakcíny.

**Co mutace – ochrání nás očkování například před obávanou delta mutací?**

Očkování samo o sobě nás nikdy neochrání před setkáním s virem. Ale zabrání těžkému průběhu nemoci.

## Má se jít očkovat i ten, kdo díky studii zjistí, že má v těle vytvořeny protilátky?

Pokud zjistí, že se s virovou infekcí setkal nebo že prodělal onemocnění covid-19, a my ještě exaktně naměříme, že má vysoké hladiny positivity paměťových protilátek – dokonce sérových ve třídě IgG – není třeba hned očkovat.

## Co by se stalo, kdyby na očkování šel?

Kdyby mu byla podána vakcína zbytečně brzo, tak může vyvolat postvaccinační reakci, která může být podobná postcovidovému syndromu. On v této chvíli – a teď to říkám po té odborné imunologické stránce – je chráněn.

A navíc má kontinuitu toho sledování. Opravdu, je to privilegium být takto sledován v rámci té studie. Tímto způsobem se můžeme vyhnout a zabránit potenciálním vedlejším účinkům vakcíny a podat ji člověku v pravý čas. Což v současné době vypadá, že bude před podzimem.

## Jak vysoké musím mít protilátky, abych byl skutečně chráněn?

Nás ani tolik nezajímá výše té hladiny, ale že protilátky máte. Protože ta pozitivita znamená, že jste zareagoval komplexně, že se musela vytvořit buněčná imunitní odpověď. Protože tento typ sledovaných protilátek IgG nemůže vzniknout bez buněčné imunitní pomoci. A buněčná imunitní odpověď je ta, která chrání proti virovým infekcím. Váš organismus tedy bude chráněn proti opakované infekci, kterou můžete zvládnout tak, že nedojde k těžké formě onemocnění. A totéž platí i pro očkování.

## Takže sdělení pro občany: důležité je, že máte vytvořeny protilátky. Nezkoumejte do jaké míry.

Nemusíte mít protilátky v extrémně vysokých hladinách. Výše protilátek nás

zajímá z důvodu dárcovství krevní plazmy. Tam je výše důležitá, protože v příjemci té plazmy dojde k nařazení protilátek. Takže vyšší kvantita je samozřejmě z terapeutického hlediska při případném dárcovství významnější.

## Ted' se poměrně velká část populace očkuje první i druhou dávkou vakcíny, takže budou mít na podzim už dvě dávky očkování. Mají se ještě na přicházející podzim nějak připravovat?

Pokud budou mít dvě dávky očkování za sebou, tak se v podstatě právě připravili.

### Prof. MUDr. Vojtěch Thon, Ph.D.



Imunolog a alergolog. Studoval všeobecné lékařství na Univerzitě Karlově v Praze a po roce 1989 na univerzitě ve Vídni. Působil

v Imunologickém ústavu Vídeňské univerzity, v USA na University of Alabama at Birmingham a dále ve Vídni v Biomedizinische Forschungsgesellschaft, kde vytvořil mimo jiné kandidátní vakcíny.

Zabývá se zdravím populace, principy bezpečného očkování, slizniční imunitou, imunopatologií, diagnostikou a léčbou poruch imunity, alergických a autoimunitních chorob. Vyvinul mezinárodně využívané imunologické vyšetřovací metody.

U nás se zasadil např. o zásadní změnu očkovacího kalendáře, o snížení komplikací při transplantacích kostní dřeně, zavedení screeningového vyšetření vývoje T a B-lymfocytů (TREC a KREC) pro včasný záchyt vrozených poruch imunity u novorozenců a další. Je autorem učebnic pro studenty medicíny, recenzentem a překladatelem anglického vydání oxfordské učebnice Základy klinické imunologie.

