

7 Sedmička

Pardubice a Chrudim

NEJČTENĚJŠÍ TÝDENÍK VE MĚSTĚ | SEDM DNÍ, JEDNY NOVINY



Smějí se celé Pardubice.
Na divadelním festivalu
▶ str. 6

**KOLIK NÁS JE?
SČÍTÁNÍ**

První čísla z kraje
STRANY 4-5



**PAVEL TOMEŠ
FEJETON**

Příliš drahý pes
STRANA 10



**BASKETBAL
V EVROPĚ**

Zápasy se špičkou
STRANA 40



Foto 7/ Tomáš Kubelka

Vězeň

Jan Motyčka

Zpověď zastupitele
a provozovatele letního
kina, který strávil půl
roku ve vazbě



Obezitu lze léčit. Je nutné spálit tuky

Lékaři přišli na řadu metod, jak pomoci obézním pacientům. Jednou z nich je proteinová ketogenní dieta.

Jiří Tomiček
Pardubice

Obezita je civilizační onemocnění, které je mimo jiné důsledkem zcela nevhodného životního stylu. Tedy naprosto nezdravého stravování a nedostatku pohybu. Obezitu je nutno chápat jako nemoc a současně důležitý rizikový faktor podílející se na vzniku řady dalších onemocnění, jako je cukrovka, rakovina či srdeční choroby.

Rozlišují se dva druhy obezity, a sice typ „jablko“, kdy většina nebezpečného tuku dle v břišní dutině. Druhý typ „hruška“, je častější u žen,

kterým se tuk ukládá v zadních partiích těla. Na rozdíl od prvního typu ovšem hruška neohrožuje důležité vnitřní orgány, tudíž není tak riziková.

V první řadě je nutné zjistit, zda pacient obézní je, či nikoliv. Slouží k tomu dva ukazatele, a sice jednoduchý výpočet takzvaného BMI indexu a obvod břišního pasu. Co se týče BMI indexu, může si jej každý spočítat sám nebo za pomoci formuláře na internetu. „Pokud vyjde hodnota vyšší než třicet, je pacient obézní,“ uvádí lékař Milan Široký.

V případě obvodu pasu se za obézního považuje muž, který má více než čtyřicet a desát centimetrů, a žena, která si naměří více než osmdesát centimetrů.

Přesnější je ovšem provedení bioelektrické impedanční analýzy (InBody analýza), která stanoví celkovou hmotnost, BMI, celkovou vodu v těle,

hmotnost bez tuku, hmotnost tuku v těle, procento tuku v těle, poměr pas-boky a základní metabolickou potřebu. „U některých obézních pacientů měříme množství břišního tuku pomocí ultrazvuku.

Proteinová dieta

Metod, jak pomoci obézním pacientům, je celá řada. Nutno ovšem podotknout, že žádná není samospásná. Každá dieta má svá pro a proti, navíc každý člověk má jiný metabolismus, což znamená, že co funguje na jednom, nemusí fungovat u druhého.

Jednou z těchto metod je vědecky podložená redukce hmotnosti, kterou v roce 1974 jako první publikoval profesor Blackburn z Harvardské univerzity. „Je založená na dostatečném přísunu kvalitních bílkovin a současně redukcí

sacharidů a tuků, což vede ke spalování tuků při současném zabránění úbytku svalové hmoty,“ uvádí Široký.



Foto Profimedia

Ke spalování tuků dochází tím, že se omezí příjem sacharidů, které slouží jako rychlý zdroj energie pro lidské tělo. Pokud je nemáme, pak jejich místo zaujmou právě tuky. Při jejich spalování dochází v lidském těle ke hromadění takzvaných ketolátek. „Výrazně snižují nebo prakticky odstraňují vnímání hladu a navozují dobrou náladu a pocit silnější energie,“ poznamenává lékař.

Vymizení hladu a mírně euforický pocit u většiny lidí během proteinové diety je podle něj jedním z hlavních přínosů tohoto dietního konceptu. Důvodem absence hladu je rovnoměrná, mírně kolísající hladina krevního cukru. „Tato dieta slouží k usnadnění hubnutí a dosažení rychlejších a viditelnějších výsledků, ale její nedílnou součástí je i správný dietní režim po jejím ukončení,“ upozorňuje Široký.

Inzerce

M-Gate klinika v Pardubicích – nová možnost v poskytování zdravotní péče



V únoru 2012 byl ve zdravotnickém zařízení M-Gate klinika v Pardubicích zahájen provoz v režimu Walk – in kliniky. Zařízení nabízí formát medicínských služeb, který zohledňuje změny v životním stylu části populace. K tomuto životnímu stylu patří nedostatek volného času, zájem o kvalifikovanou komunikaci, vnímání etických a estetických hledisek při poskytování lékařské péče.

Klinika je personálně a technicky vybavena pro řešení běžných i složitějších diagnostických a terapeutických situací v krátkém čase. Disponuje například vlastním digitálním rentgenem, magnetickou rezonancí, ultrazvukem a biochemickou laboratoří. Zařízení je vybaveno zákrokovým sálkem pro ambulantní chirurgické výkony, větší operace se provádějí na detašovaném pracovišti. Mimo českého jazyka je možná komunikace v němčině a angličtině.

Podle zástupců společnosti Medical Gate s.r.o tyto změny úzce souvisí s trendy vývoje ve zdravotnictví. Finanční spoluúčast pacientů na poskytované péči se každý rok zvyšuje. Tomu odpovídá zvýšená pozornost, kterou věnují výběru zdravotnického zařízení. Pracovně vytižený živnostník či manažer může za plnou úhradu péče získat i několik dní časové úspory. Zařízení neuzavřelo v chirurgické části smlouvu s pojišťovnami, proto nejsou odborné postupy deformovány regulačními limity obvyklými v nemocnicích. Ošetřování neurgentních případů je prováděno v režimu patientských rezervací po telefonickém či osobním jednání. Vzhledem k tomu, že velká část drahého vybavení je dotována z výzkumných aktivit a sponzorských darů, nepřesahují platby relace obvyklé například ve stomatologii.

M-Gate klinika se nachází v budově městské policie v Pernerově ulici. Název centra poznávají spolehlivě všechny obvyklé vyhledávače na internetu a odkazují na webové stránky. Problematické je parkování v těsné blízkosti kliniky. Proto se vyplatí využít levné parkoviště za ČEZ arenou.

Hana Homolková