

## DoktorKA

23. 01. 2015



**Co všechno chcete vědět o svém zdraví? Jak poznat varovné příznaky vážných nemocí, a co s tím dělat? Jak se udržet v takové kondici, abychom lékaře pokud možno ani nepotřebovali? Osobní příběhy pacientů, rady lékařů i tipy a zajímavosti o lidském těle představí ve své inspirativní talk show MUDr. Kateřina Cajthamlová. Na ČT1 každou středu od 4. února ve 21.05.**

DoktorKA je realizována podle předlohy z USA pojmenované The Dr. Oz Show. Tento pořad vznikl v roce 2009 poté, co kardiochirurg a profesor na Kolumbijské univerzitě dr. Mehmet Oz pět let odpovídal na zdravotnické dotazy v show Oprah Winfreyové. A následně se stal velmi úspěšným po celém světě.

*„Pořad tohoto typu u nás chyběl. Proto jsme se rozhodli jeho českou verzi představit našemu divákovi,“ říká kreativní producent **Petr Mühl**. „Myslím si, že jsme pořad nastaveni více méně tak, že navštívíme lékaře, až když je nám opravdu ouvej, což v mnoha případech může být pozdě. Tento formát je vlastně motivací pro nás všechny zajímat se o sebe a své zdraví včas, a tím předejít mnohdy zbytečným zdravotním problémům i jejich fatálním následkům.“*

Pořad je rozdělen do několika bloků, ve kterých se budou zdravotní témata řešit z více pohledů, a to i zábavnou formou. Více o tom říká dramaturgyně **Šárka Volemanová**: *„Pořad v každém díle nabízí různé segmenty – ať už je to velké společenské téma, které mapuje lékařský problém současnosti, lidský příběh, okamžik pravdy, kdy diagnostikujeme ve studiu pacienta, možnost zeptat se přímo doktorky Kateřiny nebo si zkusit zasoutěžit přímo ve studiu a vyzkoušet znalosti o svém životním stylu nebo svém vlastním těle. Zkrátka – DoktorKA nabízí hodně impulsů, které se týkají našeho života, životního stylu, nás samých.“*

Lékařka, internistka a psychoterapeutka **MUDr. Kateřina Cajthamlová**, která pořadem provází, jej popisuje slovy: „Není to pouze o školometských informacích, budou tam i zábavné kvízy a soutěže, ve kterých budou moci účastníci něco vyhrát. Obsahovat bude ale i praktické ukázky, kdy se třeba projdeme tlustým střevem, na modelu si vysvětlíme, jak vzniká rýma, jak vzniká plynatost, nadýmání a další věci.“ A ke své zkušenosti s natáčením pořadu dodává: „Velmi příjemně mě překvapilo, že pacienti, kteří se do našeho pořadu přihlásili se svými diagnózami, mluvili o svém zdravotním stavu velmi otevřeně, upřímně a často i optimisticky, čímž poskytují neuvěřitelnou inspiraci i ostatním k tomu, aby svůj zdravotní stav zvládli. Z toho jsem měla nesmírnou radost a bylo to od těch lidí pěkné, že se přišli podělit se svojí zkušenosti a nápady.“

„Kateřina Cajthamlová je ideální moderátorkou pro tuto show,“ komentuje **Šárka Volemanová**, volbu populární odbornice na zdravý životní styl coby průvodkyně cyklu. „Mě osobně velmi překvapila tím, co jako přidanou hodnotu do formátu nese – ať je to profesionalita ve svém oboru, všeobecné znalosti i z jiných oblastí medicíny než pouze v té, ve které pracuje, empatii, neuvěřitelnou pracovitost, hravost a připravenost na každý natáčecí den. Navíc je to i velmi milá dáma s velkým srdcem. Moc hezky se mi s ní pracovalo.“

Na otázku, v čem vidí největší přínos pořadu DoktorKA, **Petr Mühl** odpovídá: „Inspiruje všechny a je pozitivní – stačí se jenom trochu snažit a mít odvalu vzít svoje zdraví do vlastních rukou. Pořad pomáhá divákům vést delší, šťastnější a zdravější život. O své zdraví musíme pečovat, je to to nejcennější, co máme. Dokonce jsem se v průběhu natáčení začal sám více zajímat o svůj zdravotní stav, až do takové míry, že se ze mě stal málem hypochondr. To samé jsem pozoroval i u ostatních členů štábu.“

„Jestli mě během natáčení pořadu něco opravdu příjemně překvapilo,“ říká **Šárka Volemanová**, „pak je to lidská otevřenost před objektivem médií. Jedním ze segmentů každého dílu je velký lidský příběh. Pacient, který na základě vlastní zkušenosti přináší diagnózu do studia. Všichni víme, že pokud člověk přijde o zdraví, všechno ostatní je poměrem důležitosti nesrovnatelné a vlastně nicotné. A tito lidé na základě svých příběhů motivují nás všechny ostatní k větší aktivitě, víře v uzdravení a síle to zvládnout. Byly to mnohdy velmi dojemné chvíle, ať už např. u ženy, která je po ataku mozkové příhody a je maminkou dvou malých holčiček, pro které jí stojí za to žít a bojovat, přes ženu, kterou postihla Alzheimerova choroba a která se snaží motivovat k aktivitě nejen všechny takto nemocné u nás, ale i v zahraničí a má vedle sebe milujícího muže a syna, nebo na druhé straně velmi lidské příběhy těch, kteří pracují jako zdravotní klauni a nosí radost tam, kde jsou velmi nemocní.“

## Anotace jednotlivých dílů

### Pět příznaků rakoviny, které přehlídíte

Diagnóza, která se stala strašákem moderního lidstva. Jen v České republice v současnosti přibude každých 5 minut nový onkologický pacient. I další statistiky jsou neúprosné. Denně totiž u nás této chorobě podlehnou 74 lidí. Rakovina se stala druhou nejčastější příčinou smrti - hned po onemocnění srdce a cév. Ve výskytu rakoviny tlustého střeva u mužů jsme dokonce v Evropě obsadili první místo. Našich žen se nejčastěji týká rakovina prsu. Je ale nutné si uvědomit, že proti této chorobě nejsme zcela bezmocní. Například nejčastější příčinou nádorového onemocnění, kterou můžeme sami ovlivnit, je výživa! Nepodceňujte příznaky, poznejte je s klinickým onkologem MUDr. Janem Vydrrou a jeho pacienty.

### Nemohu s TÍM přestat! Chorobné úzkosti a obsese

Vtíravé myšlenky a katastrofické scénáře, které nejdou z hlavy. Přehnaný strach z bacilů, špíny a nepořádku. Obavy z nenadálých změn nebo neodbytné násilnické a obscenní představy. Ty, které takové stavy trápí, uklidňuje jen opakování iracionálních činností. Opakované umývání rukou do sedření kůže, neustálá kontrola již zkontrolovaného, anebo třeba úsilí nikdy venku nešlápnout na kanál.... Obsedantně kompulzivní porucha u nás postihuje na 210 tisíc lidí. Vzniká obvykle plíživě, u chlapců od dětství, u dívek v pubertě. Může ale propuknout i v dospělosti. Lidé, kteří nutkavým myšlenkám podléhají, se za ně často stydí. Ale nemohou si pomoci. Jak se s touto poruchou dokázala vypořádat mladá introvertní Šárka? Prof. MUDr. Ján Praško vysvětlí, jak tyto poruchy mohou vznikat a jak s nimi bojovat.

### Proč jsem na dně? Zákeřné vyčerpání

Vyčerpáním organismu trpí stovky milionů lidí na celém světě, čtyřikrát častěji ženy než muži. Jak ale rozpoznat rozdíl mezi běžnou únavou a totálním vyčerpáním? Z únavy či krátkodobého stresu se obvykle stačí dobře vyspat a energie se opět vrací. Stav, kdy při únavě trvající půl roku a déle a kdy již ani samotný spánek nepomáhá, však nelze podceňovat. Může jít o signál vážného a dokonce i životu nebezpečného zdravotního problému. Vyčerpání může provázet změna váhy, deprese, cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční choroby nebo zhoubné nádory. Nařa chronickým únavovým syndromem trpí přes 13 let. Sebemenší výdej energie ji unaví. Její stavy jsou tvrdou zkouškou i pro partnera Nadi. DoktorKA s MUDr. Jaroslavem Svobodou budou odhalovat příčiny chronické únavy a možnosti, jak ji léčit.

### Superpotravy proti rakovině

Jaký vzájemný vliv má strava, psychika a lidské zdraví? Můžeme si špatným jídelním a negativním myšlením přivodit třeba rakovinu? Co pro sebe můžeme udělat a jaká preventivní opatření použít? Svůj příběh přijde vyprávět onkologický pacient, který se vyléčil v rámci celostní medicíny. O rizicích rakoviny a přínosu jídla a dobré psychické pohody budou v show DoktorKA hovořit lékařka celostní medicíny MUDr. Vladimíra Strnadelová, onkoložka Doc. MUDr. Petra Tesařová nebo exklusivně přes skype z USA prof. MUDr. Karel Pacák DrSc. – endokrinní onkolog. Společně se naučíme vytvořit si v rámci jídelníčku zdravý talíř.

### **Smrtelně riskuji – nespím!**

Nemáme čas, šidíme spánek. Téměř 2 miliony obyvatel České republiky záměrně nespí! Nedostatek spánku ale může vážně ohrozit naše zdraví. Už po několika nocích bez dostatečného odpočinku dochází k narušení metabolismu, poruchám imunitního systému a schopnosti mozku zvládat stresové situace. Majka je podnikatelka zvyklá pracovat na úkor spánku. V pořadu absolvuje pod lékařským dozorem experiment se spánkovou deprivací. Výsledky překvapí i samotné lékaře.

### **Jste tikající bomba? Epidemie cukrovky**

V České republice žije téměř 850 000 lidí s cukrovkou a navíc lékaři odhadují, že dalších čtvrt milionu má diabetes mellitus také, jen o tom ještě neví. Za uplynulých 35 let se zvýšil výskyt cukrovky téměř o 400 %. Každoročně je u nás cukrovka nově zjištěna u více než 37 tisíc žen a 34 tisíc mužů. K jejímu rozvoji zásadně přispívá obezita, špatná strava a nedostatek pohybu. Nejvíce diabetiků je ve věkové kategorii 40 - 59 let. Cukrovka nám může zkrátit život o 15 let. Přitom většina diabetiků trpí cukrovkou 2. typu, jejíž nástup lze ovlivnit správnou životosprávou a fyzickou kondicí. Co se vlastně při tomto onemocnění v našem těle děje? Cukrovku názorně představí diabetolog, Doc. MUDr. Martin Prázný, Ph.D. a jeho pacienti.

### **Co erekce odhalí o zdraví muže?**

Kvalita erekce (muži by asi řekli „tvrdost a velikost“) plus její četnost je jedním ze základních ukazatelů mužského zdraví. Nekvalitní erekci netřeba hned svádět na vrub partnerky, dotyčný muž by měl raději vyhledat odbornou pomoc. Co radí urolog MUDr. Martin Lukeš?

### **Čtyřicítce navzdory!**

Ženy po 40tce jsou „ohrožený druh“. Častokrát se stává, že zemřou na nemoci, které jsou za normálních okolností velmi dobře léčitelné. Příčinou je to, že si pod tíhou stresu a tempa, kterým běží životem, nevšimnou příznaků zmiňovaných chorob. Doktorka Kateřina společně s neurologem MUDr. Václavem Volejníkem a dalšími lékaři prozradí 3 základní rizikové faktory nemocí u žen na 40. Příběh boje o sebe sama a svůj život přinese do studia divačka Jana, mladá maminka dvou malých dětí, manželka, která byla postavena tváří v tvář devastující mozkové příhodě. Její obdivuhodný boj o život sleduje DoktorKA.

### **Paměť i úsudek v troskách! Alzheimerova choroba**

Zmatenost, ztráta orientace, časté zapomínání. Možná, že to nic neznamenaá...ale, co když se hlásí Alzheimerova choroba? Ohrožuje starší lidi, ale jsou případy, kdy Alzheimer zasáhl i ty, kteří jsou těsně po 40tce. Staňte se s DoktorKou přímo ve studiu součástí testu a zjistěte, jestli váš mozek nevykazuje symptomy této choroby! Poslechněte si příběh ženy, která se rozhodla bojovat s panem Alzheimerem do poslední chvíle! Postup při takové nemoci pro vás i pro vaše nejbližší nabídne předsedkyně České gerontologické a geriatrické společnosti ČLS JEP, Doc. MUDr. Iva Holmerová Ph.D.

**Jsem normální?**

DoktorKA si pozvala speciální hosty - Aleše Hámu a Jakuba Wehrenberga, aby s jejich pomocí prozkoumala, co vše je u nás považováno za „normální“. Ani dalšími hosty DoktorKY nebudou právě lékaři, i když tráví pracovní dobu v nemocnicích a pomáhají léčit nejmenší pacienty. Léčí je smíchem a říká se jim zdravotní klauni. Kdo se takovým klaunem může stát, co musí umět a jak jejich nenápadnou práci hodnotí odborné studie?

**Mami, už nepij! Alkoholismus žen**

Závislost na alkoholu devastuje život více než 700 tisícům občanů České republiky. Mužů alkoholiků se odhaduje dvakrát více než žen, ale počty alkoholiček přibývají a jejich věkový průměr klesá. Varují je, že ženy nejčastěji popíjejí skrytě. Jejich okolí o tom nemusí dlouhé roky ani tušit. Jaké jsou varovné signály toho, že se popíjení alkoholu zvrhlo v závislost? Olga se s alkoholem potýkala téměř 30 let, od narození těžce postižené dcery. Podobně jako Jitka, čtyřnásobná matka samoživitelka. Co jim nakonec v boji s alkoholem pomohlo?

**Jak zbytečně nestárnout!**

Lidé moderní doby jsou v posledních letech čím dál tím víc posedlí bojem proti stárnutí. Utrácíme za kosmetické přípravky, hlídáme si životosprávu. Ale pozor, denně jsme také obklopeni zcela konkrétními předměty, které nám ubírají roky života, aniž by o tom mnozí vůbec tušili! V roli hlavních spojenců stárnutí jsou toxiny. Kde se s nimi ve svých domácnostech setkáváme a jak s nimi zatočit? DoktorKA představí lékařky MUDr. Moniku Golgovou a MUDr. Evu Stádníkovou, které pomohou identifikovat pro mnohé šokující informace, které bychom ale rozhodně měli znát.

**Jste v Depresi?**

Je to nejčastější mentální problém ohrožující ženy. Deprese. Může udeřit v každém věku. 410 000 Čechů ročně trpí depresí. Z toho však žen je jednou tolik, co mužů. Důvody? Biologie a hormony, menstruace, těhotenství, menopauza... To a mnohé další zvyšuje náchylnost žen k depresi. Pokud se skutečně deprese rozvine, stane se příčinou, proč nemůžete normálně žít. Ovlivňuje váš spánek, stravování, soustředěnost, sexuální život i schopnost radovat se. Přitom až v osmdesáti procentech případů může od těchto příznaků ulevit včasná a správná léčba. Deprese u žen však bývá často chybně diagnostikována. Mnohé se tedy neléčí vůbec, anebo jsou léčeny špatně. Co tedy k léčbě deprese radí MUDr. Tatiana Fabíniová? O jaké zkušenosti s léčbou deprese se podělí Hanka? Je naděje pro ty, kterým se už nechce dále takto žít?

**Od pasu dolů: Pět nejdůležitějších vyšetření pro muže**

Která základní vyšetření by v zájmu zachování svého zdraví neměl opomenout žádný dospělý muž? Co bychom měli vědět o testosteronu? Jaká jednoduchá samovyšetření radí mužům urolog MUDr. Martin Lukeš? A co jeho pacienti na obavy z odborných vyšetření, například u kolonoskopie? S DoktorKOU mohou obávané vyšetření absolvovat přes obrazovku přímo i diváci!

**Pravda o vaší bolesti**

Bolest nás upozorňuje, že naše tělo není v pořádku a je třeba mu rychle pomoci. Někdy se ale bolest stane chronickou, trápí nás týdny, měsíce i roky. Nejčastěji jde o bolesti hlavy, kloubů a zad a tyto problémy se zhoršují s přibývajícím věkem. Na 90% Čechů starších padesáti let již chronickou bolest poznalo. Jaká existuje pomoc? Kamila trpí přes 10 let silnou migrénou, Irenu trápila artróza kyčelního kloubu. Jakou cestu za úlevou se svými pacientkami podnikli jejich lékaři?

**Vedoucí projektu:** Věra Krincvajová

**Dramaturgie:** Šárka Volemanová, Martina Hoffmanová

**Režie:** Michael Čech, David Sís

**Hlavní kameraman:** Lubomír Glavanakov, Vít Bělohradský

**Kreativní producent:** Petr Mühl

**Výkonný producent:** Klára Dražanová