# Lékař na telefonu - služba, která pomáhá

## +420 283 002 772

Konzultační bezplatná nonstop služba Lékař na telefonu, kterou ZP 211 nabízí svým klientům již třetím rokem, se těší stále větší oblibě. Poskytují ji kvalifikovaní lékaři 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Klienti pojišťovny s lékařem konzultují především svůj zdravotní stav, chtějí vysvětlit medicínské pojmy a výsledky laboratoře. V době nejvyšší koronavirové krize se každý desátý hovor týkal příznaků a samotné nemoci covid-19.

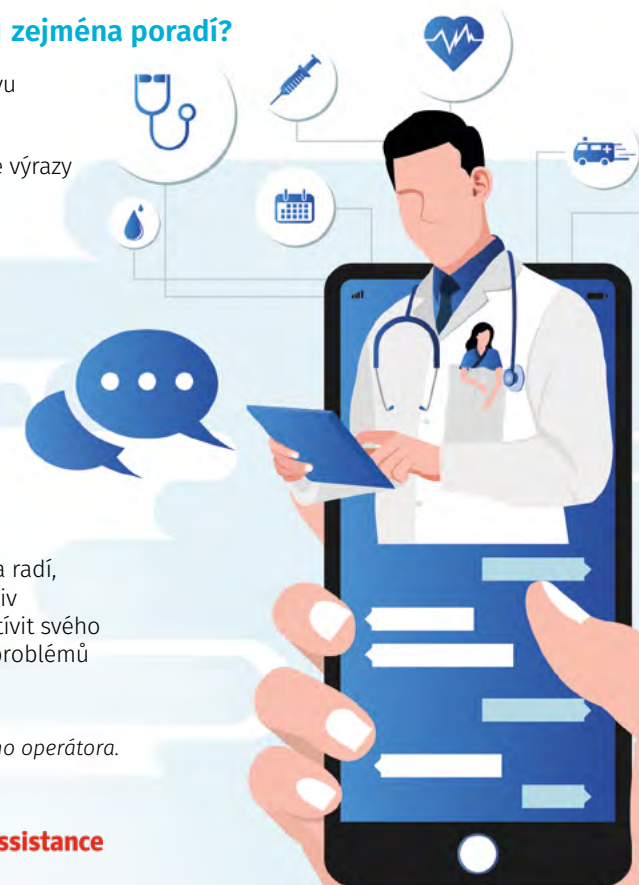
## S čím Lékař na telefonu zejména poradí?

- » konzultace zdravotního stavu
- » laboratorní výsledky
- » lékařské postupy a odborné výrazy
- » poradenství k očkování a reakcím na očkovací látky
- » dávkování a interakce léků
- » preventivní prohlídky
- » stomatologie
- » problematika umělého oplodnění
- » těhotenství a prenatalní problematika

Lékař na telefonu konzultuje a radí, ale přímo neléčí. Při jakýchkoliv pochybnostech je nutné navštívit svého lékaře, či v případě akutních problémů volat záchranku na lince 155.

*Hovor je placen dle ceníku vašeho operátora.*

Partner projektu **Allianz Assistance**



# 211 v akci

Léto je v plném proudu a nabízí se spousta pohybových aktivit, do kterých se s námi můžete zapojit. Máte raději běh nebo cyklistiku? Jste soutěživý typ nebo si chcete pouze udělat hezký rodinný výlet? Máme pro vás nabídku různých akcí, ze kterých si určitě vybere každý.

Ale možnosti sportovního vyžití nejsou to jediné, co vám přinášíme.

Záleží nám na vašem zdraví a to ve všech směrech. A co je základem našeho zdraví? Přece prevence! Udržujte se v psychické a fyzické pohodě a dbejte na zdravý životní styl. A teď už vybírejte z naší nabídky...

## » Kolo pro život

Již několik let jsme partnerem známých cyklistických závodů pro širokou veřejnost Kolo pro život. Tyto závody nejsou pouze pro aktivní či vrcholové sportovce. Jedná se o amatérské závody, kterých se může účastnit každý bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Ať už si chcete otestovat své hranice nebo si jen užít příjemnou projížďku, neváhejte se zapojit a využít výhody, kterou vám přinášíme. Pojištěnci „dvěstě-jedenáctky“ při online registraci dostanou slevu na startovním 20 %.



## » Dětské sportovní dny

Chcete někam vytáhnout své ratolesť a dopřát jim den plný zábavy? Dětské sportovní dny jsou pod patronací Kola pro život určeny dětem z prvního stupně základních škol a veřejnosti. Jedná se o celodenní sportovní program, kde jsou veškeré aktivity zdarma. Program je různorodý a je zaměřený na edukaci, bezpečnost silničního provozu a všeobecnou pohybovou průpravu.

## » NN běhy

Zážitkové noční běhy. Chcete vybočit ze stereotypu a zkusit něco trochu jiného? NN Night Run může být pro vás to pravé. Zasoutěžit si může každý. Pro děti jsou připraveny speciální závody 211 Kids Cup, pro rodiny je tu Family Run a pokud chcete udělat něco pro sebe a současně i pro ostatní, nabízí se také charitativní Avon běh. Skutečnou raritou jsou však noční běhy. Jste pojištěnci ZP 211? Využijte slevu 100 Kč na online registraci.

## » Prima Cup

I v letošním roce podporujeme seriál závodů horských kol, dříve známý jako Nova Cup. Závody, které jsou výzvou pro každého milovníka horské cyklistiky, jsou taktéž určeny pro širokou veřejnost. Klienti ZP 211 mají 10% slevu na startovním. Zvláštní pozornosti se zde dostává příslušníkům integrovaných záchranných složek, kterým tímto chceme poděkovat za jejich každodenní obětavou práci.

Na všech těchto sportovních akcích jsme pro dospělé i děti připravili zajímavé aktivity, třeba měření složení poměru tuků a svalů pomocí přístroje InBody nebo pro děti malování na obličej.



## » Tour de France

Na konci srpna se v okolí našeho hlavního města můžete těšit na českou etapu slavného závodu Tour de France. Je to závod na 130 km nebo 90 km. Jsou to vrchařské a sprinterské prémie, ale může to být i pohodová vyjížďka. Záleží pouze na vás, jak to pojmete. Současně se můžete těšit i na bohatý doprovodný program a přenést se na jeden den do světa francouzské kultury a gastronomie.

## » Virtuální výzva Zdravý Pohyb – Moje Výhra

V průběhu letních měsíců spustíme virtuální projekt zaměřený na podporu aktivního pohybu a zdravého životního stylu. Naším cílem je motivovat vás ke zdravému pohybu a zodpovědnosti vůči sobě samým. Je to taková malá zkouška vaší vůle a přesvědčení. Protože platí rčení: „Když se chce, tak to jde“. Zapojte se a přijměte naši výzvu.

## » Zdraví a prevence s 211

Jak již bylo zmíněno, prevence je základ našeho zdraví. Na to nesmíme zapomínat! Proto jsme pro vás v tomto duchu naplánovali preventivně osvětovou roadshow po České republice, kde si můžete nechat vyšetřit zrak, hladinu cukru v krvi, změřit si krevní tlak, tělesné hodnoty přístrojem InBody nebo kapacitu a míru ventilace vašich plic. Vyrážte na výlet a udělejte něco pro své zdraví. Nenechte si ujít ani možnost zasoutěžit si o vouchery na nákup sportovního zboží. Místa a termíny konání najdete na našich stránkách.

Sledujte nás na našich sociálních sítích:

- » [www.instagram.com/211\\_zpmvcr/](https://www.instagram.com/211_zpmvcr/),
- » [cs-cz.facebook.com/pojistovnazpmvcr](https://cs-cz.facebook.com/pojistovnazpmvcr),
- » [cs-cz.facebook.com/zdravijakovasen](https://cs-cz.facebook.com/zdravijakovasen),
- » nebo v kalendáři na webu [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)
- » či na stránkách [www.zdravijakovasen.cz](http://www.zdravijakovasen.cz).

**Budeme se těšit, že se tam s vámi potkáme.**



# Být součástí týmu 211 je výhra i pro vaše zdraví

Přijďte se k druhé největší zdravotní pojišťovně v zemi. Hradí zdravotní péči více než 1,3 milionům klientů, má smlouvy s více než 27 tisíci lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR, nabízí přes 100 bonusových příspěvků z Fondu prevence, komunikuje s vámi elektronicky. Přihlásit se k ZP 211 můžete online.

Přihlásit vaše narozené miminko můžete u nás snadno přes webové stránky. Díky portálu **E-komunikace** pak nemusíte s každým papírem běhat na klientské pracoviště. Důležité **vyřídíte kdykoliv z pohodlí domova**: v E-komunikaci jsou dostupné například údaje o vykázané zdravotní péči, o plátcích pojistného, započtených doplácích na léky (tzv. nadlimity) i předpisu pojistného a provedených platbách (OBZP – osoba bez zdanitelných příjmů nebo OSVČ). Také si zde můžete zadat bankovní spojení pro vypořádání nadlimitů a podávat další žádosti, a to i za vámi zastupované osoby (zejména děti).

V rámci E-komunikace si pojištěnec ZP 211 může rovněž aktualizovat údaje jako je kontaktní adresa, telefonní a e-mailový kontakt. Plátce OSVČ může prostřednictvím E-komunikace provést **vyúčtování a podat roční Přehled OSVČ**.

Více podrobností najdete:

- » [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz)
- » [www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci](http://www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci)
- » [www.zpmvcr.cz/pojistenci/ombudsman](http://www.zpmvcr.cz/pojistenci/ombudsman)
- » [www.zpmvcr.cz/pojistenci/lekar-na-telefonu](http://www.zpmvcr.cz/pojistenci/lekar-na-telefonu)
- » [www.zpmvcr.cz/pojistenci/cestovni-a-jine-pojisteni/cestovni-pojisteni](http://www.zpmvcr.cz/pojistenci/cestovni-a-jine-pojisteni/cestovni-pojisteni)

ZP 211 nabízí bezplatnou nonstop konzultační službu **Lékař na telefonu**, výhodné **cestovní pojištění** s řadou slev prostřednictvím ERGO pojišťovny a rovněž **pomoc ombudsmanky** – ochránkyně práv klientů.

Rádi vám poradíme na kterémkoliv z **téměř 100 klientských pracovišť** po celé České republice, na **infolince 844 211 211** nebo 222 222 255 i na infomailu: [info@zpmvcr.cz](mailto:info@zpmvcr.cz). Komunikovat s námi můžete i pomocí datové schránky a řadu informací najdete rovněž na **mobilní aplikaci ZP211**.



# Malé klíště může zadělat na velký zdravotní problém

Ačkoliv je klíště drobný hmyz, dokáže člověku způsobit velké zdravotní problémy. Mezi nejčastější nemoci patří nebezpečná klíšťová encefalitida.

Klíšťata na svého hostitele obvykle čekají ve vysoké trávě, kde ho detekují pomocí otřesů, změny teploty v okolí nebo vylučovaného oxidu uhličitého. Klíšťata se živí převážně krví savců a ptáků. Při sání se mohou nakazit bakteriemi a viry z těchto zvířat, při kousnutí pak dokážou tyto infekce na člověka přenést. A to nejen dospělí jedinci, ale také larvy nebo nymfy klíšťat, jež jsou okem sotva viditelné. Klíště se na vás může dostat i z domácích mazlíčků, kteří si jej na srsti přinesou z procházky. Existuje několik způsobů ochrany – od repelentů po očkování. Než se vydáte do přírody, rozhodně nenechávejte nic náhodě.



## Syntetické repelenty

Přestože se mnozí těmto prostředkům vyhýbají, je potřeba zmínit, že repelenty proti hmyzu v zemích EU prochází náročným procesem registrace. Během něj je hodnocena jak jejich účinnost, tak i vliv na lidské zdraví či jeho možné poškození. To znamená, že veškeré registrované produkty se považují za bezpečné při dodržení pokynů pro aplikaci uvedených na etiketě.

V syntetických repelentech můžete nejčastěji narazit na složku označovanou zkratkou DEET (diethyltoluamid), a to v různé koncentraci. Tato látka se používá již přes šedesát let a za tu dobu nebyly pozorovány žádné závažnější vedlejší účinky na člověka. DEET obsahuje rovněž většina repelentů určených pro děti od dvou měsíců, ovšem v mnohem menší koncentraci. Jistou nevýhodou je jeho specifický zápach, jenž může někomu vadit.

Další látkou, s níž se můžete u repelentů setkat, je picaridin. Na evropský trh byl uveden v 90. letech a tvrdí se, že je stejně účinný jako DEET. Na rozdíl od něj je ale bez zápachu, není mastný a nepoškozuje plasty ani jiné povrchy. Navíc je účinná doba této látky delší, a to přibližně 5–8 hodin, takže se nevyžaduje tak častá aplikace.

## Přírodní repelenty

Stále více lidí preferuje přírodní prostředky s obsahem esenciálních olejů rostlin. Tyto extrakty jsou komplexní směsí a obsahují hlavně terpenoidy nebo aromatické sloučeniny. Proti klíšťatům fungují zejména ty s obsahem terpenoidů. Jejich aroma hmyzu překáží, čímž ho odpuzuje. Terpenoidy obsahuje například citronová tráva, cedr, eukalyptus, levandule, máta nebo pelargonie.

Přestože se jedná o přírodní složky, některé z nich mohou dráždit pokožku a způsobovat alergické reakce, s jejich používáním proto buďte opatrní. Většina těchto přírodních odpuzovačů navíc nebyla testována a nelze tedy zaručit jejich účinnost.

## Domácí repelenty

Různé domácí repelenty se mohou zdát ideální především z důvodu nízkých nákladů i dopadu na životní prostředí. Proklamovaným domácím zdrojem, který klíšťatům vonět nebude, je například ocet. Podle babských rad pomáhá také užívání vitamínu B, konzumace droždí či česneku. Jejich odpudivá síla nebyla zatím ale dostatečně vysvětlena a vědecké důkazy o účinnosti těchto metod dosud neexistují.

## Kontrola po návratu

K zabránění kousnutí od klíšťat je nezbytný integrovaný přístup. I při použití všech ochranných prostředků je nutná kontrola celého těla, ideálně ihned po návratu z přírody. Při kontrole nezapomínejte ani na vlasy.

## Očkování je jistota

Čím dříve zakousnuté klíště z kůže odstraníte, tím více snížíte riziko přenosu nákazy. Tou nejčastější a nejnámější je již zmiňovaná klíšťová encefalitida, která vás dokáže vyřadit z pracovního a osobního života i na několik týdnů, a navíc může na vašem zdraví zanechat trvalé následky. Nejspolehlivější ochranou proti nákaze klíšťovou encefalitidou zůstává očkování. ZP MV ČR vám na něj přispěje z Fondu prevence – dospělým 1 000 Kč, dětem až 1 500 Kč.

Nejspolehlivější ochrana: očkování

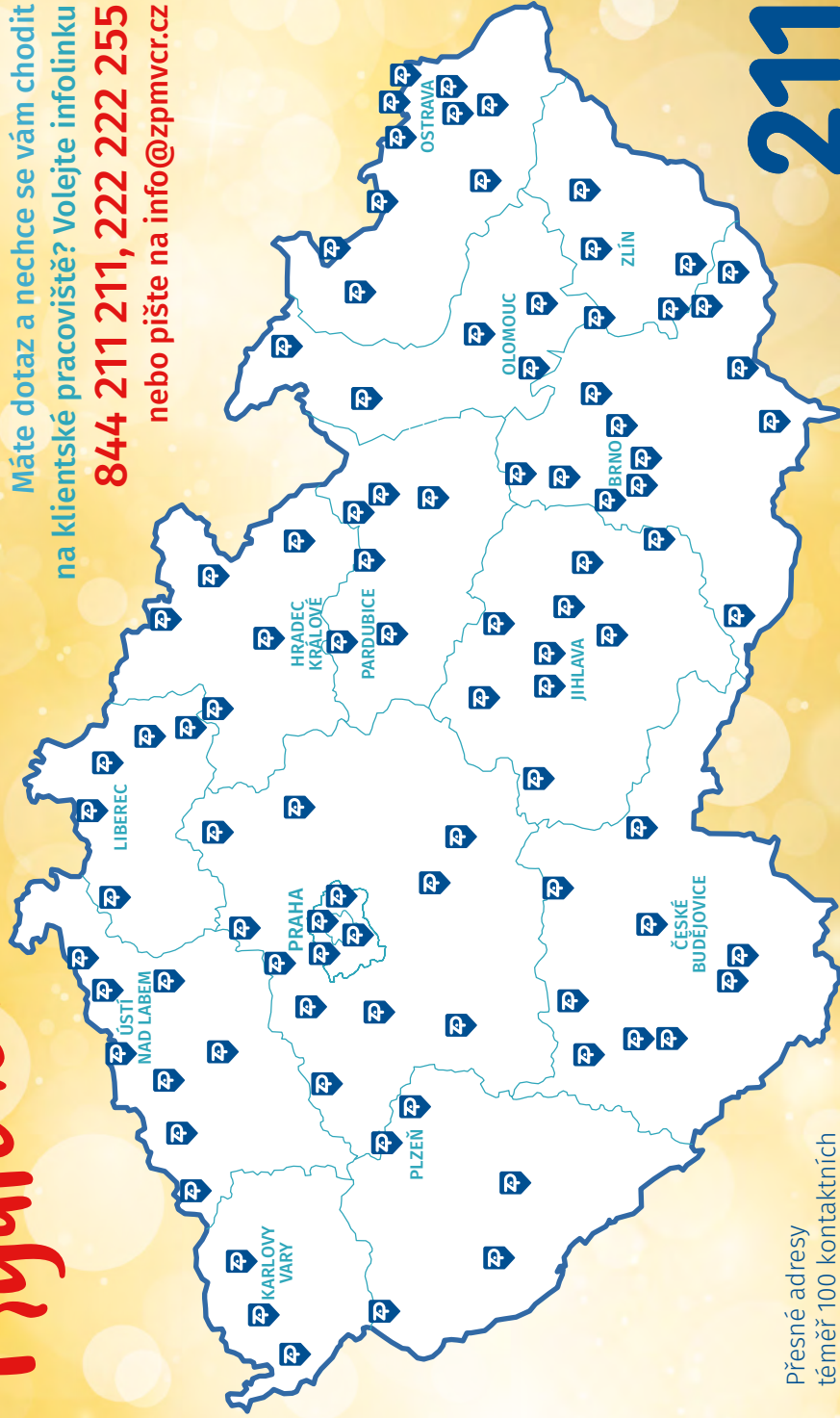
# Přijďte k nám

## Najdete nás po celé ČR

Máte dotaz a nechce se vám chodit  
na klientské pracoviště? Volejte infolinku

**844 211 211, 222 222 255**

nebo pište na [info@zpmvcr.cz](mailto:info@zpmvcr.cz)



Přesné adresy  
téměř 100 kontaktních  
míst po celé ČR na [www.211.cz](http://www.211.cz)

# 211

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR