



PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2020

ODPOVĚDNOST LÉKÁRNÍKŮ
– díl první

ZKLIDŇUJÍCÍ ČAJ S VŮNÍ LOUKY

70 % HEŘMÁNKU
& 30 % LEVANDULE





PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9-10/2020, ročník XX (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc., předseda Lékopisné komise MZ; Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE: Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový, PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

INZERCE: Helena Johnová, tel.: 777 268 259, TrendyMat s.r.o.

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 12. 10. 2020

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, 108 00 Praha 10

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČR E 10677

Spis. zn. – odd. C vložka 123365, vedená MS v Praze
23. 3. 2007

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z dalších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si právo jejich rozsah krátit.

Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Jak si užít konference ON-LINE!

A je to tu zase. Vládní nařízení, špatná epidemická situace, co s tím.....?

My se nedáme a všichni musíme jet dál. Časopis vychází a opět vám přináší aktuální téma od Mgr. Adama Tietze, Odpovědnost lékárníků. S rostoucím počtem povinností souvisí také zvyšující se riziko vzniku odpovědnosti za případná pochybení. Články budou na pokračování, jelikož téma je opravdu obsáhlé. Více na straně 8.

A co konference?

Listopadové konference Praha a České Budějovice, zatím plánujeme fyzicky ☺.

Říjnové konference se přesouvají do prostředí ON-LINE.

Jedná se o termíny:

13.10. Plzeň

15.10. Jihlava

22.10. Liberec

Časy konferencí a termíny zůstávají stejné. Dá se říct, že pro Vás se skoro nic nemění. Jen to má pár výhod!

Vaši konferenci si užijete bez cestování, z domova nebo společně s kamarádkou, přáteli. Třeba v kavárně nebo v přírodě, ale i v lékárně. Tím pádem ušetříte čas a náklady na dopravu.

Jak konference a vaše připojení bude probíhat?

Do emailu vám přijde klasická pozvánka s odkazem. Potřebujete pouze počítač nebo tablet či jen telefon a připojení k internetu. V den konference vám ještě na email přijde ostrý link, přímo ke vstupu do konferenčního prostředí. Je to jednoduché!

Abychom Vám mohli počítat 8 bodů, je potřeba být po celou dobu ON-LINE.

Během konference můžete kdykoliv pokládat dotazy přednášejícím do chatu.

K dispozici bude i technik, který vám poradí v případě technických problémů.

Děláme maximum proto, abychom udrželi vzdělávání „při životě“ a vy nám v tom můžete pomoci.

Doufáme proto, že nám zůstanete věrni a jdete do toho s námi! Děkujeme za podporu.

Jana Jokešová



- 3 / Silná imunita
- 4 / SÚKL
- 6 / Novinky
- 8 / Odpovědnost lékárníků
- 11 / Syndrom vyhoření se paliativní péčí nevyhýbá
- 14 / Pitný režim v těhotenství a po porodu
- 17 / Jakou roli plní ploštičník a třezalka v klimakteriu
- 20 / Proč jsou vitamíny a minerály nejen v těhotenství důležité
- 22 / Erdomed perorální suspenze
- 26 / Knižní tipy
- 27 / Recepty
- 28 / Rozhovor – Vladimír Polívka
- 30 / Cestujeme – Neutíkej za hranice, přijed' do Hranic
- 32 / Křížovka

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX



personální inzerce

ZELENÁ LÉKÁRNA RUMBURK přijme magistu/a

na plný, částečný úvazek popř. i na dohodu
vhodné pro absolventy, kolegyně na MD i v důchodu
velmi solidní podmínky, zdravé životní prostředí, hezký byt 3 + 1 k dispozici
Bližší informace na tel. čísle 608 339 988

Soukromá Lékárna Medipont Plus s.r.o.
v centru Českých Budějovic
přijme na praxi, částečný nebo
plný úvazek a také jako zástup
při nemoci nebo dovolené

**Prodám zavedenou lékárnu
v malém jihočeském městě.
tel.: 607809625**

lékárníka/lékárnici

Bližší informace na tel. čísle 602 553 068
nebo e-mailu: veronika.bozkova@medipontplus.cz
a také webových stránkách:
www.lekarna-medipontplus.cz

Silná imunita – zásadní atribut v boji proti respiračním infekcím v současné nelehké době

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA, Medicamentum Nový Jičín

Každodenní dlouhodobé nošení roušek a komický zápas s korona virózou se postupně začíná projevovat na zdraví obyvatel. Při každodenních mezilidských kontaktech dochází mezi lidmi k vzájemným inhalacím obrovského spektra mnoha virů a bakterií na které musí náš imunitní systém reagovat. Tím dochází k trénování a vzájemnému posilování imunity každého z nás. U globálně zarouškovaných obyvatel k tomuto procesu dochází poměrně slabě. Výsledkem je snížená imunita a vyšší náchylnost k infekčním nemocem obecně. Velmi zajímavá by byla statistická data o množství zemřelých v důsledku nošení roušek. Pro udržení imunity v současné těžké době je vhodné používat imunopřípravky.

Na posílení dětské imunity existuje na první pohled velké množství nejrůznějších přípravků, často se jedná jen o směsi běžných vitamínů.

IMUNILKY pro děti představují jeden z neúčinnějších soudobých doplňků stravy v podobě cucavých tablet. Jedná se o první komplexní preparát na trhu v ČR určený ke globálnímu posílení imunitního systému dětí. Přípravek je postaven na bázi kolostra, betaglukanů z hlívy ústříčné, obsahuje extrakt z červené řepy, vitamín C a vitamín D3.

Kolostrum je dominantní složkou Imunilek. Svým obsahem se jedná o velmi složitou emulzi stovek vysoce účinných

biologicky a imunologicky významných látek, které zásadním způsobem budují a zesilují imunitní systém, detoxikují organismus, podporují zbytnění svalů a silně regenerují. Jedná se o takové typy látek, jaké dokáže vyrobit pouze živé tělo.

Kolostrum obsahují také **IMUNILKY pro dospělé**, obsahují také **materi kašičku**, která je jedním z nejzáhadnějších přírodních produktů. Včely ji používají k výživě své královny. Její složení není dosud zcela objasněno. Všechny složky materi kašičky dovedla k dokonalosti více než 100 milionů let trvající evoluce. Zásadní složkou imunopreparátu je vitamín D, který má silné protivirové účinky a podílí se na budování imunitního systému. **Inulin** v kombinaci s **laktobacily** umožňuje růst symbiotických střevních bakterií, které mají důležitý vliv na transfer imunolátek do krve.

Jaké jsou výsledky a praxe? Lidé, kteří Imunilky užívají ne onemocní?

Záleží na tom v jaké imunokondici se děti či dospělí nacházejí. Pravděpodobnost, že onemocní se sníží. Pokud je přípravek používán alespoň 2 - 3 měsíce v dostatečném množství, pak obvykle vznikne odolnost, která se prakticky projeví tak, že některé infekce se neprojeví nemocí a pokud ano, tak pacienti nemoc rychle překonávají. Zpravidla se dostaví zvýšená teplota event. kašel či produkce hlenů, ale průběh nemoci se obvykle nedostává do těžkých hnisavých a zánětlivých projevů

a úporných horečnatých stavů, takže používání antibiotik není tak časté.

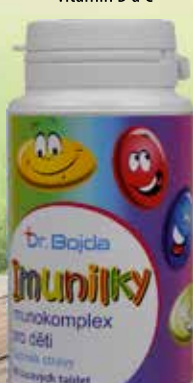
Zásadní pro imunitu a celkové zdraví člověka je vitamín C. **Vitamín C Biokomplex** obsahuje formy vitamínu C rozpustné nejen ve vodě, ale i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamín C dosahuje tkáňových oblastí, do kterých se klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže dostat. Projevuje se silnými antioxidačními účinky v oblasti lipidů v celém těle, což potvrdila řada studií. V tucích rozpustný vitamín C je schopen překonat biologické bariéry a uspokojit poptávku tkáně po askorbátu lépe než v hydrofilní formě, zpomaluje také degradaci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže. V tucích rozpustné askorbylové komponenty představují preferovanou formu přepravy askorbátu v nervových tkáních, prochází hematoencefalickou membránou až do nitra buněk, kde chrání proti zlomům DNA a tím zpomalují procesy stárnutí účinněji než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty.

Přirozená imunita umožňuje první linii obrany vůči infekci a slouží jako stále „ostrážní“ strážce pro případ náhlého napadení těla infekcí. V soudobé civilizované společnosti je důležité imunitu budovat, posilovat a kultivovat. Vhodně volené doplňky stravy jsou jedním z neúčinnějších nástrojů.

inzerce

Imunilky pro děti

- cucavé tablety
- velké množství kolostra
- betaglukany z hlívy
- vitamín D a C



APA 3087484

Imunilky pro dospělé

- jedny z neúčinnějších imunolátek
- kolostrum, materi kašička, vitamín D a další

NOVINKA



APA: 3933299

Vitamín C + Rutin

- několik forem vitamínu C
- forma rozpustná i v tucích
- vysoký obsah rakytníku i černého rybízu
- extra silný obsah rutinu s vlivem na pružnost cév
- postupné uvolňování



APA 3558369

Vitamín C Biokomplex



Dr. Bojda

Vitamín C se Zinkem

- aktivně chrání buňky před oxidativním stresem

NOVINKA



Maximálně přírodní, extra silné, prostě účinné.

Objednávejte ve společnosti LV Phoenix s.r.o.

nebo na **medicinka.cz**

Lékárníci a hlášení podezření na nežádoucí účinky léčiv na SÚKL

Když se řekne SÚKL, většina lékárníků zpozorní. Myšlenky jsou okamžitě zaměřeny na veškerou dokumentaci, která musí být v pořádku pro případnou inspekci SÚKL. SÚKL však zdaleka není pouze kontrolní orgán správné lékařské činnosti. V oblasti léčivých přípravků zajišťuje, aby všechna léčiva registrovaná v ČR byla kvalitní, účinná a bezpečná. Bezpečnosti léčiv se věnuje Oddělení farmakovigilance SÚKL, který sbírá údaje o možných rizicích léčiv, tyto údaje hodnotí (samostatně pro ČR nebo společně s ostatními evropskými lékovými agenturami v rámci celoevropských hodnocení) a v případě, že je zjištěno nové riziko nebo nový charakter již známého rizika, zajišťuje zavedení opatření, která toto riziko co nejvíce omezí. O nových zjištěních informuje veřejnost.

Všichni lékárníci jistě vědí, že předtím, než se léčivý přípravek dostane na trh, pocházejí informace o jeho bezpečnosti pro pacienty hlavně z klinických hodnocení, která jsou prováděna na omezeném vzorku populace. Po uvedení léčivého přípravku na trh je populace, pro kterou je léčivý přípravek určen, mnohonásobně větší a mnohem rozmanitější co do věku, zdravotního stavu či užívání souběžné léčby. Mnoho nežádoucích účinků léčiv tak nemohlo být zjištěno v klinických hodnoceních a jsou pozorovány až v peregistračním období. A zde je právě místo pro farmakovigilanci, která provozuje systém hlášení podezření na nežádoucí účinky. Tato hlášení mají velký význam pro poznávání bezpečnosti léčiv během jejich užívání v běžné klinické praxi.

Jak se hlášení na SÚKL dostanou a co se s nimi děje?

SÚKL spravuje vlastní databázi CDNÚ (Centrální databáze nežádoucích účinků), ve které jsou ukládána všechna hlášení podezření na nežádoucí účinky z ČR od roku 2004. Hlásit podezření na nežádoucí účinek může kdokoli (např. pacient, rodinný příslušník, zdravotnický pracovník). Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech, ukládá povinnost hlásit podezření na závažné nebo neočekávané nežádoucí účinky léčiv všem pracovníkům ve zdravotnictví – tedy i lékárníkům. Vysvětlení termínu závažný či neočekávaný nežádoucí účinek je uvedeno v tomto zákoně:

„Závažnými nežádoucími účinky jsou ty, které mají za následek smrt, ohroží život, vyžadují hospitalizaci nebo prodloužení probíhající hospitalizace, mají za následek trvalé či významné poškození zdraví, omezení schopností nebo se projeví jako vrozená anomálie či vrozená vada u potomků. Neočekávané nežádoucí účinky jsou definovány jako ty, jejichž závažnost nebo důsledek jsou v rozporu s informacemi uvedenými v souhrnu údajů o přípravku nebo s dostupnými informacemi.“

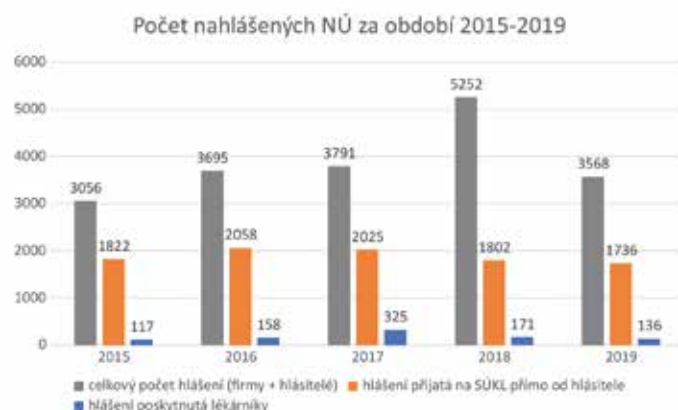
Nezávažné nežádoucí účinky není potřeba hlásit, avšak pokud zdravotnický pracovník považuje nežádoucí účinek za významný či zajímavý, tak jej může nahlásit, i když nejsou splněna kritéria závažnosti či neočekávanosti.

Hlásit přímo na SÚKL přitom není nijak časově náročné. Také je nezbytné dodat, že se hlásí pouze podezření na nežádoucí účinek. Hodnocení toho, zda je podezření správné či nikoliv, je již v kompetenci farmakovigilancních hodnotitelů a regulačních autorit. Všechny osobní údaje v hlášení jsou vždy anonymizovány, SÚKL s nimi nepracuje a ani je nikam nepředává. Všechny informace o hlášení podezření na nežádoucí účinky léčiv jsou uvedeny na webu SÚKL v části Hlášení pro SÚKL (<http://www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek>). Zaslát hlášení lze prostřednictvím elektronického formuláře dostupného na uvedeném odkazu, papírovým formulářem, který lze z webu přímo vytisknout, e-mailem na farmakovigilance@sukl.cz, telefonicky (272 185 322) i poštou na adresu SÚKL.



Přehled počtu všech nahlášených podezření na nežádoucí účinky (NÚ), součet hlášení přímo na SÚKL od hlásitelů a hlášení poskytnutá podskupinou hlásitelů – lékárníky během let 2015-2019 uvádí graf č. 1.

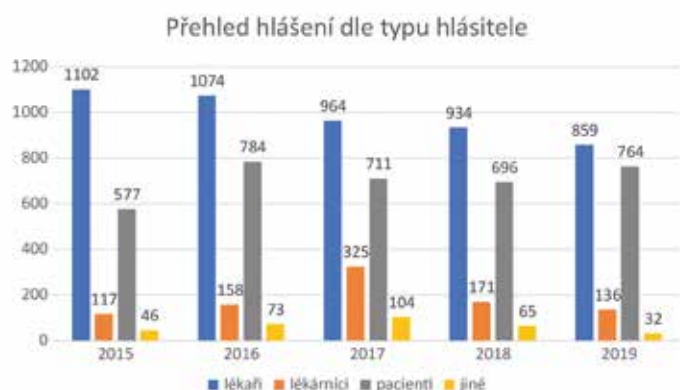
Graf č. 1. Počet nahlášených NÚ (období 2015-2019)



Z grafu je zřejmé, že počet nahlášených podezření na NÚ od lékárníků je velice malý. A to i přes to, že řešení lékových problémů mezi lékárníky a pacienty je běžnou lékárenskou praxí. Podezření na nežádoucí účinek může být nahlášeno přímo s pacientem v lékárně, případně i zpětně pouze lékárníkem.

Graf č. 2 uvádí přehled počtu hlášení přímo na SÚKL v období 2015–2019 dle typu hlásitele. Počet hlášení podezření na NÚ od lékárníků je každoročně několikanásobně nižší oproti lékařům i patientským hlášením.

Graf č. 2. Počet hlášení přímo na SÚKL dle typu hlásitele



Farmakovigilanční hodnotitelé SÚKL pravidelně a velmi detailně hodnotí všechny nahlášené nežádoucí účinky. Ve výjimečných případech, kdy v hlášení chybí důležité údaje potřebné ke zhodnocení, hodnotitel kontaktuje hlásitele s některými zásadními doplňujícími dotazy. Pro zhodnocení kauzální souvislosti jsou stanovena kritéria kauzality (např. tzv. Bradford Hillova kritéria kauzality nebo kritéria kauzality stanovená dle WHO). Tato kritéria pomáhají hodnotitelům důsledně zhodnotit možnost kauzální souvislosti popsané reakce s podaným léčivým přípravkem. Zaměřují se na sílu asociace, konzistenci, specifitu, časovou posloupnost, plauzibilitu a mnohé další. Důležitou vypovídající hodnotu ve farmakovigilanční praxi mají termíny dechallenge a rechallenge. Pozitivní dechallenge znamená, že po vysazení léčivého přípravku pozorovaná nežádoucí reakce odezní. Pokud se nežádoucí reakce objeví po opětovném nasazení léčivého přípravku znovu, jedná se o pozitivní rechallenge. Pozitivní rechallenge je jedním z nejsilnějších ukazatelů kauzality, avšak nebývá často dostupný.

Všechna hlášení z České republiky jsou ukládána do české databáze (CDNÚ) a automaticky odesílána i do Evropské databáze nežádoucích účinků (EudraVigilance). Detailní hodnocení jednotlivých hlášení probíhá nejen na národní úrovni, ale i v rámci celoevropského přehodnocování bezpečnostních rizik. Z databáze EudraVigilance jsou posílány pravidelné výpisy hlášení na účinnou látku státům, které jsou za danou látku zodpovědné (ČR je zodpovědná za 76 látek). Ty hlášení hodnotí a vyhledávají možné signály nových nežádoucích účinků, které jsou dále společně podrobně hodnoceny na evropské úrovni. Pokud je potřeba jakýkoliv legislativní zásah z důvodu snížení rizik a zvýšení bezpečnosti při užívání konkrétního léčivého přípravku, musí být tento akt celoevropsky schválen. Monitorování bezpečnosti léčiv na evropské úrovni se věnuje Farmakovigilanční výbor pro posuzování rizik léčivých přípravků (Pharmacovigilance Risk Assessment Committee, PRAC)

Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA). Zasedání výboru PRAC probíhá jednou měsíčně a účastní se ho zástupci všech lékových agentur členských států EU společně s experty nominovanými Evropskou komisí.

Nahlášená podezření na nežádoucí účinky jsou hodnocena nejen průběžně samostatně, ale také v rámci tzv. PSUR (Pravidelně aktualizované zprávy o bezpečnosti), které připravuje držitel rozhodnutí o registraci ke svým léčivým přípravkům a předkládá za individuálně určené časové rozmezí. V těchto zprávách jsou podezření na nežádoucí účinky hodnocena v kontextu dalších dat o účinnosti i bezpečnosti vždy za dané období.

Jakými konkrétními postupy snižuje farmakovigilance rizika při podávání již schválených léčivých přípravků?

Možností je poměrně mnoho. Od nejradikálnějšího řešení – zrušení registrace – přes pozastavení registrace k nejčastějšímu opatření – aktualizaci textů o přípravku – SmPC a příbalové informace (např. omezení schválených indikací, přidání kontraindikací, upozornění na doposud neznámá rizika a možnosti jejich omezení do bodu 4.4 SmPC, úprava bodu 4.8 – doplnění nového nežádoucího účinku). Opatřením k minimalizaci rizik může být i změna výdeje z volně prodejného přípravku na přípravek vázaný na lékařský předpis (např. u topických léčivých přípravků s obsahem ketoprofenu, u dextromethorfanu), distribuce edukačních materiálů (např. u léčivých přípravků obsahujících valproát – prevence otěhotnění) nebo zaslání Informačního dopisu pro zdravotnické pracovníky (např. methotrexát a rizika předávkování).

Příkladem důležitosti poskytnutých hlášení je přehodnocení způsobu výdeje léčivých přípravků obsahujících dextromethorfan (DXM) v roce 2017. Potenciál zneužívání DXM mladistvými byl nejprve přehodnocován v letech 2007–2008. Přestože se na sociálních sítích ukázala možnost zneužívání, SÚKL neměl žádné takové případy nahlášené, a proto nemohl provést žádná opatření. Až v roce 2015 začal SÚKL dostávat hlášení o možném riziku zneužívání DXM pro halucinogenní účely (k 31. 12. 2015 – 2 hlášení, k 31. 12. 2016 – 12 hlášení, k 30. 4. 2017 – 28 hlášení, k 11. 7. 2017 – 70 hlášení). Největší počet hlášení byl na žádost SÚKL poskytnut Toxikologickým informačním střediskem. Na základě narůstajícího počtu hlášení SÚKL přehodnotil veškerá opatření pro minimalizaci rizik a rozhodl o změně způsobu výdeje pevné lékové formy obsahující účinnou látku DXM na lékařský předpis. Od té doby se hlášení případů zneužívání mladistvými nevyskytují.

Spolupráce SÚKL se zdravotníky z praxe je pro farmakovigilanci klíčová. Lékárníci jsou v každodenním kontaktu s pacienty a jejich lékovými problémy. Mají tak jedinečnou možnost zachytit podezření na nežádoucí účinek a významně přispět ke zvýšení bezpečnosti užívání léčivých přípravků, ke zvýšení informovanosti veřejnosti o neustálém hodnocení léčivých přípravků i po uvedení na trh a podpořit zájem pacientů o vlastní užívané léky i o odbornost, kterou lékárníci poskytují.

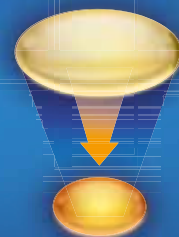
Státní ústav pro kontrolu léčiv

VAŠE CHYTRÁ VOLBA



OMEGA INTELLIGENT 250 mg DHA

Doplněk stravy



Denní dávka 250 mg DHA v 1 malé kapsli.

Příznivého účinku pro správnou funkci mozku a zraku se dosáhne při denním přívodu **250 mg DHA**.

Noventis, s. r. o. | Filmová 174 | 761 79 Zlín | ČR

www.noventis.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

DOPLNĚK STRAVY V TEKUTÉ FORMĚ

Vitamin D3 ÚSTNÍ SPREJ

- obsahuje 500 IU vitaminu D3 v jedné dávce
- vhodný pro dospělé a děti od 3 let

IMUNITA KOSTI ZUBY

Vitamin D3

- přispívá k normální činnosti imunitního systému
- je potřebný pro normální růst kostí a zubů a přispívá k udržení jejich normálního stavu



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz • www.müller-pharma.cz



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno, www.angelini.cz

www.erdoherbal.cz

UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ PRO PODPORU IMUNITY CUČAVÉ PASTILKY BEZ CUKRU

GENERICA®



BETAGLUKAN



VITAMÍN C



VITAMÍN D₃



Žádejte v lékárně!

- ✓ vysoce čistý betaglukan z hlívy ústříčné
- ✓ vitamín C - přispívá ke správnému fungování imunitního systému a k ochraně buněk před oxidačním stresem
- ✓ vitamín D - přispívá ke správnému fungování imunitního systému

Pro děti od 6 let a dospělé!

Imunita je schopnost organismu chránit tělo před škodlivými vlivy jako jsou viry, bakterie, toxiny či nepříznivé vlivy prostředí a je základem našeho zdraví.

Neobsahuje lepek, laktózu ani cukr.

www.generica-bohemia.cz



Artelac® TripleAction

ÚČINNÁ ÚLEVA, KTERÁ TRVÁ



ATA-CZ2006-2336

1

Účinná ochrana oka
před vysycháním díky
LIPIDŮM

2

Okamžitá úleva od
nepříjemných potíží díky
HYALURONÁTU
a **GLYCEROLU**

3

Klid a pohodlí
na dlouhou dobu díky
KARBOMERU

www.sucheoko.cz

Dr. Bojda

MAGNESIUM BIOKOMPLEX

s obsahem hořčíku z mořských řas

- nejmodernější preparát na českém trhu
- čtyři formy hořčíku - organická, iontová, chelátová, biologická
- vitamín B6 na podporu vstřebávání
- nejvyšší vstřebatelnost



medicinka.cz

Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o. a Alliance HC.



Nově obsahuje nejbiodostupnější formu Mg - chlorofyl

Odpovědnost lékárníků –

Mgr. Adam TIETZ, advokátní koncipient
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

Lékárníci mají v řetězci osob poskytujících zdravotní péči neodmyslitelné postavení. Je jim svěřena velká škála pravomocí, ale také povinností, kterých v poslední době přibývá. **S rostoucím počtem povinností souvisí také zvyšující se riziko vzniku odpovědnosti za případná pochybení.**

Odpovědnost lékárníků a provozovatelů lékáren můžeme rozdělit do pěti skupin podle toho, z jakého právního předpisu jejich povinnost plyne. Odpovědnost tak můžeme dělit na odpovědnost **občansko-právní, správněprávní, pracovněprávní, trestněprávní** a v neposlední řadě pak i **disciplinární**. Jednotlivým druhům odpovědnosti se budeme podrobněji věnovat v následující sérii článků.

S odpovědností občanskoprávní se nejčastěji setkáme v případě porušení tzv. *postu-pu lege artis*, tedy v postupu spočívajícím v poskytování zdravotnických služeb na náležité odborné úrovni. Pakliže postupem non lege artis vznikne pacientovi újma, vzniká mezi ním a provozovatelem lékárny odpovědnostní vztah k odškodnění újmy.

Správněprávní odpovědnost nastupuje tam, kde správní orgán, typicky pak Státní ústav pro kontrolu léčiv, krajská hygienická stanice či obdobný orgán, shledá porušení veřejnoprávního předpisu. Takovými předpisy jsou pak zejména zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech, vyhláška č. 98/2012 Sb., o zdravotnické dokumentaci či vyhláška č. 92/2012 Sb., o požadavcích na minimální technické a věcné vybavení zdravotnických zařízení a kontaktních pracovišť domácí péče.

Trestněprávní odpovědnost nastupuje jako tzv. „ultima ratio“ v těch nejzávažnějších případech porušení povinností. V praxi se nejčastěji jedná o případy spojené s návykovými látkami a jejich nedovoleným výdejem.

Pracovněprávní odpovědnost plyne z pracovního vztahu mezi lékárníkem jako zaměstnancem a příslušným provozovatelem lékárny, jeho zaměstnavatelem. Jak pracovní smlouva, tak samotný zákoník práce, vč. prováděcích předpisů,

stanovují řadu povinností, jimiž se musí zaměstnanec řídit. Poměrně širokou škálu povinností pak pracovní právo klade na lékárníky z pohledu bezpečnosti práce. V neposlední řadě se v rámci pracovněprávní odpovědnosti bude odškodňovat také újma, kterou svému zaměstnavateli lékárník způsobil tím, že lékárna odpovídala za jeho porušení povinností třetí osobě (jak je uvedeno výše). Poslední skupinou odpovědnosti, kterou není radno přehlížet, je **odpovědnost disciplinární, tzn. odpovědnost lékárníka vůči České lékárnické komoře („ČLnK“)**. V dnešním článku se ji pokusíme přiblížit.

OBECE K VÝKONU FARMACEUTICKÉHO POVOLÁNÍ A PROFESNÍ SAMOSPRÁVĚ

Pro výkon povolání lékárníka je nezbytné splnit řadu předpokladů. Nezbytným předpokladem výkonu povolání v zařízení poskytujícím lékárenskou péči je **členství v profesní komoře** (§ 3 odst. 3 zákona č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře, tzv. *zákon o komorách*), přesněji pak v ČLnK. Toto pravidlo obdobně funguje i u jiných povolání – lékařů, advokátů či notářů.

K tomu, aby se stala osoba členem ČLnK je zapotřebí, aby: řádně ukončila studium na farmaceutické fakultě, měla plnou způsobilost k právním úkonům a nebyla v posledních pěti letech vyloučena z ČLnK. Ke členství v ČLnK se váže řada práv (*aktivní i pasivní volební právo, právo na právní pomoc*) a povinností (*povinnost vykonávat své povolání odborně, v souladu s etikou a způsobem stanoveným zákony, dodržovat organizační, jednací, volební a disciplinární řád komory* či *řádne platit stanovené příspěvky*).

Zákonem o komorách zřízená ČLnK tak v rámci svého postavení, coby garanta odbornosti svých členů, může stanovovat další povinnosti nad rámec zákonem stanovených povinností. K tomu tak ČLnK vydává své řády, ať už jednací, volební, organizační, disciplinární, licenční, finanční,



pro označování lékáren, pro celoživotní vzdělávání či etický kodex.

Z pohledu povinností (resp. pohledu případné odpovědnosti) je pro lékárníky klíčovými zejména:

- organizační řád – stanovení procesu podávání přihlášek do ČLnK, vč. rozsahu poskytovaných údajů, stanovení oznamovací povinnosti (*změna údajů, přerušování výkonu povolání*), stanovení důvodů pro vyloučení člena z ČLnK, stanovení dílčích povinností členů;
- etický kodex stanovující základní povinnosti a premisy při výkonu povolání (*svobodná volba léčby pacientů, mlčenlivost, důstojnost, omezení komerčních a reklamních aktivit, podílení se na vzdělávání studentů apod.*);
- disciplinární řád – viz níže.

DISCIPLINÁRNÍ ŘÁD ČLNK

Disciplinární řád ČLnK byl schválen sjezdem delegátů, nejvyšším orgánem ČLnK, dne 7. 11. 2015, a účinnosti nabyl dne 1. 12. 2015 („Řád“).

Jako takový slouží Řád k provedení ustanovení zákona o komorách a stanovení jednotlivých postupů týkajících se vedení disciplinárního řízení, postihů apod.

Pro vedení disciplinárního řízení platí obecná pravidla, jako u řízení ostatních. Řízení je ovládáno obecnými **zásadami hospodárnosti, rychlosti, šetření práv**

díl první

osoby, mlčenlivosti či volného hodnocení důkazů.

V disciplinárním řízení vystupuje buď za ČLnK **čestná rada okresního sdružení** či **čestná rada komory**. Čestná rada komory vystupuje v pozici rozhodujícího orgánu v případě závažného porušení povinností lékárníka a dále v případě: (a) trestního činu lékárníka, kterým znevážil pověst profese, (b) zneužití funkce v orgánu ČLnK či okresního sdružení členem ČLnK, (c) opakovaného spáchání disciplinárního deliktu. V ostatních případech je rozhodná čestná rada okresního sdružení.

DISCIPLINÁRNÍ ŘÍZENÍ

Jakýkoliv podnět k zahájení disciplinárního řízení musí být prověřen a následné řízení zahájeno nejpozději do **3 měsíců od doručení podnětu příslušné čestné radě**, nejpozději však do dvou let ode dne spáchání disciplinárního deliktu. Podnět k zahájení disciplinárního řízení nemůže být anonymní (*k anonymnímu podnětu se nepřiblíží*).

Jednání v rámci disciplinárního řízení je vedeno neveřejně, za přítomnosti obviněného člena (s výjimkami), jeho zástupce, případně pak za přítomnosti odborného konzultanta rady s právníkým vzděláním. Výsledná rozhodnutí nejsou zveřejňována. Disciplinární řízení probíhá v podobném duchu, jako řízení před správními či soudními orgány – obviněný má právo vyjádřit se k přednesenému návrhu, navrhnout důkazy a vyjádřit se k jakémukoliv důkazu hodnocenému v rámci řízení či právo přednést závěrečnou řeč.

Jedním z důkazních prostředků je také svědecká výpověď, a to buď člena ČLnK či jiné osoby. Člen ČLnK **musí poskytnout svědeckou výpověď**, ledaže by tím ohrozil sebe či svého příbuzného nebo druhu. O vině člena, a následně pak o uložení sankce, rozhoduje čestná rada **většinou hlasů**. V případě, kdy není prokázána vina člena, zproští jej rozhodnutím čestná rada a učiní nezbytné kroky k postihu oznamovatele. Rozhodnutí se vyhotoví **písemně a řádně odůvodní**.

Proti rozhodnutí čestné rady okresního sdružení lze podat odvolání, **a to do 15 dnů od jeho doručení**. Odvolání může podat také revizní komise ČLnK (*je-li v takovém případě může být nově*



udělená sankce vyšší, než v původním řízení). V rámci odvolacího řízení přezkoumá čestná rada komory napadené rozhodnutí, které potvrdí / zruší a vrátí / zruší a zproští obviněného.

Proti rozhodnutí čestné rady komory lze podat žalobu podle občanského soudního řádu, a to ve dvouměsíční lhůtě od doručení rozhodnutí. Příslušný soud následně žalobu odmítne, zamítne či rozsudkem nahradí rozhodnutí čestné rady.

DISCIPLINÁRNÍ SANKCE

Za porušení základních povinností (*povinnost vykonávat své povolání odborně, v souladu s etikou a způsobem stanoveným zákony, dodržovat organizační, jednací, volební a disciplinární řád komory, řádně platit stanovené příspěvky, oznámit orgánům komory změny související s výkonem povolání, uzavřít pojištění odpovědnosti tam, kde to stanoví ČLnK*) hrozí členovi ČLnK **důtka či pokuta do 20.000 Kč**. V případě **závažného porušení** výše uvedených povinností může čestná rada komory uložit členovi ČLnK pokutu až do výše **30.000 Kč**, **podmíněně člena vyloučit** či jej **vyloučit nepodmíněně**.

Peněžité sankce jsou splatné do 15 dnů od právní moci rozhodnutí. Společně se sankcí podmíněného vyloučení člena stanoví čestná rada komory také **zkušební dobu**

v trvání od 1 do 3 let. Pakliže se ve zkušební době dopustí člen dalšího prohřešku, navrhne příslušná čestná rada změnu podmíněného vyloučení na nepodmínečné. Při nepodmínečném vyloučení je člen povinen vrátit své osvědčení. Pokud disciplinárně obviněný porušení **povinností lituje**, projevuje účinnou snahu po nápravě a vzhledem k povaze spáchaného disciplinárního provinění a k dosavadní praxi disciplinárně obviněného jako lékárníka lze důvodně očekávat, že **výkonem uloženého disciplinárního opatření bude dosaženo nápravy disciplinárně odsouzeného**, čestná rada může v rozhodnutí ukládajícím disciplinární opatření pokutu za závažné porušení povinnosti vyslovit, že **včasným uhrazením pokuty bude disciplinárně odsouzený považován za bezúhonného**.

PŘÍKLADY Z PRAXE

S ohledem na skutečnost, že řízení před čestnými radami je neveřejné, je možné vycházet pouze z praxe soudní. Nejčastěji porušovanou povinností je **povinnost vykonávat povolání lékárníka odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony**. Tato povinnost je stanovena široce, pro vyvození disciplinární odpovědnosti je nezbytné, aby rozhodující orgán dostatečně vymezil



a odůvodnil, v čem porušení povinností spatřuje.

Takovýmto porušením může být také **poskytování slev v rozporu s etickým kodexem a zákonem o regulaci reklamy¹ či porušování pravidel výdeje ve vztahu k léčivým přípravkům s obsahem návykových látek** („opakovaně a dlouhodobě umožnila výdej uvedených léčivých přípravků v počtu desítek balení na jeden nákup a za ceny, přesahující oficiální prodejní cenu, zákazníkům z řad výrobců a uživatelů drog, přestože si musela být jako osoba s odborným vzděláním vědoma skutečnosti, že předmětné léčivé přípravky jsou užívány v rozporu s jejich účelem“).²

Na tomto místě je potřebné upozornit také na to, že povinnost získat osvědčení ČLnK svědčí **pouze odbornému zástupci pověřenému vedením lékárny, nikoli provozovateli lékárny, natož jeho statutárním zástupci**. Statutární orgán provozovatele lékárny nepodléhá disciplinární pravomoci ČLnK, a nemůže být tudíž v tomto svém postavení subjektem deliktního jednání, ani přesto, že je zároveň členem ČLnK (*pakliže se delikt vztahoval k lékárně, ve které statutární orgán nevykonával svou profesi*).³ V praxi existuje řada **rozhodnutí ke sporům o příslušnost čestné rady komory**

a čestné rady okresního sdružení. Na tomto místě je tak vhodné poukázat na potřebu zkoumání příslušnosti v každé konkrétní věci. Porušení pravidel o příslušnosti vede ke zrušení vydaných rozhodnutí. K příslušnosti čestné rady komory „**nestačí porušení (byť i závažné) jakékoli povinnosti, nýbrž musí se jednat o porušení povinnosti vykonávat povolání lékárníka „odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákonem“**“. Jaké okolnosti či skutečnosti vedly čestnou radu komory k závěru, že právě tato povinnost byla daným obviněným porušena, je pak třeba v odůvodnění rozhodnutí uvést, tj. rovněž v tomto ohledu rozhodnutí náležitě odůvodnit, neboť se jedná o otázku klíčovou pro celé další řízení.“⁴

ZDROJE

Zákon č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře;
Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech;
Vyhláška č. 98/2012 Sb., o zdravotnické dokumentaci;
Vyhláška č. 92/2012 Sb., o požadavcích na minimální technické a věcné vybavení zdravotnických zařízení a kontaktních pracovišť domácí péče;

Organizační řád České lékárnické komory schválený Sjezdem delegátů dne 2. 11. 2018, s účinností od 1. 12. 2018;

Disciplinární řád České lékárnické komory schválený Sjezdem delegátů dne 7. 11. 2015, s účinností od 1. 12. 2015;

Etický kodex České lékárnické komory Sjezdem delegátů dne 8. 11. 2013, s účinností od 1. 12. 2013.

POZNÁMKY

¹ Rozhodnutí sp. zn. 10 Ad 26/2016.

² Rozhodnutí Městského soudu v Praze, sp. zn. 8 Ad 29/2011.

³ Rozhodnutí Nejvyššího správního soudu, sp. zn. 3 Ads 29/2012.

⁴ Rozhodnutí Nejvyššího správního soudu, sp. zn. 3 Ads 29/2012.





Syndrom vyhoření se paliativní péči nevyhýbá

Rok 2020 se přehoupnul do poslední třetiny, náš seriál o paliativní péči se letos také pomalu blíží ke konci, ale neznamená to, že se u tohoto tématu setkáváme naposled. Ještě jsme toho spoustu neprobrali a opakování je také matkou moudrosti. Jeden důležitý aspekt ale letos stihneme, a tím je VYHOŘENÍ.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Proč právě vyhoření?

S tímto pojmem se setkal už každý lékárník. A i lidé z jiných profesí mají nějaké povědomí o tom, co tento výraz znamená. Jsou lidé, co toto označení používají jako nadávku, zajímavé je, že vždy jsem to slyšela jen ve spojení s pokusem urazit ženu, nikoliv muže. Problematika se ovšem týká obou pohlaví.

Než se tedy pustíme do odbornějších úvah, zkusíme do toho vložit trochu filozofie, co vy na to? Oheň je od pradávna součástí lidského života, je užitečný, ale i zkázonosný. Vždy záleží na tom, jak se s ním zachází, k čemu se využívá. Proč tedy vyhoření? Když řekneme, že jsme vyhořeli, přišli o střechu nad hlavou, je to tragédie. Člověk přijde o své osobní věci, o vzpomínky, o své zázemí, o rodinnou pohodu. Dům nebo byt shoří, protože se někde něco vznítilo, co nemělo, nebo se oheň rozšířil od něčeho, co jsme zapálili úmyslně ale z běžného důvodu jako svíčky na svátečním stole, vánoční stromek, krb...

To, co je studené, ledové, suché, bez jiskry, bez energie, neshoří. To je zajímavá myšlenka, že? Když si místo domu představíte člověka? Kam vás to přivede? Na to, aby člověk mohl vyhořet, musí být před tím zapálený...

Už víte, kam tím mířím?

- *Ten člověk je ale zapálený pro svou věc!*
- *Má v sobě jakýsi neuvěřitelný oheň.*
- *Kam chodí na to množství energie?*

Člověk, který nikdy nic pořádného nedělal, pro nic se nenadchl, do ničeho nevložil nějaké úsilí, či více energie, bude jen těžko řešit problém s vyhořením. Urazit tedy člověka použitím tohoto výroku coby nadávky je velmi nevhodné. Člověk zapálený pro nějakou věc, oddaný své myšlence totiž jen ztratil kontrolu nad svým ohněm a ten jej pohltil.

Paliativní péči startuje velké zapálení

Z toho, co jsme spolu už prošli o paliativní péči, je jasné, že tato lékařská disciplína může být velmi náchylná k vyhoření. Nechci tím zlehčovat jiné lékařské a samozřejmě i nelékařské obory. Protože každý, kdo poctivě pracuje a dává do svého výkonu něco ze sebe nad hranici svých pracovních povinností, si zaslouží úctu, ale paliativní péče ve své pracovní náplni se dotýká samé podstaty lidského života, úcty k člověku a k jeho smrti.

To, co my zažíváme jen několikrát za svůj život a mnohdy se s tím těžko smírujeme, to, na co si můžeme vzít dovolenou a dostat se z toho, na co máme lidi kolem sebe, aby nás objali a podpořili, když je nám zle, na to mají lidé věnující se paliativní péči dnes a denně pracovní dobu a mnohonásobně větší počet případů.

Řeknete si, ale oni se jen starají o lidi, které vlastně vůbec neznají, a když zemřou, tak je to nemůže nijak zasáhnout? Ale tak to není.

Zkuste si představit sami sebe, kdybyste se zcela náhodně dostali do situace, kdy by ve vaší blízkosti zemřel člověk. A nemusíme chodit ani moc daleko. V lékárně vám zkolaboval pacient. Zavolali jste záchranku, zůstali s poraněným člověkem, než přijela sanitka, mluvili na něj, případně se ho snažili dle instrukcí na telefonu udržet při životě. Přijela sanitka, lékaři převzali pacienta do péče a po další třeba hodinové snaze člověk v lékárně zemřel. Vráťte se domů s tím, že jste měli v práci děsný zážitek. Ten ve vás přetrvává, třeba týden, dva. Pak vymizí a to je vše. To bylo dejme tomu v pondělí. A teď si představte, že totéž se stane ve čtvrtek. Budete mluvit o „*dejavue*“. A pak to stejné přijde znovu v pondělí, a pak třeba v pátek a v úterý... To už vypadá na noční múru.

A jsme zpátky u toho, co bylo řečeno na začátku, práci v paliativní péči odstartuje velké zapálení. Lidé, co tuto práci dělají, ji dělají dobrovolně, protože chtějí, protože jim přináší pocit, že dělají něco užitečného, protože chtějí pomáhat více, než by mohli na nějakém jiném odborném pracovišti... Ale to neznamená, že jsou neteční vůči lidské smrti, že je nemrzí ztráta milého pacienta.

V paliativní medicíně jsou lékaři a zdravotníci pacientovi mnohem blíže. Aby mohli pacienta dobře doprovázet v životě s těžkou nemocí, poznávají ho více lidsky, pronikají do jeho vztahů a životních cílů. Jiné lékařské obory v tomto ohledu nemusí být pacientovi tak blízko, aby odvedly dobře svou práci.

Ale samotné opakované setkání se smrtí není tím impulzem ke vzniku syndromu vyhoření. Dlouhodobě přetížený člověk, který začíná ztrácet smysl své práce, je dlouhodobě vyčerpaný ať už množstvím práce či zatěžujícími vztahy, nejasnou nebo problémovou komunikací. Takováto dlouhodobá zátěž se následně stává demotivující.

Je lépe jednou vyhořet, nežli se dvakrát stěhovat

Znáte také jistě toto přísloví, které ale samozřejmě v reálném životě nikdo normální nepřevádí ve skutečnost. Nebo se mýlím? Vlastně ano i ne. Jistě nikdo z lidí se při přípravě na stěhování nezaobírá myšlenkou na to, že by dům či byt podpálil. Na druhou stranu, pokud člověk pracuje zapáleně v nějakém oboru, dělá práci, kterou má rád, není úplně časté, aby změnil práci anebo

pracovní návyky, dříve než hrozí, že uvnitř vyhoří. Mnohdy kvůli jedné důležité maličkosti – MÁ SVOU PRÁCI RÁD.

Syndrom vyhoření je oficiálně nemoc

Z hlediska klasifikace patří syndrom vyhoření spíše mezi novější onemocnění. První zmínky o tomto problému jsou datovány do roku 1974, kdy byl syndrom vyhoření poprvé popsán Herbertem Freudenbergerem. Vědecká veřejnost není ve vztahu k syndromu jednotná, některé země jej uznávají jako onemocnění, některé ne. Každopádně se vyhoření dostalo do databáze MKN. V Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) je vedeno pod kódem Z73.0. I přesto, že v popisu příznaků nepanuje úplná jednotnost, jsou publikovány nejčastější příznaky, stejně tak jako rizikové skupiny a dokonce i statistická data výskytu v těchto skupinách.

Přestože Freudenberger popsal tento problém již v roce 1974, jeho vyhodnocení lze považovat za velmi přesné a logické.

„Vyčerpání lidského organismu způsobené vysokými nároky na energii, sílu nebo zdroje.“

Syndrom vyhoření zahrnuje nejen psychické potíže, ale i ty fyzické. Z těch fyzických je to především dlouhodobě přetrvávající únava a pocit vyčerpání, bolesti hlavy, nespavost, problémy zažívacího ústrojí a někdy i dušnost. Psychické projevy mohou být u každého člověka trochu jiné. Hlavní jsou známky deprese a pocit frustrace. Dalšími příznaky jsou úzkost, poruchy paměti a soustředění, interpersonální problémy.

Freudenberger ještě definoval jednu důležitou věc a totiž, který typ člověka je náchylnější k syndromu vyhoření:

„Obětavý, zanícený, a oddaný...“

Obecně řečeno, vyhoření častěji nastává v profesích, které vyžadují velké množství emocionální práce a empatie, osobní angažovanost a vnitřní motivaci. Také lidé, kteří mají sklon považovat svou práci za „*poslání*“ mohou být v nebezpečí.

V paliativní péči existuje ještě jedna skupina lidí ohrožená syndromem vyhoření. Lidé, kteří „*nemohou dát výpověď*“, lidé, kteří si nemohou dovolit selhat. Jsou to lidé, kteří pečují doma o dlouhodobě nemocné – pacienty po mozkové příhodě, pacienty s demencí, či malé pacienty s degenerativním onemocněním. Pro tyto pečující je syndrom vyhoření osobní prohrou. Není kam utéct... a pomoc v nedohlednu.

Paliativní péče je hlavně o komunikaci

Hledala jsem nějaká čísla ohledně syndromu vyhoření a literatura je rozporuplná. Některé studie dokonce tvrdí, že onkologové nejsou náchylnější než jiní lékaři. Důvodem může být například fakt, že onkologové a zdravotní pracovníci pracující v oboru paliativní péče jsou speciálně školení v komunikaci s nemocnými a s rodinnými příslušníky. Lékaři se učí, jak vést konkrétní typy rozhovorů, jakým způsobem sdělovat pacientovi či rodině problematické informace. V roce 2019 vyšla nová kniha Paliativní péče v onkologii. Zaujaly mne dva výroky z této knihy ve vztahu k syndromu vyhoření:

„Komunikace je součástí léčby v širším slova smyslu a jsou situace, kdy jsou dokonce léčbou jedinou.“



Komunikace je nezbytná nejen pro paliativní péči, je důležitá ve všech oblastech lidského života. Lidé, kteří nekomunikují se svými blízkými, kolegy, čelí v životě mnoha problémům.

„Za dobu průměrné lékařské praxe čeká onkologa kolem 20 000 rozhovorů o závažné diagnóze či prognóze: Dobře zvládnutá komunikace podstatně zlepšuje satisfakci nemocných, porozumění nemoci. Lékaři, kteří zvládají komunikační dovednosti lépe, jsou méně obroženi stresem a syndromem vyhoření a jsou v zaměstnání spokojenější.“

Také mne zaujala jedna podstatná věc, v onkologické léčbě se nemluví o „špatných zprávách, ale o závažné diagnóze“. Tato drobná rozdílnost v označení, může velice usnadnit komunikaci a pocit odpovědnosti za diskutovaná fakta. Doktor se nemůže cítit odpovědný za to, že je pacient nemocný, a pacient má právo na to nechat si sdělit svou diagnózu.

„Největším problémem komunikace je iluze, že komunikace již proběhla.“ (G. B. Shaw)

Nemůžete sice připravit člověka na všechno, ale můžete mu na modelových situacích ukázat jak na to. A tady se dostáváme k další otázce a tou je prevence vyhoření.

Existuje prevence?

Zajímavá otázka, že? Ano prevence existuje. Ale je to otázka přístupu k životu. Najít sílu si zorganizovat život tak aby bylo dost času nejen na práci, ale také na odpočinek. Zkusme si nastínit alespoň pár kroků, které nám umožní udržet rovnováhu:

- Chaos v práci je v úzkém spojení s chaosem doma, nedělejte nic na úkor rodiny, dětí a domova
- Neberte si svou práci domů
- Vždy musí zbýt čas na volnočasové koníčky
- Tělesná aktivita přispívá uvolnění stresu
- Pokud vás práce ničí, je lépe ji změnit, než si necháte ublížit

- **Dobrá komunikace v týmu**
- **Prostor pro supervizi**
- **Schopnost mluvit o vlastních problémech**

A také je potřeba si ujasnit jednu věc, přestože syndrom vyhoření bývá často následkem velkého pracovního nasazení, zaměstnání nemusí být nutně jediným prostředím, který u pacienta tento syndrom vyvolá. Komunikace a systém není výsadou pracovní doby. Pokud komunikace nefunguje například v rodině, pak člověk, který by měl čas mimo práci věnovat rodině a odpočinku, převádí potíže i domů.

Važme si lidí, co se věnují umírajícím

Paliativní péče je velmi náročná na psychiku jak na straně pacienta a jeho rodiny, tak na straně těch, kteří se o ně starají. Dělají to dobrovolně, protože si tento obor vybrali, dělají to s láskou k práci, protože jim přináší profesní uspokojení a někdy do tohoto oboru vkládají více ze sebe sama než by mohlo být zdravé. Tito lidé pak mohou být velmi zranitelní. Pracovníci v paliativní péči dělají něco, co by mnoho z nás si nedokázalo ani představit, natož to zkusit. Zaslouhují si naši úctu a obdiv.

Zdroje, kontakty a doporučená literatura:

Sláma, O., Kabelka, L., Vorlíček J. et al: Základní principy paliativní péče, Paliativní medicína pro praxi, Galén, 2011.

Antonová B., Kubáčková P., Marková A., Slámová R.: Praktický průvodce koncem života, Edika, 2018.

Sochor, M., Závadová I., Sláma O., et al: Paliativní péče v onkologii, Mladá fronta, 2019.

www.cestadomu.cz

www.umirani.cz

www.paliativnimedicina.cz/

<http://www.diakonievum.cz/>

<https://mkn10.uzis.cz/>

Pitný režim v těhotenství a po porodu



Těhotenství je opravdu jiný stav. Ženě se mění tělo, psychika, životní priority, zdravotní stav, rutinní návyky, životní styl a výživu nevyjímaje. Každá maminka i každé těhotenství jsou jiné a není možné dát přesné rady, které by platily pro všechny. Přesto by všechny nastávající maminky měly mít na paměti několik základních doporučení a těmi se i přes různé těhotenské nepříjemnosti co možná nejvíce řídit. Zdravý životní styl a výživa včetně pitného režimu totiž mohou pomoci předejít řadě pozdějších komplikací a ovlivnit zdravotní stav budoucího dítěte i jeho dětství i dospělosti.

Mgr. Jitka Tomešová

nutriční terapeutka, antropoložka, laktanční poradkyně, Institut dietologie a výživy odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie

Doporučení v těhotenství

Správný příjem tekutin je nezbytný proti únavě a bolestem hlavy, jako prevence zácpy (především v závěru těhotenství), ke zředění kyselých žaludečních šťáv a omezení nevolností. Pro nastávající maminky je ideální k pití čistá, neochucená neperlivá voda (perlivá je díky CO₂ bublinkám mírně kyselá, proto může přispět k nevolnosti a těhotným ženám přitížit) v množství alespoň 1,5 litru denně – v závislosti na tělesné hmotnosti, s postupujícím těhotenstvím tedy více. Více tekutin vyžaduje i fyzická aktivita a teplé prostředí. Celkově se tak může budoucí maminka dostat i na více než 3 litry tekutin denně. Jednoduchým ukazatelem, jestli pije dost, je barva moči – světlá znamená dostatečný pitný režim, tmavá nedostatek tekutin v těle.

Kromě kohoutkové vody se doporučují přírodní pramenité, kojenecké nebo minerální vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přídatných látek. Vhodné jsou slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l, v období těhotenské nevolnosti je lepší upřednostnit neperlivé před perlivými. V opodstatněných případech a po konzultaci s ošetřujícím lékařem může nastávající maminka zařadit do svého pitného režimu i vody silně mineralizované nebo léčivé, například pro doplňování hořčíku, jódu aj. Mezi přírodními minerálními vodami si každý může vybírat ty nejvhodnější s ohledem nejen na svoje chutě, ale také na aktuální zdravotní stav a životní styl (k tomu slouží informace na etiketě láhve).

Dostatečný pitný režim je neméně důležitý i během kojení po porodu.

V prvním trimestru trpí spousta žen nevolnostmi nebo nechutenstvím, a tak pro ně může být pití čisté neperlivé vody naprosto nepřijatelné. V tom případě si mohou pomoci například ovocným čajem bez cukru, teplým i vychlazeným, vodou ochucenou ovocem nebo mátou. Stejně tak může pomoci jemně perlivá voda a minerálka. Pokud budoucí maminky trpí velkým překyslením žaludku a zvracením, podobné nápoje jim nepomohou, spíše přitíží. Potom stojí za vyzkoušení bylinné čaje vhodné pro těhotné ženy, hodně naředěný nekyselý džus (broskve, meruňky, multivitamin, hruška apod.) nebo voda s trochou kvalitního ovocného sirupu. Po prvním trimestru a při kojení už se obvykle žaludek i chuťové buňky uklidní – toho je třeba využít a vrátit se k pití přírodních neochucených vod.

Skvělým zdrojem tekutin pro budoucí i čerstvé maminky jsou polévky, zejména domácí vývary z původních surovin (nikoli z připravených směsí).

Polévka vlastně plní roli 2v1 – ma-

minkám, které mají problém s dostatečným příjmem tekutin i jídla, nabízí tekutiny a zároveň lehký oběd nebo večeři (díky masu, zelenině a zavářce). Hlavně v létě pak může pitný režim obohatit čerstvé ovoce a zelenina, především vodní melouny, jahody nebo salátové okurky.

Doporučení po porodu

Dostatečný pitný režim je neméně důležitý i během kojení po porodu. Také v tomto období pomůže maminkám se zvýšenou únavou a bolestmi hlavy, navíc může podpořit hubnutí poporodních kil. Díky přiměřenému příjmu tekutin jednak nemají



tak velkou potřebu jíst, jednak se snadněji zbavují odpadních látek. V tukové tkáni nejsou uloženy jen tuky, ale i různé odpadní látky (z léků, z prostředí, ze stravy, zbytky hormonů atd.), které se nevyloučily z těla. Při hubnutí přechází spolu s tukem do krevního oběhu i tyto látky. Důsledkem toho mohou být bolesti hlavy, ekzémy, únava, pocit nemoci, zvracení, průjem aj. Při dostatečném příjmu tekutin však tyto látky rychleji projdou játry a ledvinami, tělo se jich rychleji zbaví a celý proces je mnohem snazší a efektivnější.

V pitném režimu po porodu by opět měla převládat čistá, neochucená neperlivá voda. Pro kojící ženy jsou k dispozici i různé speciální čaje. Řada maminek se domnívá, že musí hodně pít, aby měly dost mateřského mléka pro svoje dítě. Hydratace těla je bezesporu důležitá, ale v případě tvorby mateřského mléka hraje nejdůležitější roli celková pohoda maminky. Když jí kojící čaj dodá sebevědomí k tomu, že kojení zvládne a miminko bude správně přibývat, pak má takový čaj význam. Jinak nutný není a maminky by se neměly stresovat, pokud žádný speciální čaj ani jiný zaručeně potřebný prostředek nemají.

Prohřešky proti doporučením

Podle výsledků aktuálního průzkumu¹⁾ AquaLife Institutu 48 % žen změnilo v době těhotenství svůj pitný režim. Například celá polovina cílové skupiny omezila konzumaci kávy. Na druhou stranu v případě alkoholických nápojů, které by si správně mělo zcela odpustit 100 % těhotných žen, průzkum zjistil, že víno nebo pivo těhotné ženy pijí, i když v menší míře – víno konzumovalo v těhotenství méně 59 % žen a alkoholické pivo 43 % žen. Pokud jde o sladké nápoje, těhotné ženy nejvíce omezily konzumaci limonád, kolových nápojů a také energetických nápojů, nejméně

džusy nebo vodu se šťávou, ty pily více méně stejně jako mimo těhotenství.

Cukr v nápojích

Se změnou chuti v těhotenství se také u zdravě stravujících maminek může objevit neodolatelná touha po limonádách nebo džusech. Jejich velkým problémem je cukr, kterého mají limonády a džusy shodně okolo 11 g ve 100 ml. I litr zdravě působícího džusu tak obsahuje více než 100 g cukru, což při pravidelné konzumaci přináší riziko výrazného zvyšování tělesné hmotnosti u maminky a při rozvoji těhotenské cukrovky také u miminka. Dítě pak v pozdějším věku může trpět nadměrnou tělesnou hmotností a cukrovkou druhého typu.

TIP: pokud nelze odolat nebo je pro maminky představa pití čisté vody nepředstavitelná, je nutné pít limonády a džusy velmi ředěné vodou, alespoň v poměru 1:3, raději více.

POZOR: čerstvě lisované domácí ovocné šťávy, freshe a smoothies bez bílkovinné složky (jogurt, podmásli apod.) jsou na tom co do množství cukru úplně stejně jako limonády!

Alkoholické nápoje

Konzumace alkoholických nápojů v těhotenství je pro miminko vyloženě nebezpečná, a to z důvodu vzniku některých vrozených vývojových vad, nízké porodní hmotnosti nebo fetálního alkoholového syndromu s důsledkem mentálního a tělesného postižení.

TIP: chutě v těhotenství mohou být neovladatelné a než být ve velké psychické nepohodě, raději jedno cucnutí piva nebo vína,

díky kterému může dát maminkám chuť na tyto nápoje na několik týdnů nebo i měsíců pokoj.

POZOR: ani ucucávání by se nemělo stát pravidlem, to znamená jen párkrát za těhotenství! Zdravou ženu by tyto chutě měly poměrně rychle zase přejít.

Kofein

Nadměrná konzumace kofeinu z kávy, čaje a některých limonád je spojená s nižší porodní hmotností, která může vést k mnoha zdravotním komplikacím u dítěte nebo mladého dospělého. Velké množství kofeinu během kojení může způsobit neklid, nespavost nebo celkovou nepohodu miminka, a to jistě také žádá maminka nechce. Denně je v pořádku maximálně 300 mg kofeinu, což představují 3 šálky kávy.

TIP: v době kojení si maminky mohou vychutnat kávu tak, že své dítě nejprve nakrmí a kávu si dají hned po kojení. Do dalšího kojení už bude většina nebo i všechny kofein zpracovaný a do mateřského mléka se nedostane.

Těhotenství rozhodně není omluvenkou pro porušování pravidel zdravého životního stylu, spíše naopak. Nastávající maminka svým chováním nerozhoduje už jen sama za sebe, ale i za své budoucí dítě. A správným pitným režimem může nejen sobě zpříjemnit těhotenství a kojení, ale také svému dítěti pomoci ke zdravějšímu životu. Protože pravidelný a vhodný pitný režim významně podporuje všechny životně důležité funkce organismu.

1) Průzkum iniciovaný AquaLife Institutem mapoval postoje a návyky současných a nastávajících maminek k pitnému režimu. Výzkum se zabýval tím, jak vypadal pitný režim maminek, současných i budoucích, v době před otěhotněním, v průběhu těhotenství a po porodu a jaký vliv na jejich pitný režim mělo či bude mít případné kojení. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v červenci 2020, zúčastnilo se ho 110 těhotných žen a maminek dětí do 3 let.



Jakou roli plní ploštičník a třezalka v klimakteriu

RNDr. Martin Štula

Napříč všemi kulturami je považována menopauza za hlavní událost v životě ženy. Objevuje se zhruba mezi 45–55 lety. Asi 15 % žen podle statistik proplouvá klimakteriem bez potíží. Většina (85 %) však potíže související s náhlým poklesem hladiny estrogenu pociťuje (1). Statistiky dále ukazují, že 45 % žen má během klimakteria obtíže velice nepříjemné nebo těžké. 50 – 60 % žen si stěžuje na potíže psychického rázu, jako je nespavost, nesusoustředěnost, podrážděnost, úzkostnost nebo deprese. Potíže plynoucí z klimakteria jsou velmi komplexní. Jedním z řešení jsou nehormonální přípravky na bázi rostlinných extraktů. K nejvíce vědecky prozkoumaným a klinicky ověřeným alternativám patří výtažek z ploštičníku hroznatého (PH) (latinsky nazývaný *Cimicifuga racemosa* nebo se setkáme s novějším názvem *Actaea racemosa*). V angličtině je bylina nazývaná black cohosh, v němčině se setkáme s výrazem Trauben-Silberkerze.

Původ ploštičníku

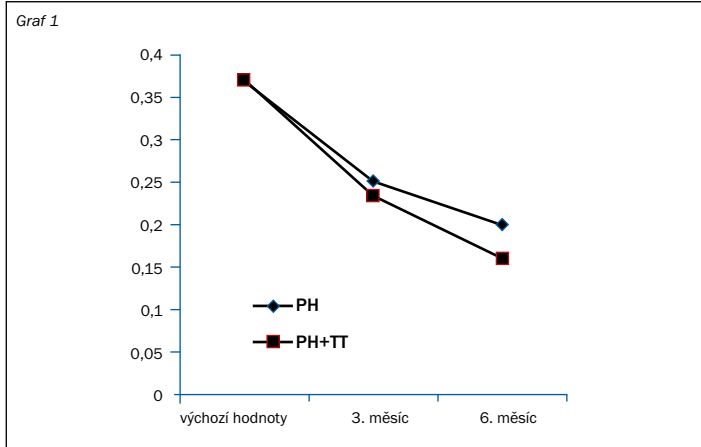
Běžně se s ploštičníkem můžeme setkat v Severní Americe. Zvýšené pozornosti se dočkal v první dekádě 21. století. Primárně byl využíván v minulosti především jako léčivá bylina Indiánů především pro gynekologické problémy a při narození dítěte. Za účinek odpovídají dvě skupiny látek: 1. triterpenické glykosidy – aktein, 27-deoxyaktein, cimicifugosid a 2. estery kyseliny skořicové (2, 3). Kromě toho obsahuje ploštičník i menší množství

isoflavonu formononetinu, estrogenu podobné látky. Díky těmto látkám se vysvětluje účinek ploštičníku na potíže spojené s klimakteriem. Ploštičník si stále drží primát jako nejlépe klinicky zmapované fytofarmakum pro menopauzu. Jeho klinický účinek byl zmapován na nejrozsáhlejším souboru pacientek s diagnózou klimakterického syndromu. Komparativní studie proběhla v celkem 1287 gynekologických ambulancích v Německu, zúčastnilo se jí 6141 žen. Ty byly sledovány po dobu 6 měsíců, příležitostně i 12 měsíců. Primárním cílem studie bylo vyhodnotit hodnoty MRS (Menopause Rating Scale), především podskóre PSYCHE v 3. měsíci trvání studie. Jednalo se o širokou, nerandomizovanou, observační studii, která se uskutečnila mezi březnem 2002 a březnem 2004.

Design studie

Účastnice studie byly rozděleny do dvou skupin. Jedna skupina užívala samotný izopropanolový extrakt PH. Druhá skupina žen kombinaci PH a extrakt třezalky tečkované. Už v minulosti byl prokázán účinek třezalky na deprese mírného stupně (4). Konkrétně se během studie jednalo o srovnávání dvou německých léků Remifeminu a Remifeminu plus, které se v zemi těší již tradičně velké popularitě. Vyššího účinku bylo dosaženo nejen u žen s klasickými vasomotorickými příznaky, ale také u žen s výkyvy nálad, mírnými depresemi či poruchami spánku. Doporučené dávkování





kombinovaného přípravku bylo 1 až 2 tablety denně. Sledování pacientek trvalo celkem 12 měsíců, přičemž ženy v této době docházely na pravidelné kontroly k lékaři. Po vyhodnocení výsledků se ukázalo, že účinnost kombinace na návaly horka, pocení i psychické potíže je vyšší než při podávání samotného PH. *Graf č. 1.* Velice dobrého výsledku bylo dosaženo i v počtu nežádoucích účinků - 0,16 %. Na základě výsledků je možné konstatovat, že monoterapie ploštičníkem funguje dobře na neurovegetativní symptomy. Kombinace rovněž snižuje četnost těchto symptomů, ale funguje dobře i u pacientek s více vyjádřeným psychickým zatížením (nespavost, nesoustředěnost, podrážděnost, úzkostnost, deprese). Ukázalo se, že kombinovaná terapie ploštičníku a třezalky působí účinněji než samotný ploštičník v příznacích klimakteria.

Menopause Rating Scale – standardizovaný dotazník pro vyhodnocení intenzity příznaků klimakteria

Pro stanovení cílů německé studie byl zvolen mezinárodní standardizovaný dotazník Menopause Rating Scale. Poprvé byl vytvořen na začátku 90. let v Německu a jeho první verze byla věnována lékařům, kteří léčili klimakterium. Po odborné kritice byl modifikován tak, aby mohly své potíže v dotazníku vyhodnocovat samotné pacientky (7). Autoři dotazníku dospěli k závěru, že má smysl rozdělit 11 hodnocených symptomů do tří oblastí

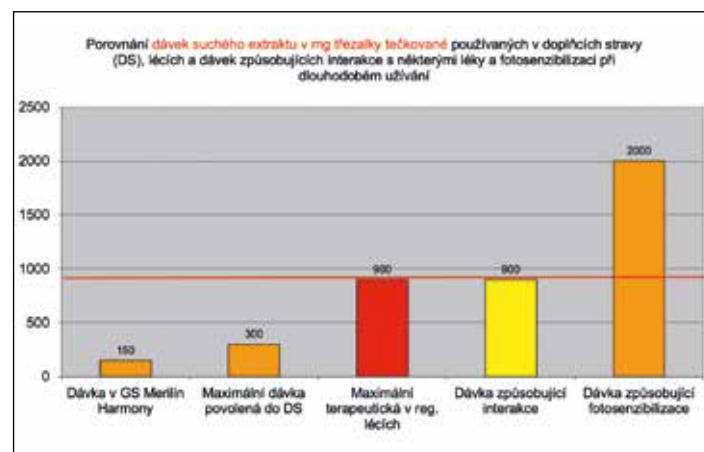
– somato-vegetativní (4 příznaky), psychologické (4 příznaky) a urogenitální (3 příznaky) (Heinemann et al., 2004). Žena samostatně vyplňující dotazník vyhodnotí pro každý příznak subjektivně pociťované potíže za uplynulé období. Vybrala na škále 5 stupňů označených od 0 do 4 (těžkost potíží je popsána jako žádná, mírná, středně těžká, těžká, nesnesitelná). Autoři koncipovali dotazník MRS jako metodu, která vyhodnocuje přítomnost a intenzitu příznaků v „nedávné době“, např. v týdnech, které předchází vyplnění dotazníku. Vyplnění dotazníku je jednoduché. Čím vyšší skóre, tím vyšší je těžkost potíží. Vyhodnocení každé ze 3 oblastí – somato-vegetativní (4), psychologické (4) a urogenitální – vytváří celkové sumární skóre dotazníku (7).

Další studie s Remifeminem Plus

Osmerová a spol. prokázaly, že každodenní užívání Remifeminu zlepšilo hodnoty MRS ve srovnání s placebem během období 12 týdnů u 304 pacientek (5). Účinek byl podobný účinku HRT. Ve studii Uebelhack a spol. u 301 pacientek s vyjádřenými psychickými potížemi podle MRS skóre a hodnot Hamilton Depression Rating Scale došlo ke zlepšení ve srovnání s placebem po dobu léčby 16 týdnů (6). Obě studie se ve výsledcích nelišily četností nežádoucích účinků, výsledky laboratorních hodnot a snášenlivostí přípravků.

A jak je to s třezalkou?

Třezalka tečkovaná (TT) je používána jako mírné antidepresivum. Vyšší dávky třezalky se používají u pacientů s mírnou až střední depresí. Nižší dávky jsou prospěšné při výskytu psychických problémů, především výkyvech nálad. Z třezalky mohou proto profitovat ženy v období menopauzy prožívající psychicky náročné období. U třezalky jsou v posledních letech sice popisovány interakce s mnohými druhy léčiv. Třezalka je známý induktor jaterních enzymů. Nicméně veškeré interakce byly pozorovány u pacientů, kteří užívali dávky účinné v terapeutických indikacích. Na běžné psychické problémy vystačíme s několika násobně nižšími dávkami, které jsou používány v doplňcích stravy. Fototoxická, přesněji fotosenzibilizace neboli přecitlivělost na UV záření ze slunce u třezalky, je popisována v učebnicích. Nicméně je nutné uvést, že za takovou dávku se považuje dlouhodobé užívání 2–4 g, což několikanásobně překračuje léčebný účinek třezalky. Dle aktuální vyhlášky je v doplňku stravy nejvyšší přípustné množství v denní dávce potravin 900 mg sušené natí. Proto se nemusíme bát doporučit doplňky stravy, které obsahují limitované nebo nižší množství třezalky. Jsou považovány za naprosto bezpečné.





Bylo pozorováno, že dávka 900 mg a více suchého extraktu odpovídá zhruba 2,5 g sušené natě. Opatrnost se týká tedy hlavně registrovaných léků s extraktem a čajů.

Závěr

Ploštičník hroznatý patří mezi nejvíce historicky odborně prozkoumané a ověřené bylinky pro ženy v období klimakteria. Výsledky studie německých lékařů (8) prokázaly význam kombinace extraktu ploštičníku hroznatého s třezalkou tečkovanou, a to především na potlačení vasomotorických a psychických symptomů klimakteria. Fixní kombinace PH a TT prokázala vyšší účinnost než samotný ploštičník. Kombinace ploštičníku

a třezalky se jeví jako optimální, přírodní a bezpečná alternativa, která je účinná proti návalům horka a pocení, tak i proti depresivním náladám a poruchám spánku, které období klimakteria doprovázejí a snižují tak kvalitu života ženy.

Reference:

- (1) McKinlay SM, Brambilla DJ, Posner J. The normal menopause transition. *Maturitas* 1992;14:103–15.
- (2) He K, Zheng B, Kim CH, Rogers L, Zheng Q. Direct analysis and identification of triterpene glycosides by LC/MS in black cohosh, *Cimicifuga racemosa*, and in several commercially available black cohosh products. *Planta Med* 2000;66:635–40.
- (3) Hostanska K, Nifklein T, Freudenstein J, Reichling J, Saller R. *Cimicifuga racemosa* extract inhibits proliferation of estrogen receptor-positive and negative human breast carcinoma cell lines by induction of apoptosis. *Breast Cancer Res Treat* 2004;84(2):151–60.
- (4) Linde K, Mulrow CD. St. John's wort for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2000;2:CD000448.
- (5) Osmers R. et al. Efficacy and safety of isopropanolic black cohosh extract for climacteric symptoms. *Obstet Gynecol* 2005 May;105(5 Pt 1):1074–83.
- (6) Uebelhack R. et al. Black cohosh and St. John's wort for climacteric complaints: a randomized trial. *Obstet Gynecol* 2006 Feb;107(2 Pt 1):247–55.
- (7) Moravcová et al. Menopause Rating Scale – Validation Czech version specific instrument for assessing health-related quality of life in postmenopausal women. *Ošetř. porod. asist.* 2014;5(1):36–45 ISSN 1804-2740.
- (8) Briesse et al. Black cohosh with or without St. John's wort for symptom-specific climacteric treatment – Results of a large-scale, controlled, observational study. *Maturitas* 57 (2007) 405–414.

— inzercí —

GS Merilin HARMONY

**Přírodní,
nehormonální...**

Vysoce účinná kombinace ploštičníku a třezalky pro období klimakteria



Ploštičník hroznatý *Cimicifuga racemosa*

Zmírňuje průběh fyziologických projevů klimakteria (návaly horka, pocení, výkyvy nálad, nespavost). Účinek byl ověřen mnoha klinickými studiemi.^{1,2}



Třezalka tečkovaná *Hypericum perforatum*

Přispívá k psychické pohodě a vyrovnanosti při výkyvech nálad, podrážděnosti a představuje spolu s ploštičníkem účinnou kombinaci.

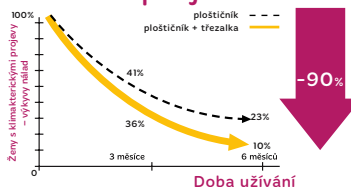


Vápník a vitamin D₃

Vápník podporuje pevnost kostí. Vitamin D₃ podporuje vstřebávání vápníku.

Účinnost kombinace ověřena klinickou studií v Německu na 6141 ženách²

Redukce projevů v čase



**U 90 % žen během 6 měsíců
dochází k redukci
klimakterických symptomů**

¹Donát J, Domena, 2006, s. 98. ISBN 80-239-8422-5; Schmidt M., Kaufeler R., Polasek W. *Journal für Menopause* 2005.

²Briesse, V., et al. *Maturitas* 57 (2007), 405–414

...vysoce účinný a bezpečný

www.merilin.cz



doplňk stravy

Proč jsou vitamíny a minerály nejen v těhotenství důležité

RNDr. Martin Štula



Užívat těhotenské vitamíny má význam po celou dobu, nejvíce však v prekoncepčním období, v třetím trimestru a během kojení.

Ženy, které zodpovědně plánují své těhotenství, mohou mít prospěch především z doplňkového příjmu kyseliny listové, jódu a DHA. **Kyselina listová** prokazatelně snižuje riziko vzniku vážných vývojových vad nervové trubice, pokud se užívá v denní dávce nejméně 400 mikrogramů alespoň měsíc před otěhotněním. Jód je zásadní pro správnou funkci štítné žlázy. Její nedostatečná funkce komplikuje otěhotnění a je častou příčinou neplodnosti. Nedostatek jódu též častěji vede ke spontánním potratům. Významná je též omega-3 nenasycená mastná **kyselina dokosa-hexaenová** (DHA). Je ve zvýšeném množství přítomná v mozku a očích. Dostatečný příjem (alespoň 450 mg denně z různých zdrojů) je důležitý pro správný rozvoj funkce těchto orgánů.

První polovina těhotenství neklade zvýšené nároky na příjem živin. Tělo matky rozvíjející se embryo a plod snadno vyživí ze svých zásob. Doplňkový příjem vitamínů a minerálů však může

mít význam například s ohledem na těhotenskou nevolnost a zvracení.

S tím, jak plod roste, zvyšují se před porodem i nároky na výživu matky. **Zvlášť náročné pak je z toho hlediska kojení.** Mnohdy je obtížné doplnit všechny potřebné látky pouze zdravou stravou. Těhotné často trpí akutním nedostatkem **hořčíku** a **železa**, což se může projevit svalovými křečemi a zvýšenou únavou v důsledku anémie. Velmi důležitý je dostatečný příjem **vápníku** a **vitamínu D**. Vápník, potřebný pro růst kostí dítěte, se odebírá z kostních zásob matky, což může být později jednou z příčin rozvoje osteoporózy a kazivosti zubů.

Důležitý hořčík

Suplementace hořčíku z doplňků stravy by měla u těhotných poskytnout alespoň 100 mg, optimálně však **150 mg denně**.

Doplňkový příjem hořčíku:

- přispívá k **prevenci vysokého krevního tlaku**, zejména v posledních týdnech těhotenství,
- snižuje četnost **nitroděložní retardace plodu**,
- snižuje riziko **předčasného porodu**,
- přispívá ke správné **činnosti svalů** a pomáhá proti **křečím**.

Velká těhotenská nepříjemnost

Těhotenské nevolnosti a zvracení řadíme mezi takzvané rané gestózy. Těto nepříjemnosti se nevyhne okolo 40 % těhotných žen. Nastupují koncem prvního měsíce a obvykle se spontánně upraví přechodem do druhého trimestru. Průběh bývá individuální a potíže mívají různou intenzitu od přecitlivělosti na různé pachy a chuti, přes nevolnost spojenou s ublinkáváním až po intenzivní zvracení. Typické jsou nevolnosti, které se objevují především po ránu. Pouze ve výjimečných případech je stav natolik závažný, že hrozí dehydratace a metabolický rozvrat, a je nutná hospitalizace se zaváděním nitrožilní výživy.

Příčinou nevolností bývá kombinace vysoké hladiny těhotenského hormonu hCG, hypoglykémie, překyselení žaludku, únavy a stresu. Proto je vhodné mít stále k dispozici zdroj cukru (kousek čokolády, sladké sušenky, kolový nápoj – ten dodá i kofein, který může být v malém množství též prospěšný). Žena by se měla vyhýbat podnětům, o kterých ví, že u ní nevolnost vyvolávají. Při nevolnosti pomáhá hluboké dýchání a přiložení ledu nebo studeného ručníku za krk. Je též důležité dodržovat pitný režim. Vhodný je heřmánkový či zázvorový čaj. Překyselení žaludku lze neutralizovat sklenicí mléka nebo pomocí tablet s obsahem vápníku.

V této situaci, kdy těhotná často není schopná přijímat dostatek ovoce a zeleniny, je samozřejmě na místě doplňovat vitamíny a minerály alespoň formou doplňků stravy. Protože multivitaminová tableta sama může podráždřit žaludek a vyvolat nevolnost, doporučuje se neužívat ji nalačno a ráno. Tato strategie většinou

funguje. Co však poradit nastávajícím maminkám, pokud i tak je užití tablety neřešitelný problém? Nestává se to sice příliš často, ale někdy prostě v sobě žaludek tabletu neudrží za žádných okolností. V takovém případě nemá smysl se do užívání nutit a na místě je uklidnění: Neděje se nic hrozného. Nároky vyvíjejícího se plodu jsou v prvním trimestru minimální a tělo matky je schopno je zajistit z vlastních zásob. Zakoupené tablety si maminka může schovat na pozdější období, kdy již nebude zvracet, ale bude potřebovat doplňkový zdroj mnohem více než nyní.

Mýty o těhotenských vitamínech

Po těhotenských vitamínech se rodí velké děti. Porod příliš velkého plodu je komplikovaný a často končí císařským řezem. Často se tvrdí, že příčinou je užívání vitamínů v těhotenství. Často tuto informaci šíří i porodníci. Jedná se však o spolehlivě vyvrácený mýtus. Vitamíny k nadměrnému růstu plodu nevedou. Velikost plodu ovlivňuje především genetika. Prokázaným faktorem je též neléčená těhotenská cukrovka.

Po vitamínech přibere a budu tlustá. Je pravda, že mnoho žen v těhotenství přibere víc, než by bylo potřeba, a po porodu mají problém se zbavit nadbytečných kilogramů. To, že jim více chutná, však s vitamíny nijak nesouvisí. Specifické těhotenské chuti často vedou k preferenci kaloricky vydatných jídel, často chudých na některé důležité mikroživiny. Rostoucí plod a později kojené dítě tyto látky obvykle dostane v potřebném množství, ovšem na úkor těla matky, což se může negativně projevit na jejím zdravotním stavu. Dříve se například říkalo, jistě ne nadarmo, že každé těhotenství připraví matku o jeden zub, což mimo jiné souvisí



s odvápnováním kostí a nedostatkem vitamínu D. Doplnění vitamínů a minerálů v druhé polovině těhotenství a při kojení má svůj opodstatněný a prokazatelný význam.

— inzercce —

GS Mamavit Prefolin® + DHA

To nejlepší pro maminky a miminka

**Nejbohatší složení na trhu:¹
Vysoká dávka 23 vitamínů a minerálů**

Obsahuje
silnou dávku
**150 mg
hořčiku**

Ústav pro péči o matku a dítě

Vyvinuto ve spolupráci s lékaři a specialisty
z Ústavu pro péči o matku a dítě
v Praze – Podolí.
doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc.
ředitel ÚPMD



pro období
plánování
těhotenství



pro období
těhotenství



pro období
kojení



doplňek stravy

- Vysoký obsah kyseliny listové v přirozené formě (800 µg).
- Vyvinuto ve spolupráci s Ústavem pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí.
- DHA a EPA v přírodní TG formě – až o 50 % vyšší vstřebatelnost.²

Příjem DHA přispívá k normálnímu vývoji očí a mozku plodu a kojenců.

Speciální technologie kapslí DHA MMV Technology® nezanechává typický rybí zápach a pachut'.

GS Mamavit Prefolin DHA + EPA 30 tablet a 30 kapslí

¹ V kategorii těhotenských vitamínů. ² Než u běžně používaných polysyntetických ethylesterů (EE).





Erdomed perorální suspenze

– účinná zbraň proti nachlazení

Chladné počasí je ideální období pro šíření respiračních nemocí. Stoupá počet lidí s rýmou a kašlem a mnoho z nich neví, jaké léky zvolit. Příčina nemoci v počátku nebývá bakteriální, a proto se s antibiotickou léčbou může vyčkat. Vhodnou alternativou je užívání Erdomed sáček, které jsou v současné době volně prodejné a jejich včasným nasazením se dokáže předejít komplikacím.

MUDr. Jitka Zvejšková

Co je to erdostein?

Jde o syntetický derivát aminokyseliny methioninu. Erdostein sám o sobě není mukokoaktivní (jde o tzv. proléčivo). Silně mukokoaktivní účinek má především jeho hlavní metabolit (MET I), který obsahuje volnou thiolovou - SH skupinu. SH skupiny rozrušují disulfidické můstky vázající vlákna glykoproteinů, a způsobují tak snížení elasticity a viskozity hlenu.

Jaké jsou účinky erdosteinu?

Mukomodulační

- mukolytický: snižuje viskozitu hlenu v průduškách a tím usnadňuje vykašlávání
- mukoregulační: omezuje tvorbu hlenu
- mukokinetický: usnadňuje čištění respiračního traktu zlepšením mukociliární clearance

Protizánětlivý

- zlepšuje inhibici chemotaxe polymorfonukleárů
- tlumí uvolňování elastázy z polymorfonukleárů
- významně snižuje ve sputu množství prozánětlivých cytokinů IL-6, IL-8
- snižuje ve sputu hodnotu TNF- α a 8-isoprostanu
- zvyšuje koncentraci protilátek IgA na povrchu bronchiální sliznice

Antiadhezivní a antibakteriální

Klinické studie vykazují sníženou adhezi G-negativních a G-pozitivních bakterií k respirační sliznici pomocí změny prostorového uspořádání bakteriálních fimbrií. Tento prokázaný účinek in vitro, může omezit bakteriální kolonizaci a snížit riziko bakteriální superinfekce.

ERDOMED®

erdosteine

225 mg granule pro perorální suspenzi

JEDE TO I BEZ ANTIBIOTIK

Antibakteriální mukolytikum



Lék na kašel, rýmu a zánět dutin¹

Ředí hlen a působí proti bakteriím^{1,2,3,4}

Včasné nasazení může předejít užívání antibiotik⁵

Potencuje účinek antibiotik (amoxicilin, klaritromycin, ciprofloxacin, kotrimoxazol)^{1,6,7,8,9}

Erdosteine snižuje objem hlenu, viskozitu hlenu a frekvenci kašle rychleji než N-acetylcystein, a to již po 2 dnech¹⁰



Literatura: **1.** Aktuální SPC přípravku. **2.** Busin S. et al.: Erdosteine: evaluation of mucorheological and immunosecretory parameters in patients with bronchialphlogistic pathology. Medical Praxis 1991;12:197–205. **3.** Tellings J. C.: Erdosteine: original secretolytic drug with mucociliary activity. Med Praxis 1991; 12:183–55. **4.** Braga P.C., Sasso M. et al.: Effects of erdosteine and its metabolites on bacterial adhesiveness. Arzneimittel-Forschung 1999; 49(4):344–350. **5.** Kopřiva Fr.: Sledování ATB léčby dětských pacientů s recidivujícími respiračními infekcemi v letech 2013–2015 a erdosteinu, aneb co nám řekla „ERICA“. Vox Pediatrica 2017;1. **6.** Braga P.C. et al.: Bacterial adhesiveness: Effects of the SH metabolite of erdosteine (mucoactive drug) plus clarithromycin versus clarithromycin alone. Chemotherapy 2001;47:208–214. **7.** Ricevuti G. et al.: Influence of erdosteine, a mucolytic agent, on amoxycillin penetration into sputum in patients with an infective exacerbation of chronic bronchitis. Respir. Dis. Digest. 4: 28, 1989. **8.** Braga P. C. et al.: The SH-metabolite I of erdosteine (mucoactive drug) enhances the inhibitory effect of clarithromycin on bacterial adhesiveness. European Respiratory Journal Annual Congress, 14(30), October 9–13, 1999, Madrid. **9.** Dal Sasso M., Bovio C.: The combination of the SH metabolite of erdosteine and ciprofloxacin increases the inhibition of bacterial adhesiveness achieved by ciprofloxacin alone. Drugs Exptl Clin Res 2002; 28: 75–82. **10.** Balli F. et al.: Clinical effects of erdosteine in the treatment of acute respiratory tract diseases in children. International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics 2001; 1:16–224(30). 1999. **11.** Zanas A, et al.: Erdosteine versus N-acetylcysteine in the treatment of exacerbation of chronic bronchopneumopathies. A double blind clinical trial. Med. Praxis 12(4), 207–217; 1991.Madrid.

Zkrácená informace ERDOMED 225 mg granule pro perorální suspenzi: **S:** Erdosteineum 225 mg v 1 sáčku granulí pro přípravu perorální suspenze. **I:** Akutní a chronické onemocnění horních a dolních cest dýchacích, včetně exacerbace chronické bronchitidy a CHOPN, hypersekreční astma bronchiale, k adjuvantní léčbě s antibiotiky v případech exacerbace s bakteriální infekcí, prevence respiračních komplikací po chirurgickém zákroku. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku a na látky obsahující volné SH skupiny. Jaterní poruchy a renální insuficience, homocysteinurie. **ZU:** Současné podávání přípravku s antitusiky nemá racionální opodstatnění a může způsobit akumulaci sekretů v bronchiálním stromu se zvýšením rizika superinfekce či bronchospasmu. Obsahuje sacharózu. **NÚ:** Méně často bolest hlavy, nevolnost, zvracení, bolest v nadbřišku, pruritus, kopřivka. **IT:** Erdosteine potencuje účinek některých antibiotik (např. amoxycilinu, klaritromycinu), čehož lze využít k terapeutickým účelům. Byl prokázán synergický účinek s budesonidem a salbutamolem. **TL:** Přípravek nemá být v těhotenství a při kojení užíván. **D:** Dospělí 2–3× denně 1 sáček. Dospívající nad 12 let (30 kg) 2× denně 1 sáček. **B:** Sáčky 20 × 225 mg. **Datum poslední revize textu SPC:** 24. 8. 2017. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

Erdostein také potencuje účinek některých antibiotik: kotrimoxazolu, klaritromycinu, amoxicilinu a ciprofloxacinu.

Antioxidační účinek

Oxidativní stres je spojen se vznikem celé řady plicních chorob. V porovnání s jinými mukolytiky, je antioxidační účinek erdosteinu výraznější. Za vychytávání volných kyslíkových radikálů z aktivovaných neutrofilních a eosinofilních leukocytů je zodpovědná již zmíněná volná SH skupina. Kromě vychytávání volných kyslíkových radikálů erdostein zabraňuje také jejich tvorbě a významně snižuje 8-isoprostan jako marker peroxidace lipidů. Erdostein chrání α 1-antitrypsin před ztrátou antielastázové aktivity, indukované volnými kyslíkovými radikály, obsaženými v cigaretovém kouři. Milánská studie prokázala, že adice aktivního erdosteinového metabolitu k lidským polymorfonukleárům snižuje tvorbu reaktivních kyslíkových radikálů a také tlumí produkci peroxynitritového aniontu.

Jaké jsou indikace k léčbě erdosteinem?

Léčba akutních infekcí horních cest dýchacích

Patří sem akutní rhinitis a rhinosinusitis. Erdomed pomáhá snížit otok a hyperémii v oblasti dutin a vývodu do nosohltanu a přispívá k lepšímu odtoku sekretu. U akutní faryngitidy Erdomed snižuje otok sliznice a dráždění ke kašli.

Léčba akutních infekcí dolních cest dýchacích

Nasazení Erdomedu u laryngotracheitidy a bronchitidy rozpouští hlen a umožňuje rychlejší nástup produktivního kašle.

Doplňková léčba antibiotik

Po poradě s lékařem se Erdomed používá současně s antibiotickou léčbou akutních respiračních infekcí, vzhledem k potencování jejich účinku.

Včasným nasazením Erdomedu můžete dokonce antibiotické léčbě předejít, nebo ji oddálit do výsledku mikrobiologického vyšetření.

Léčba chronických onemocnění dolních cest dýchacích

O vhodnosti užívání Erdomedu u chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), chronické bronchitidy,

bronchiektázií a průduškového astmatu, je nutné se poradit s ošetřujícím lékařem. U CHOPN může dlouhodobá léčba Erdomedem vést ke snížení četnosti akutních exacerbací a ke zkrácení doby jejich trvání.

Jakou strategii léčby zvolit?

Erdomed je výborná terapeutická možnost při léčbě infekcí respiračního ústrojí, především ve fázi, kdy není jasná etiologie.

Většinou je dostačující symptomatická léčba, tj. důsledný pitný režim, klid na lůžku, vitamíny, analgetika a antipyretika. Pokud není jistá bakteriální etiologie, je výbornou možností nasazení tohoto mukolytika. Díky jeho fyzikálním a chemickým vlastnostem dokáže s nemocí účinně bojovat. Lékař navíc získá čas k výsledkům mikrobiologického od-

běru a při potvrzení bakteriální etiologie zvolí cílenou antibiotickou léčbu. Pokud je pravděpodobná bakteriální příčina akutního respiračního infektu již od začátku onemocnění, léčbu je vhodné zahájit kombinací antibiotika s erdosteinem, který jejich účinek potencuje.

Dávkování a způsob podání

Erdomed 225 mg, granule pro perorální suspenzi, obsahuje 225 mg erdosteinu. Je indikován k léčbě respiračních infekcí dospělých a dospívajících ve věku od 12 let.

Dospělí užívají jeden sáček 2-3x denně, dle tíže obtíží. U dospívajících nad 12 let (30 kg) se podává jeden sáček 2x denně. Účinek léku se dostavuje asi po 3-4 dnech léčby.

Bez porady s lékařem je možno suspenzi užívat maximálně 7 dní. Obsah sáčku se rozpustí ve 120 ml tekutiny při pokojové teplotě (optimálně ve vodě nebo čaji) a ihned se vypije. Přípravek by neměl být podáván před spaním.

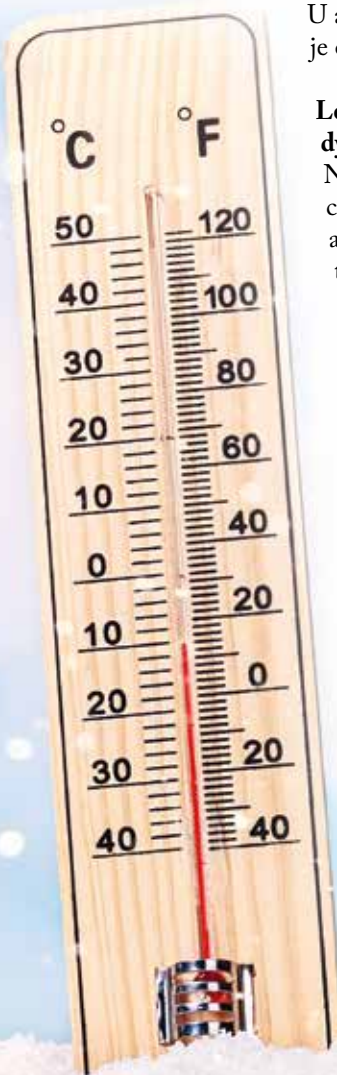
Závěrem lze shrnout, že erdostein není jen účinné mukolytikum, ale má prokázané protizánětlivé, antioxidační, antiadhezivní a antibakteriální vlastnosti. Vzhledem ke komplexnosti léčby, představuje erdostein moderní volbu v boji s infekcí dýchacích cest. Tím, že příznivě ovlivňuje reologické vlastnosti hlenu, urychluje zotavení a zlepšuje kvalitu života pacientů. Od roku 2018 je Erdomed 225 mg perorální suspenze k dostání v lékárnách bez lékařského předpisu. Je tedy vhodnou samoléčbou respiračních infekcí. Nicméně pokud se jeho účinek nedostaví po dobu 3 dnů užívání, je vhodné vyhledat svého ošetřujícího lékaře.

1. <http://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0025263&tab=texts> (texty SPC a PIL přípravku Erdomed)

2. Dal Negro R. W. Erdosteine: antitussive and anti-inflammatory effects. Lung 2008; 186 (Suppl. 1): S70-S73, doi: 10.1007/s00408-007-9065-3.

3. MUDr. Radka Bittenglová, Erdostein – antibakteriální mukolytikum, Medicina Pro Praxi 2006; 1: 43-44

4. MUDr. Vladimír Koblížek, Erdostein, Koblížek V. Erdostein. Farmakoterapie 2007; 4: 339-348



TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2021

PRAHA

Hotel Olympik

středa
17.02.2021



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
25.02.2021



BRNO

Hotel Quality Hotel

čtvrtek
11.03.2021



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
25.03.2021



PLZEŇ

Hotel Primavera

čtvrtek
06.05.2021



PRAHA

Hotel Step

čtvrtek
27.05.2021



LIBEREC

Clarion Grandhotel Zlatý Lev

čtvrtek
07.10.2021



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
21.10.2021



ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
04.11.2021



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
11.11.2021



PRAHA

Hotel Duo

čtvrtek
25.11.2021



Vtipné kaše – Namíchejte si ty vaše

Věra Strnadová



Toto 2. vydání je doplněno o 6 nových receptů.

Kaše jsou hitem zdravé výživy číslo jedna, a navíc tak praktické!

Objeďte s námi zdravé a dobré kaše: sladkou a přitom zdravou snídaní či svačinu, ale třeba i slanou verzi jako rychlý oběd či večeři! Vždy s čerstvými surovinami a mnoha důvtipnými doplňky pro vaše zdraví.

Jejich kouzlo tkví ve snadné přípravě a výživové hodnotě, ovšem také v rozmanitosti chutí a rafinovanosti kombinací všemožných zdravých surovin. S pomocí této knihy vykouzlíte během chvilky sladkou či slanou kaši přesně podle svého gusta. Naučíme vás vařit kaši jáhlovou, čirokovou, pohankovou, špaldovou, ale třeba i kaši z quino, tsampy či teffu. Poradíme, jak si snadno připravit rostlinná mléka (např. ovesné, mandlové, kokosové, rýžové), čím si kaši zdravěji osladit (všechny zdravější alternativy cukru – sirupy, panela, obilné slady, melasa...). Vysvětlíme, jak a kdy používat



všechny možné důvtipné doplňky – zdravé tuky a oleje, oříšky, semínka, koření a bylinky a další suroviny, co se do a na kaše vejdou. **Mnoho receptů je bez lepku, bez laktózy, téměř všechny recepty jsou veganské a jsou určeny pro děti i dospělé.** V knize najdete také rychlé kaše, hotové do deseti minut, ale i řadu dalších specifických variant – např. kaše vhodné na léto či zimu, při rekonvalescenci... Kniha zahrnuje rovněž praktické tipy, co mít pro jejich přípravu po ruce, jak vše skladovat či jak si kaši zabalit jako svačinu.

Kniha Vtipné kaše vychází v nakladatelství Smart Press.



Jak na veganství

Pavel Houdek

Zásadní kniha pro každého, kdo se o veganství a veganské stravě chce a potřebuje dozvědět více.

Praktický, čtivý a velmi důkladný průvodce veganským stravováním, čerpající jak z kvalitních vědeckých studií, tak z bohaté praxe dlouholetého vegana – autor je veganem již přes dvacet let,

veganství se věnuje také na největším tematickém webu veganka.cz, na svých přednáškách pro veřejnost a v dalších aktivitách (spojených se zdravým životním stylem, sportem a v neposlední řadě s tématy etickými a ekologickými).

Kniha není postavena jako přesvědčovací propagace veganství, jejím hlavním tématem je, jak praktikovat veganství zdravě, dlouhodobě a bez zbytečných komplikací. Funguje jako maximálně užitečný nástroj pro každodenní praxi. Vyvrací řadu klíšé a dezinformací, které o veganství kolují, současně se ale pečlivě věnuje skutečně kritickým místům ve stravování, na které je potřeba si pro dlouhodobé prospívání organismu dávat pozor.

Kniha je velmi čtivá a srozumitelná a nabízí jak přehledy zásadních informací, které lze využít pro rychlou denní orientaci, tak detailní rozbor pro všechny čtenáře, kteří chtějí problematiku prozkoumat opravdu do hloubky. I když poznatky a inspirace z této knihy ve své kuchyni určitě využijete, není to kuchařka. Pokud hledáte klasické recepty na veganská jídla, doporučujeme Zeleninovou nebo Luštěninovou kuchařku Petra Klímy.

Kniha Jak na veganství právě vyšla v nakladatelství Smart Press, k dostání u všech dobrých knihkupců a na www.smartpress.cz.





Pohanková kaše s mákem a badyánem

200 ml tekutiny (viz kapitola o tekutinách na str. 49 a 89), nejvíce se hodí semínkové mléko
50 g pohankové lámanky, propláchnuté studenou vodou
sladidlo (viz kapitola o sladidlech na str. 53), nejvíce se hodí med
přírodní sušené švestky (asi 4 kusy)
1 lžice nemletého máku
1 hvězdička badyánu
špetka soli

1 porce
 příprava: 20 minut
 bez laktózy
 bez lepku

Postup:

Sušené švestky nakrájejte na malé kousky a nechte si je zatím v misce stranou, namočené do teplé vody. Do rendlíku nalijte tekutinu. Vсыpte do ní pohankovou lámanku a přidejte hvězdičku badyánu a špetku soli. Přiveďte k varu, stáhněte na střední plamen a často míchejte. Vařte přibližně 10 minut do zhoustnutí. Potom odstavte, odstraňte z kaše badyán a vmíchejte do ní rozmočené švestky. Bude-li třeba, dosladte. Kaši podávejte sypanou mákem. Můžete ji ozdobit i květy třešní, které jsou také jedlé.

Rýžová slaná kaše



250 ml tekutiny (viz kapitola o tekutinách na str. 49 a 89), nejvíce se hodí rýžové nebo kokosové mléko
40 g kulatozrné rýže, propláchnuté studenou vodou
špetka soli
3 hřebíčky
špetka mleté kurkumy
čerstvě mletý růžový pepř
nať koriandru
1 jarní cibulka, nakrájená nadrobno
čerstvá chilli paprička, nakrájená nadrobno (použijte ji dle vaší chuti)
hrst sezonní zeleniny, očištěné a nakrájené na nudličky (například mrkev, pór, jarní cibulka)
 případně 1 lžička sezamového oleje k restování

1 porce
 příprava: 30 minut
 bez laktózy
 bez lepku

Postup:

Do rendlíku nalijte tekutinu a vsypte propláchnutou rýži, osolte, přidejte hřebíčky. Kurkumu můžete přidat rovnou (doporučuji) nebo si ji nechte až na závěr ke zdobení. Přiveďte kaši těsně pod bod varu (v tuto chvíli se hladina tekutiny viditelně vlní), stáhněte na střední plamen a vařte za častého míchání přibližně 25 minut. Mezitím si připravte zeleninu. Očistěte ji, nakrájejte a případně uvařte v páře nebo krátce (2–3 minuty) na sezamovém oleji orestujte.

Z hotové kaše vylovte hřebíčky. Zdobte kořením, koriandrem a vybranou zeleninou.

Uppama

250 ml vody
60 g krupice (já používám špaldovou nebo pohankovou)
1 šalotka, nakrájená na kostičky
kousek kořene zázvoru nasekaného na kostičky
½ lžičky žlutých hořčičných semínek
7 kešu oříšků, posekaných nahrubo
10 rozinek
1 lžice přepuštěného másla (ghí)
1 klínek citronu
sůl
 případně chilli paprička a nať koriandru

1 porce
 příprava: 15 minut + máčení 8 hodin
 bez laktózy

Postup:

Do pánve se silným dnem vložte přepuštěné máslo a hořčičná semínka, zahřejte a pod stálým dozorem restujte až do chvíle, kdy semínka začnou prskat. Ihned přidejte nakrájenou šalotku a míchejte. Restujte ½ minuty, poté přidejte nasekaný zázvor, kešu oříšky a rozinky. Restujte další ½ minuty a následně zalijte vodou. Osolte, přiveďte k varu a vařte přibližně 3 minuty.

Poté začněte za stálého míchání pomalu přisypávat krupici. Aby se v kaši netvořily hrudky, vezměte si na pomoc metličku. Vařte do zhoustnutí kaše, což trvá nanejvýš 5 minut.

Podávejte s klínkem citronu (citronovou šťávou kaši pokapejte těsně před konzumací) a případně s nasekanou natí koriandru a čerstvou chilli papričkou. Uppama je moje nejoblíbenější obědová bleskovka, zejména v chladných měsících.



Vladimír Polívka: Život je velký průzkum

Foto FTV Prima

Má velmi slavné rodiče, ale o slávu vlastně až tak moc nestojí. Na podzim ho bude v televizi plno, přesto říká, že se to nesmí přehánět... Stále oblíbenější herec Vladimír Polívka vypráví o volnu, o létě, o zdraví i o nových pracovních příležitostech.



Vladimíre, léto pomalu končí, tak jak jste si to letošní užil? Bylo v něčem jiné?

Po pravdě jsem měl letošní léto fakt pracovní. Naštěstí... Jsem za to rád, protože předtím jsem měl vlastně tříměsíční dovolenou kvůli celostátní karanténě a dalším omezením. Proto jsem byl připravený a nevadilo mi celé léto pracovat.

Co jste tedy dělal předtím v době, kdy svět pohltila situace kolem koronaviru?

Během izolace jsem byl na Moravě v baráčku. Našel jsem si nový stereotyp a uvolnilo mě to. Ráno jsem vstal a věděl jsem, že mě další den nečeká žádná nutnost.

Jak to myslíte?

Existuje hodně prací, ve kterých se člověk nepotřebuje dopředu připravovat na další den, pozítří nebo popozítří. Ale herectví je v tomhle jiné. Večer máte představení v divadle a musíte být stoprocentně naučení, protože když jeden člověk vynechá čtyři věty, může se celé vystoupení najednou zhroutit... Což je celkem stres. A z ničeho nic jsem na jaře věděl, že příštích čtrnáct dní nemám vůbec povinnosti. To se mi stalo fakt po dlouhých dobách.

Možná poprvé v pracovním životě, ne?

Naposledy tak v osmnácti letech...

Takže z vašeho osobního pohledu to nebyla až taková krize?

Byl to hodně dobrý odpočinkový průzkum. (usměje se)

Zato na podzim vás bude plno v televizi. Moderujete pořad Tvoje tvář má známý hlas, brzy se objevíte v dlouhodobém seriálu Slunečná...
Už předtím jsem natáčel seriál Polda, což bylo sto pět natáčecích dní, toho bylo také dost. A mě Slunečná nějak neuráží.

Spíš to myslím z toho pohledu, že taková práce vyžaduje váš čas na dlouhé období.

To je pravda. Je to tak, že se jako herec něčemu intenzivně věnujete, ať už je to natáčení



Drsnáka hraje ve čtvrté sérii oblíbeného krimiseriálu Polda.

filmu, nebo divadlo, a když za vámi v ten moment přijdou z produkce s nabídkou, nebudou kvůli vám tři měsíce čekat s natáčením a danou roli nabídnou někomu jinému. Teď přišel čas, a tak nyní prozkoumávám i Slunečnou. Tak jsem zvědavý, co mi to přinese, jak budou reagovat diváci, nebo moji blízcí.

Už zase slovo průzkum. Chápu správně, že celý život berete jako jedno velké objevování?

Je to tak. Opravdu si nemyslím, že člověk něco může udělat špatně. Jako ten komár ve smůle... Kdyby v ní nezkaženě, nevědělo by se o něm... Proto jsem přesvědčený, že když něco udělám špatně, možná se to v budoucnu může ještě hodit. A stejně tak opačně. Když něco udělám dobře, nakonec z toho může plynout velký průšvih... Proto si vždy raději hledím přítomnosti, což se zase odráží třeba na financích... (směje se) V tom jsem magor.

Zmínili jsme také kriminálku Polda, kde budete nově jedním z hlavních hrdinů. A i ta má jít na obrazovky už na podzim...

Ano, tam hrají partáka Davida Matáska. Mělo se to vysílat na jaře příští rok, tak



V seriálu Slunečná je novou tváří. Možná zamotá hlavu i hlavní hrdince v podání Evy Burešové

snad mě v televizi nebude až moc. Ono se to s tou plností nesmí přehnat, někdy je to na škodu. Ale to jsou blbě náhody, kdy něco natočíte během tří let a na obraz jde všechno najednou. A teď to trochu nastává...

Jak vůbec vnímáte vaši práci? Herectví máte díky rodičům zakořeněné v krvi, ale jaké to pro vás je?

To je těžká otázka. (zamyslí se) Ve zkratce je to něco, co mě baví. A pak je jedno, co je to za práci. Mám kamaráda designéra

Syn Bolka Polívky a Chantal Poullain zazářil už loni ve filmové komedii Ženy v běhu..



a ten je schopný prosedět den v kanceláři a je nadšený, protože ho to za počítačem baví. A tohle nemůže dělat každý.

Myslíte žít se koníčkem?

Přesně... Moc respektuji lidi, kteří dělají práci třeba proto, aby zajistili své blízké. To zaslouží mnohem větší obdiv, než moje herectví. Já dělám, co mě baví, zajímá a v čem se dokážu cítit bezpečně.

Možná, že je to ale pro nás všechny dobrá navigace životem – hledejte, co vás baví... Nemyslíte?

No jasně, přesně! Tak jako vzdělání není něco, co člověk dokáže v jednatřiceti nebo v padesáti. Je to životní cesta. Stejně to mám s herectvím, ať už divadelním nebo

filmovým – je to vývoj a já cítím, že to ve mně jede. Mám výhodu, že jsem měl celý život slavné lidi blízko vedle sebe, takže sláva není žádný můj cíl. Musím se potýkat s výzvami a cítím, že to jde dobře.

Nyní se opět začíná hovořit o koronaviru. Jak jste na tom vy se zdravím, staráte se o sebe?

Často a rád posiluji a celkově se o sebe, myslím, starám. Jediné, co mi to kazí, je životospráva.

Hřešíte jídlem?

Jednak, taky mám rád pivo a ani doba spánku není ideální... Ale rozhodně se snažím, protože mám zkušenost s mojí mámou, která všechny své zdravotní problémy řeší trochu opačně. Já se to snažím vždy vidět z dlouhodobého hlediska.

A daří se vám to?

Musím to zatukat (klepe na stůl), že až na povrchová zranění typu vaz, čemuž říkám povrchové a zbytečné zranění, se mi našťěs-tí nic neděje a jsem zdravý. A hlavně jsem žil v Kanadě, kde jsem byl nemocen a musím

říct, že české zdravotnictví je na opravdu vysoké úrovni a lze ho zařadit mezi světové špičky. Něco jsem se po světě a hlavně po Evropě nacestoval a naznačoval. Takže české zdravotnictví opravdu chci pochválit, protože je na vysoké úrovni. Bohužel, to už se nedá říct o sebedůvěře...

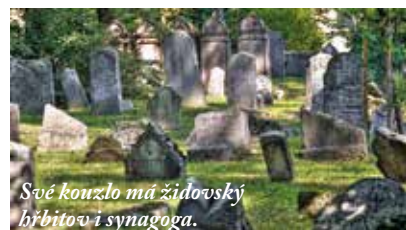
Je pravda, že se ve vás mísí kultury, tak to můžete posoudit...

Je to takový švejkovský syndrom. My Češi jsme se vždycky tak trochu shazovali... Sebevědomí, nám, myslím, opravdu chybí. No a Francouzi ho mají zase moc. (směje se) A stejně tak si můžu dělat randu jak z Prahy, tak i z Brna, protože bydlím střídavě v obou městech. Ale ono je trochu té randy v životě taky potřeba. (směje se)



Hranický zámek se pyšní unikátní zasklenou dvoranou.

Neutíkej za hranice, přijed' do Hranic



Své kouzlo má židovský hřbitov i synagoga.

Malebné město Hranice s historickým centrem, kouzelnými uličkami a podloubím, které skýtá v létě příjemný stín a v zimě chrání před nepřízní počasí, ale také příjemné procházky Zámeckou zahradou nebo historickým parkem kolem řeky Bečvy – to je město Hranice, pyšníci se bohatou historií, památkami, kouzelnou přírodou a v blízkém okolí i výjimečnými přírodními zajímavostmi jako je Hranická propast nebo Zbrašovské aragonitové jeskyně.

Dominantou města je renesanční zámek, jehož zvláštností je unikátně zastřešená dvorana. Siluetu města dokresluje synagoga, barokní chrám Stětí sv. Jana Křtitele a renesanční Stará radnice s věží, kam můžete vystoupat a prohlédnout si město z výšky. Historické jádro města zůstalo zachováno a je památkovou zónou. Největší pozornost návštěvníků města budí zrekonstruované Masarykovo náměstí a za návštěvu stojí také židovský hřbitov. Kulturní památkou je také kostel Narození Panny Marie, zvaný Kostelíček a areál přilehlého hřbitova.

Zajímavou technickou památkou jsou hranické viadukty na tehdejší Severní dráze císaře Ferdinanda a také bývalý železniční tunel v místní části Slavíč. Nejdůležitější stavbou 2. poloviny 19. století se stal rozsáhlý areál c. k. vojenských ústavů, pozdější vojenské akademie na západní straně města.

V těsném sousedství Hranic jsou lázně Teplice nad Bečvou, které využívají síly léčivých pramenů kyselky. Díky zázračné kyselce

Zbrašovské aragonitové jeskyně jsou nejteplejší v republice. Turisty je také vyhledávaná Hranická propast, která je nejhlubší zatopenou propastí na světě.





Po řece Bečvě se můžete projet na pramci, šlapadle či paddleboardu.

tak vznikly Zbrašovské aragonitové jeskyně, nejteplejší jeskyně České republiky a Hranická propast, nejhlubší zatopená propast na světě. V Infocentru k Hranické propasti se dozvíte o propasti více informací.

Ve městě i v blízkém okolí se nabízí spousta aktivního využití volného času. Nejde opomenout zejména 161 kilometrů dlouhou cyklostezku Bečva, vedoucí od pramenů rožnovské a vsetínské řeky Bečvy, přes Hranice, až po soutok Bečvy s řekou Moravou. Pro ty, kteří kolo nemají, nebo s ním cestovat nechtějí, je ve městě půjčovna kol a také koloběžek, která se nachází v informačním centru na zámku.

V Hranicích si přijdou na své i milovníci dalších sportů, jako je tenis, posilování, workout, golf nebo plavání v moderním aquaparku Plovárna Hranice.



Plovárna Hranice nabízí tobogán, divokou řeku, vířivku a další atrakce.

Zájemcům o historii jsou nabízeny komentované prohlídky Hranic. S průvodcem mohou lidé prozkoumat městskou památkovou zónu nebo absolvovat prohlídku po židovských památkách. Bližší informace, ceník a objednávky je možné zjistit v infocentru na zámku.

V Hranicích je několik galerií a muzeí, které nabízejí zajímavé výstavy a expozice. Vyhlášena je Galerie Synagoga, která představuje české i zahraniční umělce zvučných jmen. Aktuální program najdete na www.muzeum-hranice.cz.

Ve městě se koná také spousta kulturních akcí a v letních měsících se promítá v letním kině, které navozuje nezapomenutelnou romantickou atmosféru. Program akcí v Hranicích a okolí najdete na www.kultura-hranice.cz.



V areálu tajemství opředeného Kostelíčka se nachází čtrnáct kaplíček křížové cesty.



Centrum Hranic je městskou památkovou zónou.

A komu by to bylo málo, může prozkoumat třeba naučnou stezku nedalekého Potštátského skalního města nebo větrný mlýn v Parutovicích nebo Skaličce.

Hranicko je také rájem minimuzeí. Snad v každé vesničce v okolí najdete nějaké zajímavé minimuzeum. Například v Bělotíně je Muzeum zemědělské techniky, ve Skaličce námořnické muzeum, ve Všechovicích je expozice významného architekta evropského významu Bohuslava Fuchse, v Hustopečích nad Bečvou je Hudební a filmové muzeum, ale také Lapidárium a Řeznické muzeum. Ve Strážce nad Ludinou je Muzeum minerálů. Muzea jsou i v dalších obcích v okolí.

Jakkoli bude dlouhý nebo krátký čas, který v Hranicích strávíte, ať už procházkou, jízdou na kole anebo jen posezením v některé z kaváren, město se vám pokaždé odmění. Zanechá ve vás vzpomínku na krásnou přírodu, historické památky, příjemné a upravené prostředí s nádechem starých časů a pohostinnou atmosféru. A to stojí za návštěvu.

Kontakty:

Turistické informační centrum
Pernštejnské náměstí 1, 753 01 Hranice
+420 581 607 479/+420 777 499 892
www.infocentrum-hranice.cz
www.facebook.com/mic.hranice



PHILIPS
AVENT
Elektrické odsávačky

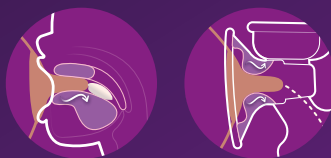
Nº1

Značka č. 1 doporučovaná maminkami po celém světě

*Na základě online průzkumu spokojenosti zákazníků GemSeek, který se uskutečnil v prosinci 2018 mezi více než 8 000 uživateli značek a výrobků péče o děti. **Do 30 min.

Inspirované miminkem,... (dokončení v tajence)

Naše nejnovější technologie kombinuje odsávání a stimulaci prsu podobně jako miminko, pro rychlejší a přirozenější odsávání mateřského mléka.



- Stejně jako miminko se naše odsávačka přizpůsobí ze stimulačního módu k odsávání.
- Přizpůsobivá masážní vložka vyrobená z jemného silikonu vyhovuje 99,98 % tvarů a velikostí bradavek.
- Snadno se sestavuje, je lehká a kompaktní.



Více informací: www.philips.cz/avent

Autor: Yan	Navátá zemina	Slovenská řeka	Cestovní doklad	Iniciály zpěváka Kryla	Napodo- benina	PHILIPS AVENT	Římských 1106	Letecká zn. našich letadel	Medika- ment	PHILIPS AVENT	Ovoce	Sluha	Jméno prozaika Pavla	Osten
Vulkán						Šatní motýlek Písmo alfabety				Ohrada				
1. díl tajenky										Lump Lupen				
Antoušek				Hrob (knížně) Písečný přesyp				Austral. vačnatec Ženské jméno						
Značka abvoitu			Mluvnický pád Americký prozaik					Běloveská kyselka Pokřík na koridě					Oslavné volání	Pevnina obklopená vodou
Menší námořní plavidlo							Severský paroháč Mrcho- žrouti				Jařmo Prášek na praní			
PHILIPS AVENT	Bramboro- vé lupínky	Zájmeno osobní Nápis na kříži Krista				Přemet Osamocení						Chem. zn. osmia Svobodný statek		
Anglicky „Čína“					Dělitelné dvěma Prohra v šachu					Krém Dueta				
Asiat				Část atlasu Zn. mili- ampéru				Platidlo USA Chem. zn. krptonu						
2. díl tajenky											Zájmeno osobní			
Mrtvolně blednouti							Druh papouška				Zástup			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 2. 11. 2020. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z června 2020: Mgr. Hana Bočková, Brno; Renata Mácová, Praha; Jana Krpálková, Nymburk; Marie Jandová, Chlumec nad Cidlinou; Jana Humlová, Plzeň – Bolevec; Mgr. Petra Tobolková, Kopidlno; Kamila Unzeitigová, Luhačovice; Mgr. Ivona Vlčková, Jablunkov; Jolana Zichová, Praha 5; Miloslava Kropáčková, Děčín



Doplňky stravy

PRO BUDOUCNOST NÁS I PŘÍRODY

NOVÁ ŘADA VITAMINŮ
V EKOLOGICKY ŠETRNÝCH OBALECH

Ochrana životního prostředí je celosvětově diskutovaný trend. Zaměřila se na něj také česká společnost VITAR a představuje novou produktovou řadu doplňků stravy – **Vitar EKO Friendly**.

Produkty této řady jsou baleny do materiálů, jež kladou důraz na ekologičnost a na minimum zbytkového odpadu.

Krabičky jsou vyrobeny ze 100% recyklovatelného materiálu, používají také ekologické barvy tisku. **Veganské kapsle**, vyrobeny z rostlinné celulózy, jsou zabaleny do ekologicky šetrných **sáčků, které nahrazují blistry**. Sáček je uzavíratelný pomocí dřevěného kolíčku.

To vše dělá z řady Vitar EKO Friendly výjimečný projekt v oblasti doplňků stravy. Jaké produkty v řadě naleznete?

Vitamin C 500 mg s postupným uvolňováním a extraktem z rakytníku řešetlákového.

Kolagen forte obsahuje 200 µg nativního kolagenu typu II, kolagen typu I, kolagenní peptidy, vitamin C a extrakt z Boswellia serrata.

Probiotika forte s 4 probiotickými kmeny, vitaminem C a inulinem.

Detox se silnou dávkou extraktu z ostropestřce mariánského, vitaminy skupiny B a dalšími aktivními látkami.

Hořčík Aquamin Mg s obsahem 227 mg Aquaminu Mg, který je získáván z moře, hořčíku a vitaminu B6.

B-komplex představuje skupinu 8 vitaminů skupiny B obohacenou o vitamin C.

Ginkgo biloba 60 mg s extraktem z ženšenu, DMAE a vitaminu B6.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

REZERVACE ELEKTRONICKÝCH RECEPTŮ

Pacient si rezervuje lék ve vaší lékárně **z pohodlí domova.**

Vícepoložkové recepty jsou připraveny komplet,
odpadá nutnost opakovaných návštěv lékárny.

Zkrácení doby odbavení pacienta v lékárně
při zachování kvality péče.

Rezervační systém **je plně implementován**
do lékárenského systému Mediox.

Apatyka servis s.r.o., K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10, www.apatykaservis.cz
Servisní centra Apatyka servis: Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor