

# Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2021

## 20 let s Vámi

### Odpořvednost lékářníkŮ



# detralex®

180  
tablet

MPFF® – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

## ČÍSLO 1

v mezinárodních doporučeních  
pro léčbu CVD 2018<sup>1</sup>



**Chronické žilní  
onemocnění**  
2 tbl denně

**Hemoroidální  
onemocnění**  
až 6 tbl denně

CVD=Chronic Venous Disease

**Zkrácená informace o přípravku Detralex® SLOŽENÍ\***: Flavonoidorum fractio purificata micronisata 500 mg (mikronizovaná, purifikovaná flavonoidní frakce - MPFF); Diosminum 450 mg, Flavonoida 50 mg vyjádřené jako Hesperidinum v jedné potahované tableti. **INDIKACE\***: Léčba příznaků a projevů chronické žilní insuficience dolních končetin, funkčních nebo organických: pocit tíhy, bolest, noční křeče, edém, trofické změny, včetně bércevého vředu. Léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění, základní léčba subjektivních příznaků a funkčních objektivních projevů hemoroidálního onemocnění. Přípravek je indikován k léčbě dospělých. **DAVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ\***: Venolymfatická insuficience: 2 tablety denně. Hemoroidální onemocnění: Akutní ataka: 6 tablet denně během 4 dní, poté 4 tablety denně další 3 dny. Udržovací dávka: 2 tablety denně. **KONTRAINDIKACE\***: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ\***: Podávání přípravku Detralex v symptomatické léčbě akutních hemoroidů nevylučuje léčbu dalších onemocnění konečniku. Pokud symptomy brzy neodezní, je nutné provést proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE\***. **FERTILITA\***. **TĚHOTENSTVÍ/KOJENÍ\***: Údaje o podávání těhotným ženám jsou omezené nebo nejsou k dispozici. Podávání v těhotenství se z preventivních důvodů nedoporučuje\*\*. Není známo, zda se léčivá látka/metabolity vylučují do lidského mateřského mléka. Riziko pro kojené novorozence /děti nelze vyloučit\*\*. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE\***: Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY\***: Časté: průjem, dyspepsie, nauzea, vomitus. Vzácné: závratě, bolesti hlavy, pocit neklidu, vyrážka, svědění, kopřivka. Méně časté: kolitida. Frekvence neznámá: abdominální bolest, ojedinělý otok obličeje, rtů, víček, výjimečně Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ\***. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI\***: Venotonikum (venofarmakum) a vazoprotektivum. Detralex působí na zpětný návrat krve ve vaskulárním systému: snižuje venózní distenzibilitu a redukuje venostázu, na úrovni mikrocirkulace normalizuje kapilární permeabilitu a zvyšuje kapilární rezistenci; zvyšuje lymfatický průtok. **UCHOVÁVÁNÍ\***: Při teplotě do 30°C. **VELIKOST BALENÍ\***: 30, 60, 120 a 180 potahovaných tablet. **Datum revize textu**: 2. 1. 2019. Přípravek je k dispozici v lékárnách na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění, viz Seznam cen a úhrad léčivých přípravků: <http://www.sukl.cz/sukl/seznam-leciv-a-pzlu-hrazenych-ze-zdrav-pojisteni>. **Registrační číslo**: 85/392/91-C. Držitel rozhodnutí o registraci: **LES LABORATOIRES SERVIER** 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. Další informace na adrese: **Servier s.r.o.**, Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: 222 118 111, [www.servier.cz](http://www.servier.cz)

\*Pro úplnou informaci si prosím přečtete celý Souhrn údajů o přípravku

\*\*Všimněte si prosím změn v informaci o léčivém přípravku Detralex

1. Nicolaides AN. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to scientific evidence. Int Angiol 2018 June; 37(3):181-254.





## PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty  
3-4/2021, ročník XXI (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: 19. 4. 2021

**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 delších 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.

Vážení čtenáři,

v tomto vydání Vám přinášíme poslední článek minisérie Mgr. Adama TIETZE, advokátního koncipienta advokátní kanceláře FORLEX s.r.o., na téma „Odpovědnost lékárníků“. V minulém vydání, jehož předmětem bylo bližší seznámení se s odpovědnostními vztahy při výkonu farmaceutických povolání, bylo zaměřeno na správněprávní odpovědnost lékárníků.

Čtvrtý díl minisérie bude zaměřen na odpovědnost trestněprávní, se kterou se můžeme setkat v těch nejvíce závažných případech, u nichž dojde k zasažení do jedné či více hodnot chráněných trestním právem. Praxe nasvědčuje tomu, že právě zdravotnictví patří k jednomu z nejnáchylnějších odvětví, co se trestní odpovědnosti při výkonu povolání týče. Článek si můžete přečíst na straně 6 a 7.

Další článek, který vyžaduje spoustu odvahy, síly a energie je téma – Dětská paliativní péče.

Jsou věci, které by se neměly dít, dítě se má radovat z dětství, dělat lumpárny, nosit ze školy poznámky, zlobit. Ale také se radovat se svými rodiči, cítit jejich lásku, bezpečí, BÝT MÍLOVÁNO.

Bohužel, nevyčísitelné nemoci se nevyhýbají ani dětem, či dospívajícím. A není nic horšího, než když rodič přežije svého potomka, nebo dokonce i když prarodič přežije své vnouče.

Autorkou článku je RNDr. Lenka Grycová, Ph.D., která by Vás ráda požádala, zda bychom pomohli napsat novou kapitolu historie o paliativní péči, kapitolu, v níž se v Brně slavnostně otevřel dětský hospic Dům pro Julii. Je to velmi jednoduché. Pomoci může každý, finančně, materiálně i zkušenostmi. Jednotlivé možnosti jsou rozepsány na webových stránkách: <https://www.dumprojulii.com/>

Kdo chce přispět finančně, lze jednoduše přes QR kód, který je umístěný na konci článku. Děkujeme.

# 20 let s Vámi

Jana Jokešová

**Blahopřejeme výhercům soutěže z minulého vydání Pharma News:**

Alena Lněničková, Polička  
Daniela Černá, Jinačovice  
Helena Balková, Česká Lípa

Výhercům posíláme knihu z vydavatelství Smart Press.

**BUĎTE V PRÁVU  
KDYKOLIV.  
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR  
LEX



PHILIPS

AVENT

Elektrické odsávačky



Značka č. 1 doporučená maminkami po celém světě

Nová éra odsávání mateřského mléka je jednoduchá, rychlá a jemná.



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](http://www.philips.cz/avent)

\*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 mm.

- 3 / Kamzíková konopná bylinná mast
- 4 / Novinky a tipy
- 6 / Odpovědnost lékárníků – díl čtvrtý
- 8 / Co užívat při pandemii koronaviru?
- 10 / Dětský hospic – kéž by ho nebylo nikdy třeba
- 14 / Plošticník hroznatý pomáhá zralým ženám již více než 60 let
- 16 / SÚKL
- 17 / Univerzální antigenní rychlotest na detekci Covid-19 ze vzorků slin nebo výtěru nosu na bázi koloidního zlata
- 18 / Chronické žilní onemocnění je podceňované pacienty i lékaři
- 22 / Moderní dobrovolné hladovění
- 26 / Užiteční pomocníci duše v nelehké době
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Barbora Jánová
- 30 / Cestujeme – Klášterec nad Ohří, město pramenů a porcelánu
- 32 / Křížovka



## personální inzerce

**Lékárna v Č. Budějovicích a Lišově přijme farmaceutickou asistentku, sanitářku, administrativní pracovníci.**

Pro farm. asistentku dle volby možnost uplatnění v obchodně-administrativní části skupiny soukromých neřetězcových lékáren na Českobudějovicku.

Kontakt: tel. 608 025 756 po 18.00 hod.

# Kamzíkova konopná bylinná mast

**P**ohyb je důležitou součástí pro zdraví pohybového aparátu a pravidelné používání svalů zabezpečuje optimální balanc a stabilitu kloubů. Mnohdy se ale při náhlém zatížení těla mohou ozvat záda, klouby a svaly. To vše platí dvojnásob letos, kdy byly možnosti pohybu abnormálně omezeny. Tělo si po tak dlouhém odpočinku potřebuje na pohyb zvyknout, proto se doporučuje zátěž postupně přidávat. I po lehké aktivitě ale může být tělo celé rozlámané a svaly hned unavené.

Od nepříjemných pocitů může ulevit namazání zad, kloubů a svalů kvalitní mastí, která je na přírodní bázi a je tak vhodná pro každodenní používání. Takovou mastí je **Kamzíkova konopná bylinná mast**, která obsahuje kombinaci pečlivě vybraných bylinných extraktů o čistotě 99,7 %. **Díky přírodnímu složení je skvělá pro každodenní použití i pro střídání s ostatními gely proti bolesti.** Je tedy vhodná i pro ty pacienty, kteří své problémy již aktivně řeší mazáním zad, kloubů a svalů, má totiž oproti jiným mastem nespornou výhodu v možnosti dlouhodobého užívání. Pacient tak může tuto mast používat samostatně či střídavě s jinými gely a mastmi a ulevit si od namožených zad a krku, ztuhlých kloubů a unavených svalů přírodní cestou po neomezenou dobu.

Kamzíkova konopná mast je k dostání jak v **chladivé, tak hřejivé variantě, takže si každý může vybrat dle svých preferencí a potřeb.** Chladivá varianta obsahuje na příklad oleje z máty peprné a silice z máty rolní, **kteří tlumí bolest, působí protizánětlivě**

**a odstraňují křeče.** Nalezneme zde i extrakt z kořene třapatky a květů z heřmánku pravého, které místo aplikace **zklidňují a regenerují.** Je tedy **ideální pro úlevu od unavených svalů po aktivní zátěži.**

Hřejivá varianta je vhodná **při dlouhodobých nebo intenzivních potížích pohybového aparátu.** Vyniká obsahem eukalyptu, jalovce a čajovníkového oleje. Ty vykazují dohromady **dezinfekční účinek.** Neméně důležitou složkou je i **extrakt z kořene kostivalu lékařského, jenž urychluje vstřebávání podlitin, působí proti otokům, namoženým svalům, šlachám, a vazům.**

Oba druhy mastí obsahují extrakt z květů horské arniky, která působí proti otoku a svalové únavě. Bohaté rostlinné složení znamená i rozmanitější farmakologický účinek. U obou mastí také **vyniká vysoká, 10% koncentrace konopného oleje.**

Kamzíkova konopná bylinná mast je ideální pro dospělé, sportovce i pro seniory.

Uživatelé rovněž ocení, že má dobře roztíratelnou a vstřebatelnou konzistenci. Nijak neteče, nelepí, a navíc příjemně voní. Je bez parabenů a parfémů a může se používat dlouhodobě a v kombinaci s ostatními gely a mastmi.

Obě varianty Kamzíkova konopné masti jsou skvělým přírodním řešením pro rychlou úlevu od ztuhlých kloubů, namožených zad a krku a unavených svalů. **Kamzíkova konopná bylinná mast... skokové zlepšení!**

inzerce

# kamzíkova KONOPNÁ bylinná mast

Silná bylinná mast s vysokým obsahem **konopného oleje** v unikátní kombinaci s **výtažky z arniky, kafru a dalších bylinných extraktů v 99,7% čistotě.**

Rychlá úleva pro:

- ztuhlé klouby
- namožená záda a krk
- unavené svaly



TV PODPORA  
PRÁVĚ STARTUJE!



SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!





## Imunoglukan P4H®

Doplňky stravy pro celou rodinu

- pro děti i dospělé v přechodném či rizikovém období
- před návratem dětí do školy, školky
- při zvýšené psychické a fyzické zátěži, stresu a vyčerpání
- při rekonvalescenci, očkování

20 LET  
S VÁMI

Výrobce: PLEURAN, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika  
Obchodní zastoupení: IMUNOGLUKAN CZ s.r.o.

www.imunoglukan.com  
info@imunoglukan.cz



Nejméně  
90% přírodních  
složek



Recyklovaný obalový  
materiál  
100% recyklovatelné plastové  
nádobky a tuby



Dermatologicky  
testováno  
Hypoalergenní  
složení a parfémy  
Vhodné pro  
novorozence.

### Novinka nosko opalovací krém SPF50+

- S přírodními UV filtry
- Je obohacený makadamovým olejem a jojobou, jablečným extraktem a bambuckým máslem.
- Umožňuje maximální ochranu pokožky Vašeho dítěte před UVA a UVB zářením.

žádná  
tajemství



<https://noskobaby.com/cz/>

nosko®  
natural baby & kids care

## KOMPLEXNÍ SLOŽENÍ PRO PODPORU IMUNITY

Generica opět ve vyjímečné  
kvalitě uvede na trh v dubnu!

Pro děti od 12 let a dospělé. Neobsahuje lepek, laktózu ani cukr.

Doplňek stravy. Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory vašeho zdraví.

Žádejte v lékárně!



GENERICA®

C

AKTIVOVANÁ  
FORMA  
VITAMÍNU C

Se

ORGANICKÝ  
SELEN



PŘÍRODNÍ  
NUKLEOTIDY

www.generica-bohemia.cz



# PRO PODPORU IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Kapsle s obsahem vysoké dávky vitamínu D3\* v kombinaci s beta-glukany s garantovanou čistotou minimálně 80% a minerálními látkami zinkem a selenem.



\* Vitamin D3 je prospěšný pro imunitní systém, zdravé kosti a zuby.

Vyrábí VITAR, s.r.o.



**NOVINKA**

Doplňky stravy.



## compliflora ATB complex Komplexní symbiotikum s kvasinkami *S. Boulardii* 10 kapslí

- Vhodné při a po užívání antibiotik, při změně stravy a cestování.
- Stačí 1 kapsle denně = 6 miliard CFU v denní dávce.
- Ochrana kapsle DRcaps® technologií postupného uvolňování.
- Vhodný pro kojenče od 1 měsíce, děti a dospělé.

Doplňek stravy



## PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

S láskou k přírodě a našim dětem

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. Doplňek stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angellini.cz

[www.erdoherbal.cz](http://www.erdoherbal.cz)



# Odovědnost lékárníků –



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

V minulém díle minisérie článků, jejichž předmětem je bližší seznámení se s odpovědnostními vztahy při výkonu farmaceutických povolání, jsme se zaměřili na správněprávní odpovědnost lékárníků. Z pohledu správního práva je podstatné zejména postavení Státního ústavu pro kontrolu léčiv, jakožto kontrolního orgánu pro dodržování správné lékařské praxe a zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech. Čtvrtý díl minisérie bude zaměřen na **odovědnost trestněprávní**, se kterou se můžeme setkat v těch nejvíce závažných případech, u nichž dojde k zasažení do jedné či více hodnot chráněných trestním právem. Trestněprávní odpovědnost nastupuje jako tzv. „ultima ratio“ v těchto případech porušení povinností lékárníků, resp. provozovatelů lékáren. V praxi se nejčastěji jedná o případy spojené s návykovými látkami a jejich nedovoleným výdejem, nedbalostním ublížením na zdraví či ohrožením životního prostředí. Základní právní úpravu na poli trestněprávní odpovědnosti představují dva právní předpisy, a to zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník („**Trestní zákoník**“), který obsahově vymezuje trestněprávní odpovědnost a jednotlivé trestné činy, a zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním („**Trestní řád**“), jenž představuje základní procesní úpravu v oblasti trestního práva. V dnešním článku se tyto základní právní předpisy pokusíme blíže nastínit. Úvodem je potřebné připomenout, že při výkonu povolání farmaceutů dochází k činnostem, které mohou v případě pochybení vést k těžkým následkům

na zdraví pacientů. Z tohoto důvodu se tak na farmaceuty, stejně jako na lékaře, vztahuje přísná úprava povinností a s nimi souvisejících případných následků. Trestněprávní odpovědnost dopadá také na právnické osoby, zde provozovatele lékáren. Základní úpravu obsaženou v Trestním zákoníku a Trestním řádu doplňuje zákon č. 418/2011 Sb., o trestní odpovědnosti právnických osob a řízení proti nim.

## OBECNĚ K TRESTNĚPRÁVNÍ ODPOVĚDNOSTI

S trestněprávní odpovědností se v ideálním případě při výkonu svého povolání nikdy nesetkáte. Postavení trestněprávní odpovědnosti jakožto prostředku „ultima ratio“ vychází ze **zásady subsidiarity trestní represe**, která znamená, že trestní právo a jeho nástroje by měly být brány v úvahu pouze v takovém případě, kdy jiné právní prostředky ke sjednání nápravy (*správněprávní odpovědnost, občanskoprávní odpovědnost apod.*) nepřicházejí v úvahu, a to pro jejich neúčinnost, nevhodnost nebo faktické vyčerpání.

Shora uvedenou zásadu si můžeme uvést na praktickém příkladu likvidace nepoužitých a nepoužitelných léčivých přípravků, jež podléhá striktní právní úpravě. V případě porušení povinností na úseku likvidace léčivých přípravků se lékárník může dopustit přestupku například podle zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech, za nějž bude provozovatel lékárny náležitě potrestán. Shora popsané jednání lékárníka může (ale nemusí) naplnit některou ze skutkových podstat trestného činu proti životnímu prostřední, a to v závislosti na závažnosti daného jednání.

Trestněprávní odpovědnost by se tak na výše uvedený příklad použila například v případě, kdy by lékárník úmyslně způsobil poškození složek životního prostředí ve větším rozsahu nebo na větším území (*tj. v případě, kdy společenská nebezpečnost / škodlivost konkrétního činu dosahuje takové míry, že je možné uvažovat o trestném činu, a nikoliv jen o přestupku*).

K tomu, aby trestněprávní odpovědnost vznikla, musí být naplněna skutková

podstata trestného činu. Osobě, která čin spáchala, musí být odpovědnost přičitatelná a nemohou existovat důvody pro vyloučení odpovědnosti. Jednání osoby musí být úmyslné nebo nedbalostní, **příčemž obecně platí, že je třeba úmyslu, nestanoví-li Trestní zákoník, že postačí nedbalost**. Ze shora uvedeného tak vyplývá, že ne každé jednání musí naplnit skutkovou podstatu trestného činu a úpravu trestního práva tak nebude nutné použít. O tom, zda k porušení povinnosti postupovat *lege artis*, tj. porušení povinnosti poskytovat péči na náležité odborné úrovni, došlo či nikoliv, se rozhoduje na základě znaleckých posudků. To však neznamená, že se farmaceut či farmaceutický asistent fakticky zcela vyhne trestnímu řízení. I samotná skutečnost, že byla osoba obviněna ze spáchání trestného činu a následně s ní bylo zahájeno řízení před orgány činnými v trestním řízení může přinést řadu komplikací, včetně komplikací pro samotného provozovatele lékárny.

## KDO TRESTNÉ ČINY ŘEŠÍ?

Obecně platí, že k řešení trestných činů jsou příslušné policejní orgány, státní zástupci a soudy (společně označovány jako **orgány činné v trestním řízení**). Každý ze shora uvedených orgánů zastává v trestním právu své vlastní postavení a plní určitou roli v řízení.

Pokud má kdokoliv za to, že byl spáchán trestný čin, může (*a v některých případech pak i musí*) se na orgány činné v trestním řízení obrátit s trestním oznámením. Takové oznámení není nijak obsahově předepsáno, může být podáno i ústně. Základní informace k postupu při podání trestního oznámení naleznete mj. na stránkách Policie ČR.

Na tomto místě je potřebné upozornit na to, že vědomé uvedení nepravdivých údajů v trestním řízení může vést k odpovědnosti za trestný čin krivého obvinění.

## SKUTKOVÉ PODSTATY SPOJENÉ S VÝKONEM LÉKÁRENSKÉHO POVOLÁNÍ

S trestněprávní odpovědností se můžete setkat také mimo výkon povolání. Obecně



# díl čtvrtý



skutkové podstaty dopadají zejména na každodenní činnosti člověka, které vedou k poškození Trestním zákonem chráněných hodnot.

Předmětem tohoto článku jsou však předně ty skutkové podstaty, se kterými se mohou farmaceuti či farmaceutičtí asistenti setkat při výkonu svého povolání. Jde o (i) **trestné činy proti životu a zdraví** a (ii) **trestné činy obecně nebezpečné**. Shora uvedené trestné činy jsou v praxi důležité zejména z toho důvodu, že i potenciálně malé pochybení nebo nedbalost farmaceuta může vést ke vzniku trestněprávní odpovědnosti a trestnímu stíhání. Vedle výše uvedených trestných činů stojí také majetkové trestní činy (např. *trestné činy související s paděláním receptů za účelem vyšších úhrad zdravotní péče ze strany zdravotních pojišťoven či trestné činy paděláním a vystavením nepravdivé lékařské zprávy apod.*).

## TRESTNÉ ČINY PROTI ŽIVOTU A ZDRAVÍ

V případě první skupiny trestných činů, tedy trestných činů proti životu a zdraví, můžeme zmínit zejména trestné činy související s ublížením na zdraví. Tyto trestné činy upravují § 147 a 148 Trestního zákoníku. Ustanovení § 147 Trestního zákoníku stanoví, že ten, „*kdo jinému z nedbalosti způsobí těžkou újmu na zdraví, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti.*“ Vyšší trestní sazba, tj. trest ve výši šesti měsíců až čtyř let, hrozí osobě v případě, kdy poruší důležitou povinnost vyplývající z jejího zaměstnání (tj. *např. porušení povinnosti postupovat lege artis, a to s ohledem na význam zdravotní péče o občany České republiky*).

Ustanovení § 148 Trestního zákoníku pak dále stanoví, že ten „*kdo jinému z nedbalosti ublíží na zdraví tím, že poruší důležitou povinnost vyplývající z jeho zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce nebo uloženou mu podle zákona, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti.*“

Dojde-li v důsledku pochybení lékárníka **k úmrtí pacienta, uplatní se úprava trestného činu usmrcení z nedbalosti**.

Ze shora uvedeného je zřejmé, že vyšší trestní sazby Trestní zákoník stanovuje pro jednání, které vede k těžké újme na

zdraví / úmrtí nebo pro takové jednání, které spočívá v porušení důležité povinnosti (i *přes to, že o těžkou újmu na zdraví nepůjde*).

V praxi je tak důležité stanovit, co se těžkou újmu na zdraví myslí. Na tuto otázku nalezneme odpověď jednak v Trestním zákoníku, jednak v bohaté judikatuře českých soudů. Ustanovení § 122 Trestního zákoníku stanovuje, že **za těžkou újmu na zdraví můžeme považovat například ztrátu nebo podstatné snížení pracovní způsobilosti, vyvolání potratu nebo usmrcení plodu či „delší dobu trvající poruchu zdraví“**, která musí dle současné judikatury trvat alespoň šest týdnů.

A v jaké situaci ke shora uvedeným trestným činům může dojít? Nejčastěji při individuální přípravě či při výdeji, u kterých dojde, byť i k neúmyslné, avšak podstatné, chybě z pohledu správné lékařské praxe a postupu *lege artis*, vedoucí k újmě na zdraví pacienta. S ohledem na postavení lékárníků je navíc z pohledu vzniku trestní odpovědnosti nepodstatné, zdali se jedná o újmu těžkou či nikoliv (*viz výše uvedená důležitá povinnost vyplývající ze zaměstnání*). Ke vzniku odpovědnosti může dojít i v případě tzv. generické substituce, která je obecně povolena.

V rámci trestných činů, jejichž předmětem je ochrana zdraví a života, nemůžeme opomenout také trestný čin neposkytnutí pomoci, který se uplatní v případě, kdy nebude (úmyslně) poskytnuta potřebná pomoc, leč k tomu je podle povahy svého zaměstnání osoba povinná. V určitých případech může být podstatná také skutková podstata **trestných činů proti těhotné ženě, které souvisí s nedovoleným přerušением jejího těhotenství** (např. podáním takových léčivých přípravků, které mohou vyvolat potrat).

## TRESTNÉ ČINY OBECNĚ NEBEZPEČNĚ

Ustanovení § 283 Trestního zákoníku stanoví, že: „*Kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabídne, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechovává omamnou nebo psychotropní látku, přípravek obsahující omamnou nebo psychotropní látku, prekursor nebo jed, bude potrestán odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo peněžitým trestem.*“

Shora uvedená sazba se může zvýšit v takovém případě, kdy je trestný čin spáchán ve určitém rozsahu.

Právě **nedovolené nakládání s omamnými a psychotropními látkami** můžeme označit za (relativně) často se objevující prohřešek ze strany lékáren (*ve srovnání s jinými skutkovými podstatami*). V praxi se můžeme bavit kupříkladu o případu nedovoleného prodeje léčivých přípravků proti obezitě do Polska, za který padl trest ve výši 8 let, ke kterému se přidal i dlouholetý zákaz činnosti. Důvodem takto vysokého trestu byl prodej léčivého přípravku obsahujícího návykovou látku bez příslušného předpisu v rozsahu 200.000 tablet.

Jak jsme si již uvedli výše, relevantní budou i trestné činy související s ochranou životního prostředí, například trestný čin poškození a ohrožení životního prostředí podle § 293 Trestního zákoníku.

## ZÁVĚR

Jak vyplývá se shora uvedeného, trestněprávní odpovědnost nastupuje v těch nejzávažnějších případech. Je tomu tak zejména z toho důvodu, že s sebou přináší také ty nejpřísnější sankce související s omezením svobody člověka.

Při výkonu farmaceutického povolání, stejně jako u ostatních zdravotnických povolání, přichází v úvahu celá řada trestných činů, které chrání zejména integritu člověka, tj. pacientů. Od zdravotníků se tak očekává vysoká míra odbornosti, aby bylo zamezeno jakýmkoliv případům poškození trestním právem chráněných hodnot.

Závěrem je tak potřebné říci, že v ideálním případě nepřijde lékárník v průběhu své praxe s trestněprávní rovinnou odpovědnosti nikdy do styku. Praxe však nasvědčuje tomu, že právě zdravotnictví patří k jednomu z nejnáchylnějších odvětví, co se trestní odpovědnosti při výkonu povolání týče a svou roli určitě hraje i to, že podání trestního oznámení je jeden z nejjednodušších postupů, který může nespokojený zákazník zvolit (být v praxi taková podání bývají relativně rychle odložena).

## ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech;  
Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník;  
Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním;  
Zákon č. 418/2011 Sb., o trestní odpovědnosti právnických osob a řízení proti nim.



# Co užívat při pandemii koronaviru?

*Doporučení jsou jasná: omega-3 a vitamín D*

*RNDr. Martin Štula*

Už více než rok se potýkáme s pandemií nového koronaviru COVID-19. Co se změnilo? Uzavřené školy, obchody, okresy. Také však mám k dispozici očkování. Jistě jste si všimli, že kromě respirátorů se vaši pacienti vybavují i vitamíny a dalšími přípravky na podporu imunity. Jistě vede vitamín D a ve zvýšené míře omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Už v březnu loňského roku vyšel na stránkách Státního zdravotního ústavu článek profesora Jiřího Rupricha, o významu omega-3 kyselin a jejich významu při infekci Covid-19. Můžeme si připomenout základní body tohoto článku, který jistě pomohl mnoha lidem. Také máme nové informace o používání vitamínu D.

Věděli jste například, že v plicích pacientů, kteří podlehlí nemoci COVID-19, proběhla tzv. cytokinová bouře? A víte, že některé omega-3 nenasycené mastné kyseliny mohou prostřednictvím cytokinů snižovat zánětlivé procesy v těle? Kromě nich ke kontrole zánětů přispívá i vitamín D. Tyto významné živiny najdeme v tučných rybách či rybím oleji, připomíná profesor Ruprich.

Syndrom uvolnění cytokinů nebo též syndrom cytokinové bouře je forma celkové zánětlivé reakce, kterou mohou vyvolat různé faktory jako infekce či některé léky. Objevuje se, když se aktivuje příliš velký počet bílých krvinek, které v nadměrném množství uvolňují prozánětlivé cytokiny – signální proteiny, jejichž prostřednictvím bílé krvinky komunikují. Syndrom se projevuje horečkou, únavou, nechutenstvím, nauzeou, zvracením, průjmami, bolestí svalů a kloubů, poklesem krevního tlaku, zrychleným tepem a dýcháním, bolestmi hlavy, záchvaty, zmateností, halucinacemi,

třesem a ztrátou koordinace. Přehnaná imunitní reakce, která vede k život ohrožujícím stavům, se nazývá cytokinová bouře. Ta má zřejmě důležitý podíl na poškození plic a selhání dechu při těžkém průběhu koronavirové infekce.

Nenasycené mastné kyseliny řady omega-3, především kyselina eikosapentaenová (EPA) a dokosahexaenová (DHA), vytvářejí v buněčných membránách protiváhu kyselině arachidonové, která je prekurzorem mediátorů zánětu označovaných jako eikosanoidy. Díky tomu působí protizánětlivě. Obecně víme, že omega-3 kyseliny modulují tvorbu cytokinů a díky tomu mohou pomoci připravit tělo na zátěž a onemocnění.

Dlouhodobý přívod rybího oleje nebo koncentrátu polynenasycených mastných kyselin (PUFA) s vysokým obsahem omega-3 (zejména EPA a DHA) přispívá k normální funkci imunitního systému, mozku a srdce. Zlepšení lze pozorovat i u zdravých jedinců, kdy jsou případné disbalance díky dietě bohaté na omega-3 kyseliny mnohem dříve a účinněji vyrovnávány. EPA inhibuje enzym delta-5-desaturázu, který v buňkách tvoří kyselinu arachidonovou. Ve vyšších dávkách díky tomu zkracuje průběh zánětlivých procesů. Jde o potlačení prozánětlivých cytokinů (IL-1, IL-6, TNF- $\alpha$ ).

Nejde však jen o teorii. Státní zdravotní ústav se pokusil její platnost prokázat v praxi v intervenční studii, provedené v nedávné době na 28 zdravotnících, kteří po dobu 8 týdnů užívali 2 gramy EPA a DHA v rybím oleji. U 75 % z nich se zlepšil tzv. omega-3

*V současnosti probíhá horečný výzkum vitamínu D*



index nad žádanou hodnotu 8 % a zároveň se u nich zlepšily parametry rovnováhy lokálních hormonů eikosanoidů. Tyto parametry jsou nesmírně důležité pro nescifickou odolnost vůči zátěži i infekčním onemocněním. Připravenost imunitního systému může hrát zásadní vliv při prevenci vzniku přehnané zánětlivé reakce, v krajním případě i cytokinové bouře, což může nakonec být otázkou přežití.

Jak už jsme zmínili, produkci látek spojených se zánětem, jako jsou eikosanoidy a cytokiny, pomáhají snížit omega-3 mastné kyseliny. Doporučuje se užívat alespoň 250 mg EPA a DHA dohromady, v některých případech až 2 gramy denně. Účinek obvykle projeví za 6 týdnů až 6 měsíců.

Zároveň bychom chtěli zdůraznit význam vitamínu D, který je dnes již součástí základních doporučení na zvýšení odolnosti v případě koronavirové infekce. Různé studie prokazují souvislost mezi nízkou hladinou tohoto vitamínu a řadou zánětlivých onemocnění. V současnosti probíhá horečný výzkum vitamínu D. Výsledky studií jsou různé. Některé uvádí až 60% pokles mortality u pacientů užívajících vitamin D, jiné jsou méně optimistické. Nicméně se většinou shodnou, že při absenci specifických léků je vitamin D jednoduchý a bezpečný způsob, jak rizika vyplývající z této infekce snížit. Např. britská vláda poskytla zdarma vitamin D 2,7 milionu lidí rizikových z pohledu infekce COVID-19.

Tímto článkem jsme chtěli opět připomenout význam dvou látek důležitých pro správné fungování imunitního systému, které je pro naše zdraví zásadní v tomto období celosvětové epidemie



COVID-19. Jak omega-3 kyseliny, tak i vitamin D jsou nyní už opět běžně k dispozici v lékárnách ve formě doplňků stravy, které můžete svým pacientům doporučit.

Zdroj:

Ruprich, J.: Připravte nescificky tělo na možné onemocnění koronaviry COVID-19: dobré tělesné kondici pomohou i omega-3 a vitamin D. CZVP SZÚ, 18. 3. 2020

<https://www.gov.uk/government/publications/vitamin-d-for-vulnerable-groups/vitamin-d-and-clinically-extremely-vulnerable-cev-guidance>  
Wikipedie

inzerce

# NOVINKA

## KOMBINACE OMEGA-3 A VITAMINU D<sub>3</sub>

- 100% přírodní omega-3 kyseliny
- 3000 mg vysoce čištěného rybího oleje v denní dávce
- nově obohaceno o vitamin D<sub>3</sub>

**Doporučte i Vy  
svým pacientům.**

\* Oproti běžně používaným polosyntetickým ethylesterům. EPA a DHA podporují zdravé srdce v dávce 250 mg denně. DHA podporuje zdravý zrak a funkci mozku v dávce 250 mg. Vitamin D<sub>3</sub> podporuje imunitu.



doplňků stravy

# DĚTSKÝ HOSPIC

## – kéž by ho nebylo nikdy třeba

*Je jaro, Velikonoce máme za sebou, sledujeme, jak se příroda probouzí, jak stromky a keře ožívají, jarní květiny se předbítají, která bude letos krásnější... A do toho všeho krásného se vracím k našemu seriálu o paliativní péči.*

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

**K**am jsme v našem vyprávění a putování vlastně došli? Prošli jsme celou problematiku paliativní péče? Vysvětlili jsme si už, co je to **Paliativní medicína**, co toto téma obnáší, navštívili jsme **Paliativní ambulanci** a paliativního lékaře Ondřeje Slámu, nechali jsme se poučit o fungování **Domácího hospice** od paní doktorky Reginy Slámové, vyrazili jsme do **Citadely, Lůžkové-ho hospice** ve Valašském Meziříčí, kde se občas dějí i nevídané kouzelné věci, ale také jsme museli konstatovat, že míra informovanosti mezi onkologickými pacienty není ještě dostatečná, a že **počet hospiců v České republice nedosahuje obecného doporučení WHO** a to jak pro lůžkové hospice tak pro terénní služby. V posledním díle jsme pak prošli **Historií hospiců** a paliativní péče. A teď je na čase sáhnout po tématu, které vyžaduje spoustu odvahy, síly a energie – **Dětská paliativní péče**. A nejen, že chci, abychom nevynechali žádný z aspektů paliativní medicíny, nejen že se vám dostane nových informací, ale chci abychom spolu

udělali ještě další krok, navážeme na téma **Historie hospiců** a pomůžeme společně napsat do historie nové kapitoly...

Ne, není to paradox, nechci nikomu pokazit den, jarní náladu, tvořivého či kutilského ducha, protože tento příběh nebude jen o smutku a o bolesti, bude hlavně o lásce, naději, a o velkém odhodlání.

### Člověk se narodí...

Vypůjčím si teď odstavec z jednoho z minulých dílů...

*„Člověk se narodí a celý život má před sebou. Učí se první krůčky, první slova, první dovednosti. Když má štěstí, vyrůstá v kompletní rodině, která mu dává zázemí, věří mu, pomáhá posouvat se kupředu. Dbá o jeho zdraví, vzdělání, sociální zajištění. Přípravuje človíčka na budoucí samostatný život...“*





...a pak přijde rána jak z čistého nebe. Nemoc, jejíž prognóza nemůže být pravda. NEMŮŽE. Šok, beznaděj, hysterie... Jsou věci, na které se nelze připravit, věci, které vás paralyzují ať jste sebesilnější, sebeodolnější.

### NEMOCNÉ DÍTĚ, SMRTELNĚ NEMOCNÉ DÍTĚ, A SMRT...

Jsou věci, které by se neměly dít, dítě se má radovat z dětství, dělat lumpárny, nosit ze školy poznámky, zlobit. Ale také se radovat se svými rodiči, cítit jejich lásku, bezpečí, BÝT MILOVÁNO.

Bohužel, nevyléčitelné nemoci se nevyhýbají ani dětem, či dospívajícím. A není nic horšího, než když rodič přežije svého potomka, nebo dokonce i když prarodič přežije své vnouče. Setkala jsem se s tím jedinkrát a je v tom i po letech tolik bolesti, smutku a prázdňového místa v srdci...

### Nevyléčitelně nemocné malé dítě

Toto téma se na veřejnost pouští jen omezeně. Proč? Proč se plní zprávy pronásledováním celebrit, kdo, kde, s kým, kde shořel stoh či uhybnul dobytek... Proč se nemluví o tom nejdůležitějším? Proč je téma dětských nevyléčitelných nemocí stále jakýmsi TABU? Je potřeba to zastavit, je potřeba se vzchopit, ukázat, že jsme dost silní, abychom o tom zvládli mluvit, abychom přestali přehlížet ty, kteří jsou v té děsivé situaci, ve které bychom my nikdy být nechtěli....

Pojďme se chvíli bavit o statistice. A nejsou to jen onkologická onemocnění, která se ani mladším věkovým kategoriím nevyhýbají. I když i pacient 18+ je děsivá představa. Ale malé děti? 4leté, dvouleté... A jsou tu i neonkologická onemocnění malých dětí se špatnou prognózou.

Nezranitelnější jsou ty úplně malé děti, které ještě nemohou vyjádřit slovně, že se jim děje něco špatného. Statisticky je jich málo, a takové případy jsou mnohdy charakterizovány jako „*hysterie matky*“ a když se prognóza potvrdí, bývá už většinou pozdě.

Smrtelně nemocné dítě ale není statistické číslo. Není to položka v seznamu, za smrtí maličkého dítěte naleznete rodiče, sourozence, prarodiče... A všechny ty stihla velká bolest. Potřebují podporu, potřebují útěchu psychickou či duchovní, potřebují, aby se jim lékař věnoval. Vysvětlil vše potřebné. Ale...

...ale stejně jako u paliativní medicíny pro dospělé, i dětská paliativní péče vyžaduje odborné znalosti, školení odborných pracovníků pro práci s malými dětmi a s rodiči malých dětí. A v neposlední řadě se sourozenci. Protože kolik běhá po světě sourozenců zemřelých dětí, kteří si svou bolest nesou i do dospělého života? A jen proto, že ve chvíli největšího žalu nebyl nikdo, kdo by jim pomohl projít fází truchlení a pak ji opustit?

I když člověk se snaží vypadat jako pán tvorstva, silný a sebevědomý, ve skutečnosti jsme uvnitř velmi křehcí a zranitelní, zvláště pokud se jedná o děti.

### Kolik hospiců je dost?

Pro ty, co nečetli předchozí díly našeho seriálu, připomínám informace ohledně lůžkových hospiců v České republice. Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO) doporučuje jako

minimální hranici 5 paliativních lůžek na 100 tisíc obyvatel. Z tohoto hlediska při počtu 19 hospiců v ČR (viz tabulka) by na tom Česká republika nebyla až tak špatně. Při aktuálním počtu obyvatel a předpokladu cca 30 lůžek na jeden hospic, můžeme mluvit přibližně o 93% úspěšnosti pokrytí potřeb ČR lůžkovými hospici. Ale...

Místo	Název hospice	Založeno
Červený Kostelec	Hospic Anežky České	1994
Plzeň	Hospic svatého Lazara	1998
Praha 8	Hospic Štrasburk	1998
Brno	Hospic sv. Alžběty	1998/2004*
Rajhrad u Brna	Dům léčby bolesti s hospicem sv. Josefa	1999
Litoměřice	Hospic sv. Štěpána	2001
Olomouc	Hospic na Svatém kopečku	2002
Zlín	Hospic Hvězda	2003
Mladá Boleslav	Dům péče ČČK	2004
Uhlířské Janovice	Dětský hospic	2004
Valašské Meziříčí	Citadela	2004
Most	Hospic v Mostě	2005
Prachatice	Hospic sv. Jana Nepomuka Neumanna	2005
Ostrava	Hospic sv. Lukáše	2007
Čerčany	Hospic Dobrého Pastýře	2008
Chrudim	Hospic Chrudim z.ú.	2009
Frydek-Místek	Hospic a centrum zdravotních a sociálních služeb	2010
Praha 4	Hospic Malovická (Soft Palm, o.s.)	2010
Liberec	Hospic sv. Zdislavy, o.p.s.	2016

\*Hospic svaté Alžběty před rokem 2004 spadal pod Masarykův onkologický ústav

Všechno má své ale. I doporučení WHO pro počet hospiců. V první řadě je to minimální počet hospiců pro zajištění pokrytí hospicové péče, a pak také toto doporučení předpokládá i plošné zajištění paliativní péče, tzn. dostatečnou kapacitu a funkční síť domácích hospiců a ambulancí paliativní medicíny. A to v ČR, bohužel, zatím stále nemáme.

Neznamená to, že se v tomto směru nezlepšujeme, naopak. Systém domácí paliativní péče u nás roste, vyvíjí se a zdokonaluje. Také přibývá domácích hospiců, buď jako samostatných jednotek, nebo jako rozšíření lůžkových hospiců či nemocničních oddělení. Od doby, kdy jsme se začali věnovat tomuto tématu, přibyl jeden domácí hospic například v Brně, jako součást Polikliniky Zahradníkova.

Ale toto téma má ještě jedno své ale, ALE, ALE, ALE. Když se pořádně podíváte na seznam, najdete tam jeden řádek jiný než ostatní. Uhlířské Janovice – Dětský hospic. Jeden? Jako opravdu

jeden? Děti jich víc nepotřebují, nebo se o tom nemluví, tak se nestaví? Nikdo nehledá pomoc v takové situaci? Lůžkový hospic Citadela, který jsme navštívili, je jen pro dospělé, no budme přesní, řekněme raději 18+. Protože člověk v 18 letech není dost dospělý na vlastní smrt...

### Vše pro děti

V České republice existuje dětský hospic v Uhlířských Janovicích, který vznikl v roce 2004. Tento hospic dělí svou péči jak mezi klasickou hospicovou péči, tak mezi mobilní péči a terénní odlehčovací služby. Dále existuje Mobilní hospic Ondrášek v Ostravě, který se specializuje na péči o nemocné děti a jejich rodiny v jejich domácím prostředí. Po dobu pěti let byl součástí Ondrášku i dětský stacionář, který ale bohužel v lednu 2021 ukončil svou činnost.

Stejně jako u paliativní péče o dospělé pacienty, je péče o nemocné děti zaměřena na kvalitu jejich běžného dne, na to, aby nemoc co nejméně omezovala jak samotného malého pacienta, tak i jeho rodinu. Není dobré, aby se rodiče či celé rodiny zhroutily pod tíhou problémů. U vícedětných rodin také není dobré, aby se díky nemoci úplně zastavil život druhého či dalšího dítěte. Protože zvláště malé dítě musí cítit z rodičů pozitivní energii a pocit bezpečí, ale i rodič potřebuje tuto energii někde načerpat. Rodič totiž není robot, je plný emocí a děti jsou vůči emocím strachu a beznaděje velmi senzitivní.

### ...ti co zůstávají...

Hlavním měřítkem lidského života je zdraví. Zde bych se ráda zastavila u své oblíbené definice (WHO):

*„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody.“*

Nevyléčitelná nemoc v terminálním stádiu zasahuje v první fázi spíše do té duševní pohody, následuje sociální zátěž a zpětně se pak tento méně hmatatelný diskomfort projeví na zdraví rodičů či prarodičů...

O co se tedy mohou rodiče či jiní pečující lidé opřít? Kam se obrátit, když jim je mnohdy ne zcela profesionálně sděleno, že jejich láska, jejich milované dítě je v ohrožení života?

*„Paliativní péče je aktivní péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stádiu. Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání a udržet co nejvyšší kvalitu života.“*

Pokud se bavíme o dospělém pacientovi a jeho samostatnosti, pak má paliativní medicína tři fáze:

### PALLATIVNÍ AMUBLANCE – DOMÁCÍ HOSPIC – HOSPIC

Ale u malých dětí to takto nelze aplikovat. Malé děti je dobré co nejvíce udržet v rodinném zázemí a také nelze mluvit o jejich soběstačnosti či nesoběstačnosti.

Na druhou stranu, pobyt na místě, které je přátelské, kde lze skloubit profesionální péči o nemocné dítě s možností přítomnosti sourozenců či rodičů, udržení pohodové atmosféry, to vše může posílit zdravotní stav dítěte. Stejně tak možnost rodičů například pohovořit si s jinými rodiči v podobné situaci, je

velkým přínosem v těžké situaci.

Teď ještě to místo. Dětských hospiců je málo a terénní služba sice je, ale netroufnu si sama zhodnotit, že na počet obyvatel ČR a dlouhodobě nemocných umírajících v ČR je to dost.

Proto jsem ráda, když vidím, že mé rodné město Brno se staví k problematice paliativní péče čelem. Když jsme se bavili o mobilních hospicích, zmiňovala jsem, že v Brně vyrostl nový mobilní hospic pod poliklinikou Zahradníkova.

Ale co mi činí větší radost, je fakt, že zanedlouho (a doufám, že to bude to nejkratší ZANEDLOUHO, co znám) vyroste v Brně dětský hospic Dům pro Julii.

### Dům pro Julii

Začalo to jako taška dětského oblečení a zrodila se z toho láska na celý život. Tak bych asi popsala svůj vztah k tomuto projektu. Ale o mě tu nejde. Jde o vizi, o to, co **Dům pro Julii** znamená pro spousty vyděšených a bezradných rodičů. Zázemí, pocit bezpečí, dostupná odborná péče jak pro děti, tak pro jejich příbuzné. Vše na jednom místě v oáze klidu, kde může člověk alespoň na chvíli zapomenout na složitou situaci, kterou nemoc vyvolala a věnovat se jedinému na čem záleží, SVĚMU MILOVANÉMU DÍTĚTI, každé vteřině, kterou spolu ještě mají. Protože na ničem jiném nezáleží.

Tento projekt vznikl z lásky. Z lásky maminky ke svému dítěti. Z lásky, kterou dala, i z té kterou již dát nestihla. Z absence záchranného kruhu, z absence možné pomoci, která nebyla k dispozici. Z představy, že každá další maminka v takovéto situaci musí mít maximální podporu, aby se mohla soustředit jen na to jediné na čem záleží, na své dítě.

I po několikáté, co čtu příběh malé Julinky a její maminky Petry, hrnou se mi slzy do očí a nevidím na klávesnici. Pro ty, které zajímá, co bylo u zrodu tohoto nádherného projektu:

<https://www.dumprojulii.com/julincin-pribeh>

*Není dobré, aby se rodiče  
či celé rodiny zhroutily pod  
tíhou problémů*







**Dům pro Julii již existuje.** Není to sice ještě budova stojícího dětského hospice, ale i v tuto chvíli se starají o nemocné děti. Poskytují jednak domácí péči o nemocné děti, a pak také terénní odlehčovací služby.

A co nabízí budoucnost? Krásný dům stavěný s láskou, od základů až po střechu přizpůsobený projektu hospice. Po zkušenostech z hospice Citadela (Valašské Meziříčí) vím, jak je stavba NOVÉ budovy pro tento konkrétní účel důležitá. Když přijdete do hospice, musíte cítit tu atmosféru, ten první dojem naprostého bezpečí a lidské lásky.

Co nabídne Dům pro Julii nemocným dětem a jejich rodinám?

- Denní stacionář, půjčovnu pomůcek, zázemí pro terénní odlehčovací službu a domácí péči
- Pokoje pro 10 dětí či mladistvých
- Pokoje pro rodiče a blízké včetně kuchyně a prádelny
- Fyzioterapii, muzikoterapii, arteterapii, snoezelen, wellness, hernu, kino

A co je hlavní, profesionální i lidský přístup k něčemu, co naše vědomí odmítá přijmout, a co bychom si přáli, aby nikdy více již nenastalo.

### Na úplný závěr

Na tomto místě většinou shrnuji to nejdůležitější z celého článku, odkazuji na zajímavý odkaz nebo děkuji svým konzultantům. Tentokrát to bude jiné. Chtěla bych, abyste nám pomohli napsat

novou kapitolu historie o paliativní péči, kapitolu, v níž se v Brně slavnostně otevřel dětský hospic Dům pro Julii. Je to velmi jednoduché. Pomoci může každý, finančně, materiálně i zkušenostmi. Jednotlivé možnosti jsou rozepsány na webových stránkách: <https://www.dumprojulii.com/>

Kdo chce přispět skrze Pharma News finančně, lze jednoduše přes tento QR kód, který vás nasměruje na transparentní účet Domu pro Julii: číslo účtu 2101782768/2010



Každá pomoc je vítána a my za ni předem velice děkujeme.

Zdroje:

Sláma, O., Vorlíček J.: 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

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

<https://www.cestadomu.cz/>

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

<http://paliativnipeco.info/>

<https://www.umirani.cz/>

<https://www.dumprojulii.com/>



# Ploštičník hroznatý pomáhá zralým ženám již více než 60 let

RNDr. Martin Štula

Ploštičník hroznovitý (*Cimicifuga racemosa*, starším názvem též *Actaea racemosa*) je mohutná trvalka s vytrvalým uzlovitým oddenkem. Typicky se vyskytuje ve světlých lesích na východě Severní Ameriky, jako okrasná rostlina se však pěstuje rovněž v Evropě. Severoameričtí indiáni používali tento druh mimo jiné k léčení ženských nemocí a k usnadnění porodu dávno předtím, než se osvědčil v Evropě. V současnosti se z něj vyrábějí přípravky podávané na **potíže klimakteria**, jako jsou návaly horka, náhlé zpcení, depresivní stavy, popudlivost, nervozita a nespavost. Jako indikace se uvádějí také neurovegetativní potíže před začátkem menstruace a bolesti během krvácení.

Terapeuticky se využívá oddenek. Hlavními účinnými látkami jsou triterpenové glykosidy (mimo jiné acetin a cimifugosid) a isoflavony jako formononetin. Přesný mechanismus účinku ploštičníku není doposud znám. I přesto je k dispozici mnoho prací, které vlastnosti v něm obsažených komponent zkoumaly. V zásadě můžeme říct, že obsahové látky ovlivňují aktivitu estrogenních, serotoninových a dopaminových receptorů.

Jak už napovídá název tohoto článku, extrakt z ploštičníku se v moderní medicíně využívá řadu desetiletí, především v zemích,

jako je Německo. Během té doby získali gynekologové s touto užitečnou rostlinou mnoho zkušeností a byla provedena celá řada klinických studií, které potvrzují účinnost i bezpečnost. V indikaci úlevy od klimakterických obtíží, jakými jsou návaly horka či nadměrné pocení je dnes dostupný v řadě přípravků – léčivých přípravků i doplňků stravy. V této indikaci se můžeme opřít nejen o řadu klinických studií, ale i odborných vyjádření, včetně hodnotící zprávy Komise pro herbální léčivé přípravky (HMPC) při Evropské lékové agentuře z roku 2017. Podle nedávných zjištění je

účinnost ploštičníku srovnatelná s nízkou dávkou transdermálně podávaných hormonů estradiolu nebo tibolonu. Dlouhodobé podávání ploštičníku se na rozdíl od hormonů vyznačuje jen minimem nežádoucích účinků. Vzhledem k lepší snášenlivosti má významně lepší poměr přínosů a rizik než tibolon. Můžeme jej proto považovat za **bezpečnou a účinnou alternativu hormonálních léků při léčbě lehkých až středně těžkých příznaků klimakterického syndromu**.

Příznivé účinky ploštičníku mohou být dále potencovány jinými rostlinnými výtažky, například v kombinaci s třezalkou tečkovanou (*Hypericum perforatum*) s dobře popsányými zklidňujícími a antidepresivními účinky. Za klíčovou studii z pohledu účinnosti

*Bezpečná a účinná alternativa hormonálních léků při klimakterických potížích*



této kombinace lze bezpochyby označit studii německých autorů, která po dobu 6–12 měsíců sledovala návaly horka, noční pocení, psychický stav a další parametry u více než 6000 žen v období přechodu. Při výsledném porovnání si vedl samotný ploštičník velmi dobře, **v kombinaci s třezalkou však přinesl ještě ještě vyšší úlevu od všech obtíží**, se kterými se ženy v tomto období často potýkají. Například zlepšení psychických obtíží po šesti měsících udávalo dokonce 90 % žen užívajících kombinaci. Přitom ani tato kombinace nezpůsobuje uživatelkám časté nežádoucí účinky.

#### Literatura

1. Henneicke-von Zepelin HH. 60 years of Cimicifuga racemosa medicinal products: Clinical research milestones, current study findings and current development. Wien. Med Wochenschr. 2017; 167: 147–159.
2. Jarry H, Harnischfeger G. [Endocrine effects of constituents of Cimicifuga racemosa. 1. The effect on serum levels of pituitary hormones in ovariectomized rats]. Planta Med 1985; 46–49.
3. Jarry H, Harnischfeger G, Duker E. Studies on the endocrine effects of the contents of Cimicifuga racemosa 2. In vitro binding of compounds to estrogen receptors. Planta Med 1985; 51: 316–319.
4. Borrelli F, Izzo AA, Ernst E. Pharmacological effects of Cimicifuga racemosa. Life Sci. 2003; 73: 1215–1229.
5. Liu ZP, Yu B, Huo JS, Lu CQ, Chen JS. Estrogenic Effects of Cimicifuga racemosa (Black Cohosh) in Mice and on Estrogen Receptors in MCF-7 Cells. J Med Food 2001; 4: 171–178.
6. Kapur P, Wuttke W, Seidlova-Wuttke D. The Cimicifuga racemosa special extract BNO 1055 prevents hot flashes in ovariectomized rats. Phytomedicine. 2010; 17: 890–894.

7. Briese V, Stammwitz U, Friede M, Henneicke-von Zepelin HH. Black cohosh with or without St. John's wort for symptom-specific climacteric treatment—results of a large-scale, controlled, observational study. Maturitas 2007; 57: 405–414.

8. Castelo-Branco C, Gambacciani M, Cano A et al. Review & meta-analysis: isopropanolic black cohosh extract iCR for menopausal symptoms – an update on the evidence. Climacteric. 2021; 24: 109–119.



inzerce

## GS Merilin HARMONY

### Vysoce účinný v období klimakteria



#### Ploštičník hroznatý *Cimicifuga racemosa*

Zmírňuje průběh fyziologických projevů klimakteria (návaly horka, pocení, výkyvy nálad, nespavost). Účinek byl ověřen mnoha klinickými studiemi.<sup>1-2</sup>



#### Třezalka tečkovaná *Hypericum perforatum*

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

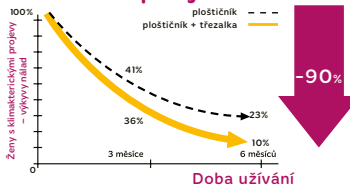


#### Vápník a vitamin D<sub>3</sub>

Vápník podporuje pevnost kostí. Vitamin D<sub>3</sub> podporuje vstřebávání vápníku.

#### Účinnost kombinace ověřena klinickou studií v Německu na 6141 ženách<sup>2</sup>

#### Redukce projevů v čase



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

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

<sup>2</sup>Briese, V., et al. Maturitas 57 (2007), 405–414

Krásná, zdravá, vitální...



doplňek stravy

# SÚKL proti dezinformacím: Testy na COVID-19



**P**ravidelné testování, které má včas odhalit nakažené nemoci COVID-19, se stává součástí běžného života rodin v České republice. Ale tam, kde je málo informací, je také mnoho prostoru pro strach. Na sociálních sítích se tak šíří o testech různé nepravdivé informace, které vystraší nejednoho rodiče. „Obrací se na nás lidé, kteří se chtějí ujistit, že testy nejsou vlivem sterilizace karcinogenní. Když vysvětlíme, jak proces funguje, je u nich znát úleva,“ popisuje ředitelka SÚKL Mgr. Irena Storová, MHA.

## **Jak je to s použitím ethylenoxidu při sterilizaci odběrových tyčinek?**

Ethylenoxid (EO) se běžně používá jako jedna z metod sterilizace zdravotnických prostředků, mezi které řadíme také samostatně balené odběrové tampony/tyčinky. Proces sterilizace pomocí EO probíhá zjednodušeně tak, že se hotová a zabalená odběrová tyčinka (nebo tampon) umístí do speciální komory, kam je vháněn EO. Plyn

proniká přes obal tohoto zdravotnického prostředku (což umožňuje obal) a proběhne sterilizace. Následně je v komoře vytvořen podtlak, čímž dojde k odsátí veškerého EO z komory a také ze zabalených prostředků. Ty se poté nechají ještě odvětrat, aby neobsahovaly zbytky plynu. Po každém takto proběhlém cyklu sterilizace musí být provedeno ještě kontrolní stanovení zbytků ethylenoxidu, přičemž nalezené hodnoty musí být v souladu se stanovenými bezpečnostními limity.

Sterilizace EO obecně patří mezi nejrozšířenější metody sterilizace zdravotnických prostředků a existují celosvětově platné normy určující jak při sterilizaci EO postupovat a které také stanovují maximálně přípustné limity zbytků EO v prostředí.

## **Jak se zdravotnické prostředky kontrolují?**

Proces sterilizace EO podléhá u každého výrobce přísné validaci (musí se prokázat,

že sterilizace neovlivní funkci zdravotnického prostředku ani jeho obalu) a posouzení procesu této sterilizace nezávislou zkušebnou (notifikovanou osobou), která vydá osvědčení, tzv. EC certifikát dokládající, že proces sterilizace EO je u daného výrobce v souladu s předpisy. Pokud jsou k odběru vzorku pro testování používány odběrové tampony/tyčinky v neporušeném obalu a řádně označené (CE), jsou z hlediska obsahu EO zcela bezpečné a nepředstavují žádné riziko testovaného.

Častý omyl, že odběrové tampony jsou napouštěny ethylenoxidem (EO), je tedy vyvrácen. Důležité je si uvědomit, že případné napuštění odběrových tamponů/tyčinek jakoukoliv desinfekční látkou či sterilizačním činidlem by bylo kontraproduktivní, protože by docházelo k usmrcení všech mikroorganismů v odebraných vzorcích a nebylo by tedy možné žádné onemocnění diagnostikovat.



# Univerzální antigenní rychlotest na detekci Covid-19 ze vzorků slin nebo výtěru nosu na bázi koloidního zlata

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA

Testovací sady Newgene s velkou oblibou využívají různá zdravotnická zařízení, jako ambulance lékařů, polikliniky a zdravotní střediska i nemocnice a testovací organizace pro univerzálnost testů, které lze využít jak výtěrově z nosu či nosohltanu, nebo ze slin. Mají klinickými testy potvrzenou velmi vysokou přesnost a spolehlivost.

**Proč testovat a proč použít spolehlivé testy?** Dobře provedené testování včas zachytí pozitivní spolupracovníky a umožní ochránit Vaši firmu před úředním vyhlášením karantény a zastavením celého podniku. Pokuty a penále za pozdní dodání zboží či služeb jsou pak mnohem vyšší než investice do kvalitních testů.

**Jak to funguje?** Podstatou je vysoce selektivní papírová chromatografie detekující hrotové glykoproteiny nového koronaviru. Jako pufr a mobilní fáze se používá roztok koloidního zlata.

Po zpracování vzorků a jejich nanesení do testovací destičky budou SARS-CoV-2 antigeny, pokud jsou přítomny ve vzorku, reagovat s částicemi potaženými protilátkami proti SARS-CoV-2, které byly imobilizovány v testovací destičce. Směs poté putuje membránou pomocí kapilárních sil. Komplexy antigenu s konjugátem putují testovacím proužkem destičky k reakční oblasti, kde jsou zachyceny čarou protilátek navázaných na membránu. Výsledky se interpretují vizuálně po cca 10 - 15 minutách na základě přítomnosti nebo nepřítomnosti viditelných barevných čar. Jako kontrola činnosti se v oblasti kontrolní čáry vždy objeví barevná čára, která potvrzuje přidání správného objemu vzorku a že došlo k navlhnutí membrány. Samozřejmě jako všechny metody má i tato své detekční limity a citlivost popř. event. interference, kdy při souhrě určitých faktorů může tento test vyjít jako falešně pozitivní a následně konaný PCR test tuto pozitivitu nepotvrdí.

## CO JE POTŘEBA DODRŽET:

1. Pro dosažení maximální přesnosti je důležité dobře připravit vzorek. Je nutné zakašlat a vytáhnout hlen k detekci z oblasti krku, tam se nachází největší množství virů, ve slinách je přítomna mnohem menší koncentrace virů, nebo lze získat nosní hlen výtěrem nosu či nosohltanu.
2. Zásadní je také dobře rozpustit vzorek získaných hlenů v detekčním roztoku. Někteří výrobci mají v tomto směru špatně vytvořené pufrы ve kterých se velmi obtížně a dlouho rozpouštějí hleny. Pak může dojít k situaci, kdy se na detekční destičku nakape pouze rozpouštědlo, test vychází falešně negativní a zkoumaná osoba šíří virus dál. Při dobře provedeném testu dosahujeme vysoké spolehlivosti blízké se metodě PCR. Antigenní testování chápeme jako jednoduchou metodu pro rychlou orientační a pomocnou diagnostiku virových infekcí COVID-19. Konečná klinická diagnóza by měla brát v úvahu také faktory, jako jsou příznaky a výsledky dalších testů založených na jiných způsobech detekce např. PCR.
3. Negativní výsledek naznačuje, že virová nálož v testovaném vzorku je pod detekční mezí tohoto produktu. Nelze ovšem zcela vyloučit možnost virové infekce pacienta. Účinnost testů Newgene byla klinicky prověřena a stanovena na 98,1%.
4. Pozitivní výsledek naznačuje, že testovaný vzorek má virovou nálož vyšší než je detekční mez testu. Intenzita barvy testovacího proužku však nemusí odpovídat závažnosti infekce nebo progresi onemocnění pacienta, jedná se o kvalitativní test.

Testy i distributor jsou schváleny Ministerstvem zdravotnictví pro uvádění zdravotnických prostředků na trh ČR. **Tyto testy proplácí pojišťovny** - platí pro výrobce a dodavatele antigenních testů, pro které vydalo ministerstvo výjimku podle §4 odst.8 nařízení vlády č.56/2015Sb.

Objednávky a informace: tel.: 603 141 931

## Antigenní testy Newgene univerzální ze slin i nosu

- Univerzální antigenní test oblíbený ve zdravotnických zařízeních
- Balení po 1 ks nebo hromadné pro firmy po 25 ks
- Lze žádat úhrady ze zdravotního pojištění.
- Možnost použití vzorku krčního hlenu (sputa) a slin
- Možnost použití pro výtěr z nosu nebo nosohltanu
- Rychlá detekce - výsledek do 10-ti minut
- Vysoká přesnost - klinická účinnost 98.1%, testováno ve Švýcarsku
- Určeno pro profesionální i domácí použití a samotestování, vhodné i pro děti

Objednávky a informace  
o aktuálních cenách : 603 141 931  
Podrobné informace: [medicinka.cz](http://medicinka.cz)

[medicinka.cz](http://medicinka.cz)



# Chronické žilní onemocnění je podceňované pacienty i lékaři

– překvapivé výsledky průřezového průzkumu

MUDr. Júlia Černohorská, Ph.D. (Dermal Centre Mělník)



## Úvod

V každodenní praxi si uvědomujeme, že CVD je progresivní a celoživotní onemocnění, které vyplývá z venózní hypertenze, žilního refluxu, chronicky probíhajícího zánětu, poškození chlopní a žilní stěny a změn probíhajících v makro a mikrocirkulaci, které vedou k otokům dolních končetin, bolestivosti, nebo také ke kožním změnám. Až 30 % pacientů s rozvinutými kožními změnami v souvislosti s CVD je ve zvýšeném riziku vzniku bércevého vředu. A to vede ke snížení kvality života a výraznému dyskomfortu. CVD je popisováno jako velký a rostoucí globální problém, s vysokou ekonomickou zátěží.

I přes to, že léčba CVD je chronicky známá, zůstává nemalé procento pacientů bez adekvátní terapie a vyšetření. Toto dokládají i data z průřezového průzkumu CVD control<sup>1</sup> provedeného u českých pacientů. Do registru byli zařazeni pacienti s již déle diagnostikovanou CVD, nebo nově příchozí pacienti s typickými projevy CVD. Tříměsíčního (březen až červen 2019) průzkumu se zúčastnilo 22 angiologů, 12 cévních chirurgů a 55 kožních lékařů, celkem 89 lékařů tří různých specializací, vyšetřených bylo

890 pacientů. V těchto ambulancích byla zjištěna data od 603 žen (68 %) a od 287 mužů (32 %). Průměrný věk pacientů byl 61 let. Nejčastějším důvodem návštěvy byla pravidelná kontrola v 56 % případech, preskripce léků v 21 % a zhoršení CVD symptomů v 15 % zařazených pacientů.

## Rizikové faktory

Průzkum CVD control<sup>1</sup> zjistil, že většina pacientů měla 2-3 rizikové faktory (65 %), přitom až 4 rizikové faktory mělo 12 % sledovaných pacientů. Mezi ty nejčastější patřily výskyt onemocnění žil v rodině, nedostatek pohybu, body mass index (BMI) nad 30, těhotenství (téměř 60 % žen udávalo dvě gravidity), dlouhé stání a nedodržování režimových opatření.

## První projevy CVD a oddálená zahajovací léčba

Žilní poruchy obvykle nejsou stavy ohrožující život nebo končetiny, ovšem v průběhu let způsobují významné zdravotní problémy a snížení kvality života. Křečové žíly patří k nejčastějším příznakům chronické žilní nedostatečnosti a postihují přibližně třetinu populace<sup>2</sup>. První projevy CVD mohou pacienti zaznamenat už ve věku 10-15 let.

V průzkumu CVD control<sup>1</sup> z roku 2019 udávali pacienti první projevy CVD nejčastěji ve věku 21-30 let. Ovšem léčba je zahajována průměrně ve věku 48 let, nejčastěji v rozmezí věku 40-65 let (v 59 %). Až u 70 % pacientů ve věku 15-20 let dochází k opoždění zahájení léčby, naproti tomu u pacientů ve věku 51-60 let k tomu dochází jenom v 29 %.





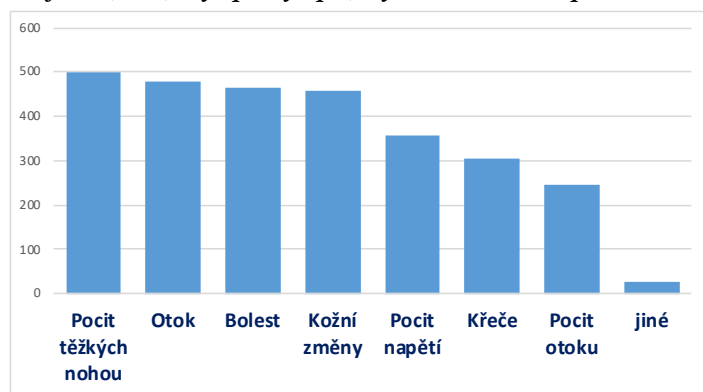
První příznaky CVD podceňují zejména lidé mladšího a středního věku. Zřejmě to souvisí s tím, že pacienti v tomto věku navštěvují praktické lékaře méně často, než starší pacienti. Svědčí to možná také o nízké informovanosti pacientů, protože např. podle Fronka<sup>2</sup> umožňuje pokrok v oblasti medicíny léčit téměř všechny postižené pacienty minimálně invazivními metodami a kvalitní konzervativní léčbou, což má za následek minimální pracovní neschopnost a vysokou úspěšnost léčby. Mnoho jednotlivců s CVD je léčeno příliš pozdě, až po rozvinutí tkáňových a kožních změn. V takových případech je intervence obtížná a často neúspěšná<sup>3</sup>.

Výsledky CVD průzkumu<sup>1</sup> jsou překvapivé. I když pacienti trpí dvěma až třemi symptomy typickými pro CVD, dochází k prodávě nasazení léčby, a to až v 52 % u pacientů, kdy se první symptomy projeví již ve věku do 40 let.

### Symptomy CVD

Kromě neestetického vzhledu mikrovarixů si pacienti s CVD nejčastěji stěžují na neklidné nohy, pocity těžkých nohou, bolestivost, noční křeče, otok, mravenčení nebo také svědění. Nepohodlí se zvyšuje v průběhu a na konci dne, v létě a v prvních dnech periody, křeče jsou typické pro noční období. Zajímavé je, že retikulární žilky a teleangiektázie mohou vyvolat příznaky podobné těm, které se vyskytují u rozsáhlých křečových žil<sup>4</sup>. Klinické projevy ne vždy odpovídají subjektivní obtížím pacienta. Každodenní klinická praxe poukazuje na paradoxní mnohostranné projevy žilního onemocnění, kdy rozsáhlé varixy nezpůsobují pacientům žádné obtíže, a naopak relativně malá varikozita může způsobovat výrazné bolesti<sup>5,6</sup>. V tříměsíčním CVD průzkumu<sup>1</sup> patřily mezi nejčastější uváděné symptomy pacientů pocity těžkých nohou, otok, bolest, kožní změny, pocity napětí, křeče a pocity otoku (**Graf 1**). Z kožních změn byly nejčastější hyperpigmentace v 28 %, následoval otevřený bérkový vřed v 25 % a mikrobiální ekzém u 16 % sledovaných pacientů.

**Graf 1: Nejčastější symptomy a projevy CVD (data CVD průzkumu<sup>1</sup>)**



### Léčba pacientů s CVD

Farmakologická léčba a chirurgická intervence dokážou oddálit progresi CVD<sup>8</sup>. Z 890 pacientů z českého CVD<sup>1</sup> průzkumu pouze 32 % podstoupilo invazivní nebo chirurgický zákrok, a to nejčastěji skleroterapii a stripping (ve 45 % a 40 %), 4–7 % absolvovalo ošetření radiofrekvencí nebo laserem. Recidivy se vyskytly v 58 % a to nejčastěji do půl roku po zákroku. Z výzkumu na specializovaných ambulancích vyplynulo, že pacienti v těžších



stádiích absolvovali méně chirurgických zákroků, než pacienti s menšími klinickými projevy CVD. Až u 78 % pacientů s bérčovými vředy nebyl nikdy proveden chirurgický zákrok.

Správná kompresivní léčba v podobě krátkotahných obinadel nebo vhodně zvolených kompresních punčoch, potažmo kompresních systémů správné kompresní třídy, venofarmaka a dodržování režimových opatření jsou tři základní pilíře konzervativní léčby CVD. Ze sledované skupiny pacientů z CVD průzkumu<sup>1</sup> bylo až 20 % zcela bez komprese a pouze 36 % nosilo kompresi celoročně. Ostatních 44 % pacientů nosí kompresi nepravidelně nebo pouze při potížích. Nejčastěji mají zavedenou kompresi pacienti ve vyšších stádiích CVD.

Léčba venofarmaky má již zcela zásadní místo v léčbě CVD, a to díky pozitivnímu vlivu na makro i mikrocirkulaci, lymfatický systém a díky ovlivnění známých patologických procesů, což vede k protizánětlivému, protitokovému, protibolestivému účinku a dalším. Venofarmaka v CVD průzkumu<sup>1</sup> užívalo 85 % pacientů, většina celoročně (62 %). Překvapivé bylo zjištění, že téměř jedna třetina pacientů v časných stádiích C0s-C1 byla bez systémové léčby, byť udávala subjektivní obtíže. Lokální léčbu používalo 37 % pacientů, a to nejčastěji v těžších stádiích CVD C4-C6, většinou na doporučení lékařem.

Podle nejnovějších aktualizovaných doporučených postupů z r. 2018<sup>7</sup> je vhodné venofarmaka používat pro zmírnění symptomů souvisejících s CVD, a to ve všech stádiích onemocnění, včetně stadia žilního bérkového vředu (VLU). Dokument zdůrazňuje jedinečné postavení venoaktivních léků (VAD) u pacientů v nejranějších stádiích CVD a také u pacientů se sníženou compliancí ke kompresní terapii. Významnou úlohu samostatně podávaných VAD, nebo v kombinaci s intervenčními výkony potvrzují mnohé studie<sup>7</sup>. Znalost konkrétních klinických účinků a farmakologické aktivity jednotlivých venoaktivních látek rozšiřuje možnosti této léčby a posiluje důvěru v jejich použití<sup>7</sup>. Díky množství klinických, experimentálních studií a meta-analýze randomizovaných, dvojitě zaslepených, placebem kontrolovaných studií na zmírnění jednotlivých symptomů žilního onemocnění získala MPFF (mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce obsahující 5 synergicky působících flavonoidů- diosmin, hesperidin, isorhoifolin,



linarin a diosmetin<sup>7,8,9</sup>) v aktuálních doporučených postupech léčby CVD nejsilnější míru doporučení pro léčbu všech stadií CVD (Tabulka 4).

### Závěr

Hlavním zjištěním CVD průzkumu je, že ačkoli pacienti často trpí 2–3 symptomy CVD současně, mezi objevením prvních symptomů a zahájením léčby existuje zpoždění. U pacientů mladších 40 let je to dokonce v 52 % případů. Pacienti, zejména v těžších stádiích (C5–C6), nejsou dostatečně vyšetřeni a nepodstupují operaci, která by mohla urychlit hojení bér-cového vředu. V případě, že pacient podstoupí adekvátní chirurgický zákrok, tento není řešením samotné příčiny CVD a je nutné dodržovat nadále režimová opatření, nosit adekvátní kompresi a užívat prověřená venofarmaka. Venofarmakologická léčba sice patří ke standardům léčby CVD, ale podle průzkumu je přítomna u 85 % pacientů, z toho až 1/3 pacientů ji nepoužívá kontinuálně po celý rok.

Vzhledem k tomu, že závažnost postižení žilního onemocnění neodpovídá symptomům pacienta, je velmi důležité při podezření na CVD pacienta odeslat k Duplexnímu sonografickému vyšetření. Jenom díky správné a včasné provedené komplexní diagnostice je možné včasné zahájení adekvátní léčby a tím oddálení progresu chronické žilní nemoci, která by neléčená mohla vyústit až v žilní chronickou ránu. Léčba CVD by měla být dlouhodobá, kombinovaná a založená na racionální úvaze vyplývající z našich bohatých i když ještě ne zcela úplných znalostí žilního onemocnění.

### Použitá literatura:

1. Zimolová P. Aktuální stav manifestace, diagnostiky a léčby chronického žilního onemocnění u pacientů léčených specialisty v ČR – výsledky průřezového průzkumu CVD control. *Practicus* 2020;2:18-21
2. Fronek HS.: The Fundamentals of Phlebology: Venous Diseases for Clinicians. American College of Phlebology. 2004
3. Chiesa R. et col.: Chronic venous disorders: Correlation between visible signs, symptoms, and presence of functional disease. *J Vasc Surg* 2007; 46: 322-30
4. Nitecky S. et col.: The Contemporary Treatment of Varicose Veins (Strangle, Strip, Grill or Poison). *IMAJ* 2006;8:411-415
5. Kakkos S.K.: Which symptoms are more likely to forecast the evolution of chronic venous disease to the advanced stages? *Medi-cographia*. 2018;40:2.
6. Howlader H.M.: Symptoms of chronic venous disease and association with systemic inflammatory markers. *J Vasc Surg* 2003;38:950-4
7. Nicolaidis AN. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to scientific evidence. *Int Angiol* 2018 June; 37(3):181-254.
8. Paysant J et al. Different flavonoids present in the micronized purified flavonoid fraction contribute to its anti-hyperpermeability effect in the hamster cheek pouch microcirculation. *Int Angiol*. 2008;27(1):81-85. Experimentální studie
9. Allaert FA. Meta-analysis of the impact of the principal venoactive drugs on malleolar venous edema, *Int Angiol*; 2012; Vol 31–No4; 310–3153

**Farmakologická léčba  
a chirurgická intervence  
dokážou oddálit progresi CVD**





nová studie  
**POTVRZUJE**

# ***Lactobacillus paracasei* (GMNL-32/LP33 & GMNL-133) stejně efektivní jako antihistaminikum cetirizin, ale bez nežádoucích účinků**

**Tiskovina je určena pouze pro odbornou veřejnost**

## **Metody**

- randomizované kontrolované klinické hodnocení provedené u dětí ve věku 6 až 60 měsíců (průměrný věk: 26 měsíců)
- 212 dětí randomizovaných do 2 skupin:
  - intervence: dostaly jednu pastilku přípravku Rhinozyn na 6 týdnů
  - kontrola: dostaly antihistaminikum cetirizin na 6 týdnů
- cílové parametry zahrnovaly příznaky alergické rýmy včetně rhinorhey, kýčání, ucpaného nosu, kašle, problémů s krmením a spánkem
- následné kontroly s vyhodnocením příznaků po 2 týdnech a po 6 týdnech

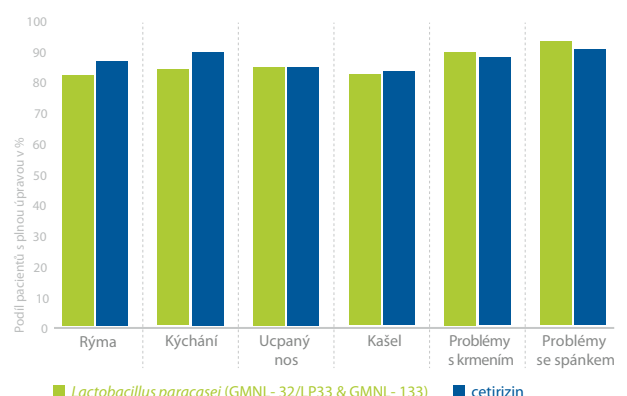
## **Výsledky**

- první zlepšení byla pozorována v obou skupinách po 2 týdnech u všech příznaků alergické rýmy (rhinorea, kýčání, ucpaný nos, kašel, problémy s krmením a spánkem)
- plná úprava významně lepší ve skupině rýmy ve srovnání se skupinou cetirizinu pro problémy s kašlem a krmením
- po 6 měsících vykazovala většina pacientů plné zlepšení všech příznaků vleklé alergické rýmy v obou skupinách
- bez významných rozdílů v účinnosti mezi *Lactobacillus paracasei* a cetirizinem po 6 týdnech

## **Závěr**

- *Lactobacillus paracasei* významně zlepšuje příznaky alergické rýmy po 2 týdnech a po 6 týdnech
- *Lactobacillus paracasei* je stejně efektivní jako antihistaminikum cetirizin, ale bez nežádoucích účinků
- *Lactobacillus paracasei* nabízí přírodní alternativu farmakoterapie nebo jej lze použít jako doplněk k antihistaminiku

Poměr pacientů s plnou úpravou příznaků vleklé alergické rýmy po 6 týdnech intervence



Ahmed M, Billoo AG, Iqbal K, 2019, Pak J Med Sci 35(6):1538-1543



# Moderní dobrovolné hladovění

*Mgr. Lucie Růžicková,  
vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze, odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie*

**P**ůst se vždy dodržoval hlavně z náboženských důvodů. V křesťanských zemích jsou to většinou vícedenní půsty – jde o půsty náročné, které se příliš neslučují s větším výdejem energie, např. s intenzivním sportem. Populace ve vyspělých zemích se vyznačuje nadbytkem jídla, které je dobře dostupné a jehož příjem bývá často nadměrný. Tento blahobyt je jednou z příčin zvýšení rizika civilizačních onemocnění. I proto se čím dál častěji objevuje půst v nabídce redukčních i tzv. omlazovacích dietních režimů. Poslední dobou je nejpopulárnější přerušovaný půst, a to hned v několika variantách.

## Je přerušovaný půst vhodnou dietou?

Pokud jde o půst z náboženských důvodů, většinou nedochází k celkovému snížení energetického příjmu ani k hubnutí, protože mimo postní období bývá tělu doplněno dostatečné množství energie. V ostatních případech ale bývá efekt hubnutí žádoucí. Někjaký druh diety na hubnutí dodržuje v současné době ve vyspělých zemích přibližně 40 % žen a 20 % mužů. Jejich cílem

je zlepšení zdraví, vzhledu a pohody, tedy zlepšení celkové kvality života. Americká studie, které se zúčastnilo 1120 dospělých, popsala strategii hubnutí během 4 let – přibližně 14 % americké populace uvedlo, že k hubnutí využívá krátkodobý půst. Dle výzkumu může být půst vhodný pro jedince s normální hmotností nebo jen mírnou nadváhou k nízkému snížení hmotnosti (5–6 kg) v relativně krátkém časovém období (12 týdnů).<sup>1)</sup>

Nové výzkumy naznačují, že přerušovaný půst je cesta ke snížení hmotnosti. Dvě studie, kde 100 žen s nadváhou dodržovalo půst 5:2 a 100 žen, také s nadváhou, snížilo svůj energetický denní příjem o 25 %, prokazují, že oba režimy vedly ke stejnému úbytku hmotnosti během 3–6 měsíců. U žen s přerušovaným půstem však došlo k většímu úbytku tělesného tuku. Vardyho studie z roku 2019 se 43 lidmi s nadváhou ukázala, že přerušovaný půst vedl ke zlepšení citlivosti na inzulín, na rozdíl od klasické redukční diety. Přerušovaný půst může být vhodný pro ty, kteří si neradi hledají množství přijaté energie.<sup>2)</sup>



## Metody přerušovaného půstu

**Metoda 14/10 nebo 16/8** představuje 14 nebo 16 hodin denně hladovění a 10 nebo 8 hodin, během nichž je možné konzumovat dva až tři denní chody (někdy i více). Jídla se vybírají s nižším obsahem tuků a s vyšším obsahem zeleniny, celozrnných potravin a ovoce.

Tuto metodu zpopularizoval fitness trenér Martin Berkhan. Systém je jednoduchý – pokud je např. poslední jídlo zkonsumováno kolem 18. hodiny, další může následovat v 8 hodin dopoledne (resp. v 10, při 16 hodinách hladovění). Během postní doby je povoleno pouze pít nápoje, které neobsahují žádnou energii, zejména čistou vodu, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj.

**Zhodnocení nutričního terapeuta:** Tuto metodu není příliš těžké dodržovat. Je otázka, zda lze hovořit o půstu, pokud je poslední jídlo zkonsumováno v 18 hodin a další podáno po 14 hodinách, tedy v 8 hodin ráno. V tomto případě se od 8 do 18 hodin konzumují pokrmy s nižším obsahem tuků a přídavných cukrů a zároveň nedochází k přejídání ve večerních hodinách, takže jde spíše o zdravý způsob stravování.

**Metoda 5:2** dodržuje pevné zásady střídání dní, kdy se jí běžným způsobem a kdy se množství jídla ztelně omezuje. V 5 dnech v týdnu nedochází k žádnému stravovacímu omezení a následující 2 dny se snižuje množství přijaté energie na 500–600 kcal/den

(počítá se samozřejmě i energie přijatá prostřednictvím nápojů). Tuto tzv. rychlou metodu hubnutí šířil britský novinář Michael Mosley.

**Zhodnocení nutričního terapeuta:** Pětidenní jedení bez omezení, které při tomto způsobu stravování často vede k přejídání, se kompenzuje dvoudenním minimálním příjmem stravy. Uvedených 500–600 kcal mohou představovat i např. 3 rohlíky namazané máslem, což jsou vysoce energetické potraviny, po kterých bude pravděpodobně docházet k hladu a chutím.

Pro 2 dny se sníženým množstvím přijaté energie je důležitý výběr nutričně hodnotných potravin, jako je malý kousek chleba s nízkotučným

tvarem a pažitkou, dušená krůtí prsa se zeleninovou rýží nebo pečená rajčata s cuketou a nízkotučným čerstvým sýrem, a také nápojů, které neobsahují žádnou energii.

**Celodenní půst** se zařazuje 1–2x týdně a představuje 24 hodin bez jakéhokoliv jídla. Během této doby se pouze pijí nápoje, které neobsahují žádnou energii, např. čistá voda, slabě a středně mineralizované vody nebo neslazený čaj. Půst se může začít dodržovat v jakoukoliv denní dobu. Další dny se jí zcela normálním způsobem, na jaký je každý zvyklý. Celodenní půst může být pro někoho velmi náročný, proto se doporučuje začít nejprve s půstem, který trvá 16 hodin, a ten postupně prodlužovat.

**Zbytečný přísun cukrů lze významně ovlivnit konzumací neslazených nápojů**

inzerce

# PRO KRÁSNOU POKOŽKU A OPÁLENÍ JAKO OD MOŘE

500 mg za studena lisovaného pupalkového oleje EXTRA VIRGIN s vysokým obsahem účinných látek pro udržení krásné pokožky, mladistvého vzhledu a hormonální rovnováhy.

Jedinečná kombinace beta-karotenu, měsíčku lékařského, biotinu a zinku pro krásné opálení, zdravou pokožku, vlasy, nehty a zrak.

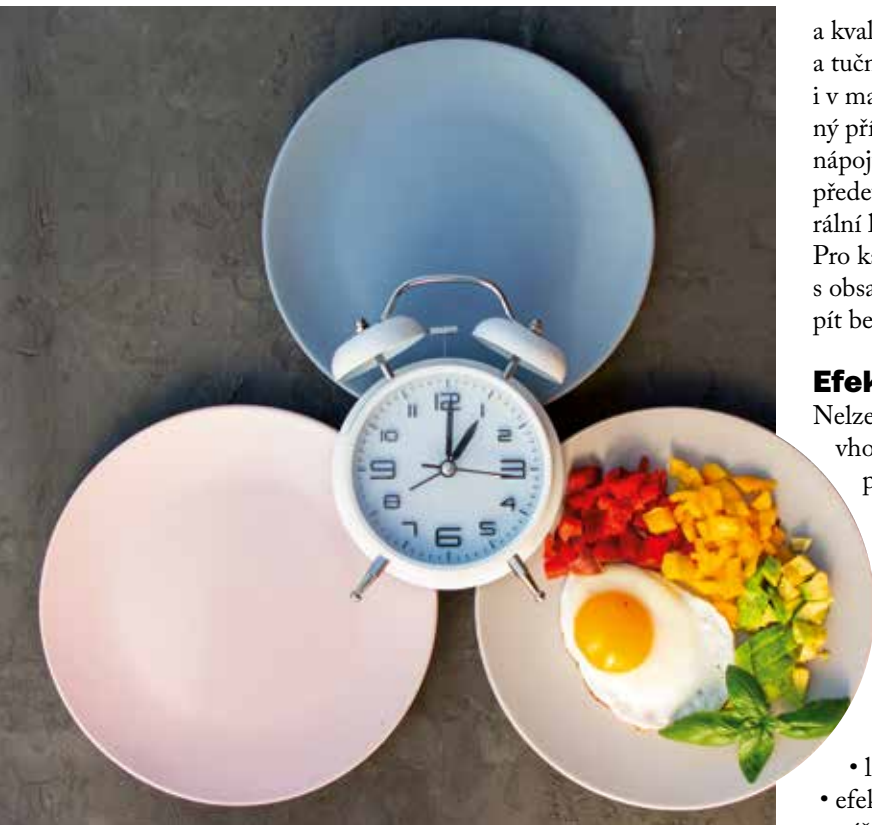


doplněk stravy



doplněk stravy

Biotin přispívá k udržení zdravé pokožky. Zinek přispívá k udržení zdravé pokožky, vlasů, nehtů a zraku.



**Zhodnocení nutričního terapeuta:** Půst trvá dlouhou dobu, je třeba nepodceňovat únavu, bolesti hlavy nebo zažívací problémy.

**Strava bojovníka (Warrior dieta)** se vyznačuje poměrně dlouhým a pravidelným, každodenním hladověním. Půst se dodržuje od večere jednoho dne do večere druhého dne. Mezi večerami se nejí žádné jídlo, případně se konzumuje pouze malé množství zeleniny a ovoce, a pijí se nekalorické nápoje. Večere by měla být jediné jídlo, které se během dne konzumuje. Množství ani kvalita stravy se neomezuje, pouze je doporučeno jíst co nejvíce čerstvých a co nejméně zpracovaných potravin.

**Zhodnocení nutričního terapeuta:** Při tomto půstu tělo hladoví dlouhou dobu a pravidelně. Přejídání během jednoho denního jídla, které je v podstatě povolené, není pro organizmus fyziologické. Může docházet k problémům zažívacího traktu i k nevolnosti, únavě, snížení krevního tlaku a pocitu vyčerpání. Během jednoho jídla za den je navíc pravděpodobné, že dojde k nedostatku příjmu důležitých vitamínů, minerálních a dalších bioaktivních látek. I z tohoto důvodu je vhodné pít hlavně přírodní minerální vody.

**Střídavý půst** má více možných verzí. Nejčastěji se půst dodržuje každý druhý den, ostatní dny se jí běžným způsobem. V období půstu se zcela nehladoví (i když i tato varianta je možná), ale konzumuje se kolem 500 kcal za den (včetně kalorií přijatých prostřednictvím nápojů).

**Zhodnocení nutričního terapeuta:** Jde o metodu velmi náročnou, kterou organizmus nemusí dobře snášet. Dochází při ní k časnému hladovění, a tím i k velmi nepravidelnému příjmu stravy. Dlouhodobě se tento režim nedá dodržovat.

Výběr pokrmů v jídelníčku by měl v době půstu směřovat ke zvýšenému množství zeleniny, ovoce, celozrnných potravin

a kvalitních bílkovin, a naopak ke snížení konzumace sladkých a tučných pokrmů. Vyšší množství tuků může být obsaženo i v mase, uzeninách, plnotučných mléčných výrobcích. Zbytečný přísun cukrů lze významně ovlivnit konzumací neslazených nápojů. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík a fluor).

Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l – mohou se pít bez omezení, tj. bez ohledu na věk nebo zdravotní stav.

## Efekt přerušovaného půstu

Nelze jednoznačně určit minimální dobu, po kterou by bylo vhodné půst dodržovat. Pokud je jakákoliv redukční dieta příliš přísná, obvykle se dá vydržet přibližně 3–4 týdny. Vždy záleží na metodě půstu, individuální míře pocitu hladu, popř. na nežádoucích účincích hladovění (např. zvýšená únava, bolest hlavy apod.). Při alespoň třítydenním dodržování zvoleného režimu stravování, příslušné úpravě jídelníčku a pravidelném doplňování vhodných tekutin může být přerušovaný půst přínosem:

- zlepšení metabolismu sacharidů, a tím prevence cukrovky 2. typu
- lepší citlivost na inzulín
- efektivní využití tělesných tuků
- snížení přísunu energie, a tím předpoklad snížení hmotnosti
- zlepšení metabolismu, a tím podpoření dlouhověkosti
- aktivování mozkových buněk, a tím ochrana před rizikem vzniku Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci
- pozitivní vliv na stavy meditace, např. u jedinců, kteří cvičí jógu nebo provádějí bojovná umění

Tak jako u mnoha dalších diet na hubnutí, hrozí i v případě přerušovaného půstu, že po ukončení zařazování postění se dostaví větší chuť k jídlu a tělesná hmotnost se vrátí na svou původní hodnotu, nebo se dokonce i mírně zvýší. Aby nedošlo k tzv. jo-jo efektu, je potřeba dopředu s ním počítat, připravit se na něj a nedat mu šanci – zejména díky dlouhodobému dodržování vhodné zvoleného stravovacího režimu.

## Pravidla přerušovaného půstu

Přerušovaný půst není vhodný pro každého, hlavně ne pro pacienty s diabetem, poruchami příjmu potravy, chronickými onemocněními nebo pro jedince, kteří mají BMI nižší než 20 (BMI nižší než 20 značí podvýživu). Naprosto nevhodný je půst pro těhotné a kojící ženy nebo pro ženy, které chtějí otěhotnět, a pro děti. Půst se nedoporučuje ani těm, kteří mají nízký krevní tlak. Pacientům s onemocněním zažívacího ústrojí (např. vředová choroba, onemocnění žlučníku, slinivky břišní, střev) se naopak doporučuje jíst pravidelně a v menších denních dávkách, půst pro ně není vhodný. Vhodnost nebo nevhodnost zařazení půstu do svého režimu by měl každý ideálně konzultovat s lékařem nebo nutričním terapeutem, zejména v případě pravidelného užívání léků. Pokud někdo užívá doplňky stravy s vitamíny, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K), může docházet k jejich zhoršenému vstřebávání v těle – proto by se měly užívat v době příjmu stravy.

## Shrnutí nejdůležitějších pravidel pro zařazování půstu do stravovacího režimu



1. Zvolte druh půstu, který je pro konkrétní organizmus vhodný a přijatelný.
2. Zařazení půstu zkonzultujte s lékařem nebo nutričním terapeutem.
3. Vyvarujte se půstu při akutních nebo chronických onemocněních, v těhotenství, během kojení, pokud chcete otěhotnět. Naprosto nevhodný je půst u dětí.
4. Nepodceňujte možné nežádoucí účinky půstu, např. nevolnost, únavu nebo zažívací obtíže.
5. Při půstu dodržujte správný pitný režim (čistá voda, slabě a středně mineralizované vody pro doplňování důležitých minerálních látek, neslazený čaj).
6. Zařazení půstu může být prospěšné pro fyzické i psychické zdraví.
7. V době, kdy přijímáte stravu, jezte nutričně (nikoli kaloricky) hodnotná jídla.
8. Počítejte s rizikem jo-jo efektu po přerušení půstu.
9. Zhodnoťte, zda pravidelnou a pestrou stravou a neslazenými nápoji, které dodají důležité minerální látky, nelze udržet tělesnou hmotnost a energii i bez dodržování půstů.
10. Každý organizmus je jedinečný, proto je třeba hledat svůj ideální individuální způsob stravování a nepodléhat trendům.

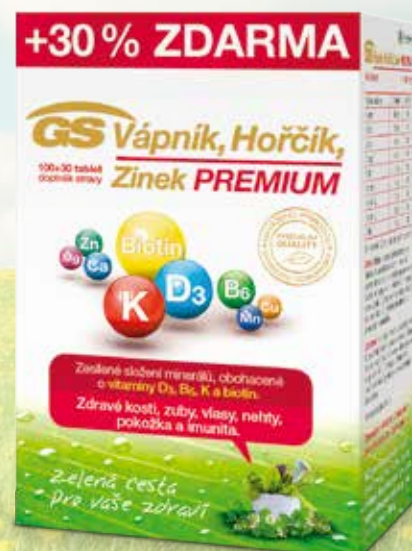
Zdroje:

- 1) Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend? (A. Johnstone)
- 2) How Good a Diet Is Intermittent Fasting? (Claudia Wallis)



inzerce

*Děkujeme Vám, že doporučujete přípravky GS svým pacientům!*



*Navrženo přírodou, vyvinuto odborníky.*

doplňky stravy

GS Koenzym Q10 s biotinem: Biotin přispívá k normálnímu energetickému metabolismu a činnosti nervové soustavy. GS Ginkgo 60 Premium: Ginkgo biloba podporuje prokrvení mozku a končetin. Gotu kola podporuje paměť a soustředění. GS Vápník, Hořčík, Zinek: Biotin je důležitý pro udržení zdravých vlasů. Vitamin D napomáhá k udržení pevných kostí a podporuje imunitu. Zinek přispívá k dobrému stavu nehtů. Na trhu nezávislých lékáren.

# Užiteční pomocníci duše v nelehké době

Ve chvíli, kdy nejspíše držíte v ruce toto číslo, je už jaro v plném proudu. Prodlužující se den, slunce a rozkvétající příroda povzbuzují mysl většiny z nás. Dlouhé zimní období a jarní únava však psychiku mnohých poznamenávají natolik, že se nedokáží naplno radovat z ročního období, které obvykle považujeme za nejkrásnější. Letos nás navíc už druhým rokem poznamenává kovidová pandemie. Často nám není zrovna do smíchu, ať už z důvodu obav o zdraví své nebo svých blízkých, či kvůli dlouhotrvajícím omezením, ztrátě výtěžku nebo kontaktu s rodinou a přáteli.

Pokud se nejedná o skutečné psychiatrické diagnózy jako deprese či generalizovaná úzkost, které vyžadují léčbu odborníkem, není nutné hned vyhledávat psychiatra. Ostatně, dostat se do jeho ambulance v krátké době od objednání může být malý zázrak. S běžnou „depkou“ či úzkostí, které čas od času v životě potkávají i psychicky zdravé a odolné jedince, si většinou dovedeme pomoci sami. Pro zvládnutí těchto stavů je důležitá duševní hygiena, dostatek odpočinku či sport a pomáhají i různé relaxační techniky. Můžeme však využít i nabídku přírodní lékárny – ve formě různých bylinných čajů či doplňků stravy.

Významnou bylinou, která významně pomáhá při neklidu a úzkosti a zároveň i při potížích s usnutím, je **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*). Kořen obsahuje látky, které ovlivňují nervové

buňky různým způsobem. Byl především popsán účinek na tzv. GABA-receptory v mozku. Tento efekt se však liší od účinku klasických hypnotik a sedativ, jež se na tento receptor také vážou. Na rozdíl od nich působí kozlík pouze mírně, nevyvolává útlum – díky čemuž je ho možné bez problémů užívat i přes den – a ani při dlouhodobějším užívání nevzniká závislost.

**Třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*) má zklidňující účinky a zlepšuje náladu. Účinné látky blokují zpětné vychytávání serotoninu na nervových spojích. Díky tomu ji lze využít při léčbě lehkých až středně těžkých depresí. V terapeuticky používaných dávkách (1 gram sušené natí denně a více) však musíme mít na paměti riziko různých lékových interakcí. Jednak není vhodné kombinovat třezalku s jinými antidepresivy a jednak je známo, že třezalka urychluje jaterní metabolismus mnoha současně podávaných léčiv, čímž může významně snížit jejich účinnost. Na to je potřeba myslet především u volně prodejných léků včetně některých čajů. Třezalka je však součástí i doplňků stravy. Tyto přípravky neslouží k léčbě psychiatrických poruch a denní dávka třezalky je u nich vyhláškou omezená. Tato nižší dávka je však stále účinná proti stavům, které sice nejsou opravdovou depresí, ale zažívají je i psychicky zdraví lidé, kteří zrovna procházejí obtížnějším životním obdobím a „pouze“ potřebují povzbudit náladu. Výhodou doplňků stravy je, že obsažené dávky třezalky nevedou k interakcím a jejich užívání je bezpečné.

inzerce

**PRYČ SE  
STRESEM  
A NAPĚTÍM**

Klinicky ověřená, bezpečná a účinná kombinace třezalky a kozlíku, navíc s hořčíkem a vitaminem B<sub>6</sub>

Třezalka tečkovaná pro psychickou pohodu a vyrovnanost, kozlík lékařský pro zklidnění a zvládnutí stresu, hořčík a vitamin B<sub>6</sub> pro psychickou pohodu a vyrovnanost.

**GS Anxiolan**



doplňěk stravy



# ZAHRADA DO VÁZY

## Jak si vypěstovat vlastní květiny k řezu po celou sezonu

Anita Blahušová

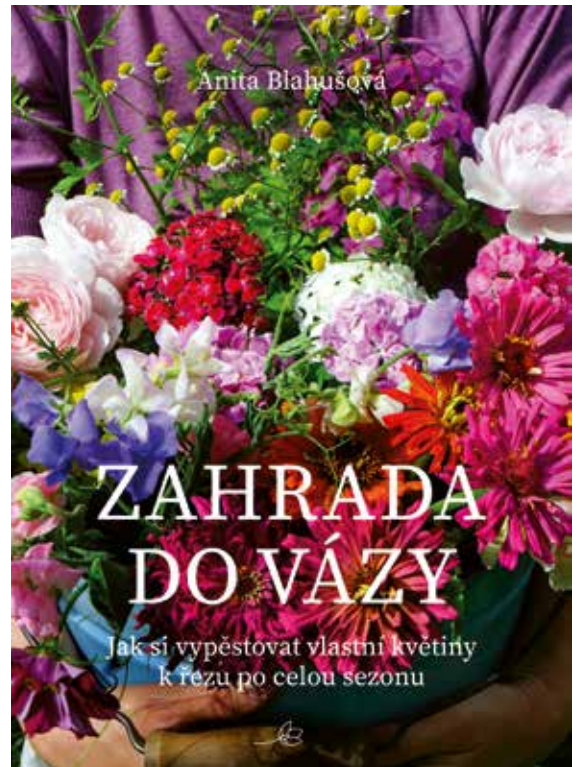
Pokud vám záleží na tom, aby květiny, které nám dělají radost, byly vypěstované šetrným způsobem a necestovaly z druhého konce světa, můžete se pohlédnout po květinové farmě ve svém okolí. Je tu ale ještě jeden způsob, jak se zásobit voňavými kyticemi: zkusit si je vypěstovat!

Držte v rukou průvodce pěstováním květin k řezu. Je určen jak začátečníkům, tak pokročilejším pěstitelům, majitelům zahrad suchých i stinných, venkovských i městských. A nezapomíná ani na ty, kteří mají po ruce třeba „jen“ balkon.

*Kniba pro všechny milovníky květin, přírodních zahrad i rozkvetlých teras:*

- plánování a příprava ideálního květinového záhonu nebo políčka
- výběr vhodných rostlin pro nejrůznější podmínky
- péče o půdu a o rostliny během celé vegetace, pravidla řezu do vázy
- vzorové plánky záhonů a zahradní kalendář
- inspirativní škála rostlin: od drobných jarních cibulovin, přes letničky, dvouletky a trvalky, až po okrasné keře – se spoustou fotografií a praktických informací

*Založte si svou vlastní ZAHRADU DO VÁZY a obklopte se krásou!*



Anita Blahušová vydala rovněž úspěšnou knihu o zahradničení s dětmi: **Zahrada žije a je spoluautorkou knihy Pěstujeme ve městě.**



# Barbora Jánová:

## Díky za každou špatnou zkušenost



*Patří mezi mladou generaci herců a také je jednou z ústředních postav aktuálně nejsledovanějšího seriálu na českých obrazovkách. Barbora Jánová je ale mnohem víc, než jen představitelka Sylvy Popelkové ze Slunečné...*

**Báro, nenudí vás už otázky na vaši „zlou Sylvu ze Slunečné“?**

Kdepak... Je to tak, jak se často říká. Tedy, že hrát mrchu je zábavné a nabízí to spoustu poloh k tvořivosti a hravosti. (usměje se). Spíš se nyní děje to, že se Sylva čím dál tím víc mění v dobrou a musím říct, že to už taková sranda pro herečku není. (směje se)

**Vážně ne?**

Negativní role je fakt větší zábava. Dokonce jsem chvíli nevěděla, jak nyní Sylvu uchopit... Ale probrala jsem to s autory Slunečné a už zase vím na čem jsem. Čistě kladnou hrdinku jsem totiž ještě nikdy nehrála. Zatím jsem vždy měla štěstí na charakterově silné a vyhraněné postavy s nelehkou minulostí.

**Když už zminňujete minulost – někde jsem četl, že jste se v dětství zamilovala do současného kolegy ze Slunečné Filipa Blažka a kvůli němu se chtěla stát herečkou. Je to pravda?**

Skoro. Nebylo to úplně do Filipa, ale do jednoho momentu

v divadelní hře Mnoho povyku pro nic, ve kterém měl zrovna klíčovou roli. Ale na druhou stranu – která žena se do mladého Filipa Blažka nezamilovala? (směje se) Dokonce jsme se o tom na natáčení bavili a samozřejmě si z toho dělal srandičky...

**Možná trochu netradičně jste studovala herectví i v USA. Jak se to zrodilo?**

Ano, mám za sebou několik kurzů v Los Angeles. Nakonec jsem tam byla přes měsíc. Také jsem studovala v Berlíně a na několika mezinárodních kurzech přímo v Praze. A vzniklo to jednoduše. U nás se na uměleckých školách učí převážně divadelní herectví a zmíněné kurzy byly filmové. Já před kameru tihla přeci jen víc, a tak jsem si to chtěla osvětlit a naučit se pořádně. Mám krásné vzpomínky, potkala jsem spoustu přátel a mladých herců z různých zemí. Taky člověk zjistí, že to probíhá všude stejně. (směje se)

**Myslíte výuku?**

Na škole jsme byli přeci jen příliš mladí, ne všechno jsme dokázali uchopit. Také herecké workshopy pomáhají v odbourávání vnitřních bloků, jsou to vlastně takové terapie. Něco ze sebe vydáte a ukáží se vám zábavy, o kterých jste dosud nevěděli, nebo si je neuměli přiznat. A podle mě herectví vyžaduje celoživotní studium.

*Sestry v akci. Po boku Evy Burešové září v seriálu Slunečná.*







Foto FTV Prima

Herectví podle Jánové vyžaduje celoživotní vzdělávání.

Neustále se každému z nás něco děje a je potřeba se dostávat do sebe a léčit. Navíc si libuji v angličtině a v komunikaci s cizími lidmi.

### Tak to vám asi dost chybět cestování, ne?

Jéžiš... Strašně! Trpím jako zvíře. Ale já zase nejsem ta cestovatelka, co se vydá do džungle, spí pod širákem a neví, co se stane zítra... Ráda bych jí byla, ale zatím jsem spíš cestovatelka mířící za vzděláním, za novými lidmi a za přáteli, které už v cizině mám. Tato část života mi chybí hodně, poddala jsem se tomu, a právě proto jsem na konci roku měla trochu problémy...

### Co se stalo?

Někdy kolem prosince na mě dolehlo těžké období. Spousta věcí se kvůli covidu neustále mění. Rozvrh natáčení, kamarádi měli krize, já řešila, zda nebudu v karanténě, do toho sem nemohli přátelé z ciziny a i když mám ráda změny, sebralo mě to. Špatně jsem spala a až jsem se divila, do jakých hlubin vlastní psychiky jsem se dostala. Musela jsem se naučit přijímat, nebrečet a brát věci ze dne na den. Ale už je to mnohem lepší. (usměje se)

### Také jste prohlásila, že z covidu chcete vyjít silnější. Jak se vám to tedy daří?

Určitě začínám být silnější. Jak říkám, byla jsem ze sebe až překvapená... Proto jsem si vyhodnotila, že takhle to dál nejde, řekla si: „A dost!“ a dostala se z toho. Ostatně na psychoterapie chodím už dlouhá léta.

### To jste tedy velmi otevřená...

Ano. Snažím se být v těchto věcech otevřená, protože se o psychice ve společnosti stále málo mluví a myslím, že to není slabost. Dělá to z nás lidi a můžeme si jediné pomoci. Psychoterapie je jako prevence dobrá pro každého z nás, je fajn mít vedle sebe někoho, kdo s vámi jede v těch kolejkách. Takže v tom těžkém období jsem si

začala pokládat různé otázky a jsem ráda, že jsem rozeznala lidi, co pro mě nejsou prospěšní, nové hranice a další ponaučení. Teď už cítím, že z toho vyjdu silnější a jsem za každou špatnou zkušenost ráda.

### Jak jste se vlastně ke zkoumání vnitřního světa dostala?

Ono samo herectví vám vnutí určité nové nastavení. Jako herečka se musím vžívat do rolí, chápat psychiku těch postav, jejich jednání a tím poznávat i samu sebe. A to vás buď posílí, nebo zadupe. Takže jsem prošla spoustou kurzů osobního rozvoje, četla řadu knih na toto téma a o sebereflexi. A pak je potřeba dát si od teorie pauzu a začít aplikovat, abych viděla, zda jsem schopná se tím řídit. Loni v tom těžkém období se mi ukázala zase nová stránka života, nová stránka Báry a nová stránka temnoty. A jsem ráda, že mám zase odkud růst. Ne vždy to člověk vidí hned, ale vždy se pak časem dostanu do nějakého stavu a potvrdím si, že co se stalo, se tak stalo dobře.

### Berete život jako hru?

Beru. Snažím se o to. Samozřejmě to nejde vždycky jednoduše. Ale opravdu nikdy nevíte, které další dveře se vám otevřou a ukážou tu skrytou místnost. Pak najednou jde to, co do té doby nešlo a jste sami překvapení, kam vás život zase najednou pustí. (usměje se)

### Vy jste po škole pracovala i mimo uměleckou sféru, že? Tedy můžete porovnávat mezi běžným a herečkým životem...

Právě proto to ráda střídám, od všeho trochu. Považuji se primárně za herčku, ale nebudu nikdy dělat jen herečku. Třeba skončí Slunečná a já přeskočím zase někam jinam. Teď zrovna s kamarádkou rozjíždíme nový projekt o cvičení a o jídle. Nemám ráda jednotvárnost a nakonec všechno můžu zase použít zpátky pro herectví. Takhle to hodlám dělat celý život,

Coby milovnice přírody se rozhodla podílet na zasažení 100 tisíc stromů.



Foto Kateřina Moravcová

hrát si s tím. Protože všechno vás přivede k různým lidem a jiným příležitostem a pokud můžu, tak žiju. Herectví je život. Ne vždycky je to pohádka, ale o tom to je.

### Dnes se mnoho slavných živí skrze sociální sítě, jak to máte vy?

Nějaké privýdělký tam mám, ale spíš je to kapesné. Na sociálních sítích jsem docela úzkoprofilová, neberu každou spolupráci, ale jen to, co se mnou souzní. Přírodní produkty, lokální a české firmy. A baví mě na tom zase to, že musím něco tvořit. Ale pořád chci, aby to bylo autentické.

### Berete slávu jako poslání?

Určitě ano. Dělála jsem už v několika charitativních projektech a vždy jsem chtěla mít nějaký svůj. Hledala jsem ale nějaké nové téma, problém, o kterém se ve společnosti zas tak často nemluví. A protože mám blízko k cestování a přírodě, zvolila jsem si poslání podílet se na vysazení sto tisíc stromů. Příští rok mám právě v plánu rozjet sázení stromů v globální rovině. Baví mě to moc.

### Jste žena mnoha tváří...

Přesně. Když jsem byla mladší, neustále mě nutili, že si mám vybrat a být jen někým. A pořád si myslím, že je naše společnost trochu zaseklá na tom, že člověk má dělat jen jednu věc, ale pořádně. Já si to nemyslím. Samozřejmě ne každý zvládne dělat víc věcí, ale pokud ano, ať to dělá. Ať se všichni mají dobře a jsou šťastní, o to se snažím. (usměje se)



# Klášterec nad Ohří, město pramenů a porcelánu

*Klášterec nad Ohří leží na rozhraní Doupovských a Krušných hor. Městem protéká řeka Ohře a historické jádro města je městskou památkovou zónou.*



Staré město s radniční věží

@marvyism

**Klášterec nad Ohří**  
město porcelánu



Zámek Klášterec nad Ohří

@marvyism

Na našem jedinečně řešeném náměstí, které je jako jedno z mála v České republice postavené z kopce (tudíž se na něm nedrží louže), si nezapomeňte prohlédnout sloup Nejsvětější Trojice, který má dvě zajímavosti – je na něm v jeho zadní části vyobrazen nejstarší znak města Klášterce a byl postavený jako poděkování za to, že se Klášterci vyhnula morová epidemie. Na náměstí také najdete novorenesanční radnici a v jejím sklepení, bývalé šatlavě, městskou galerii.

Klášterec se právem pyšní titulem Město porcelánu. V roce 1794 u nás byla postavena druhá nejstarší porcelánka v Českých zemích a provoz této porcelánky, bohužel již v nových budovách, funguje dodnes pod názvem Thun 1794 a.s.

Dominantou města je neogotický zámek, který obklopuje rozsáhlý anglický park s dendrologicky významnými dřevinami. V roce 2016 byly v parku otevřeny tři naučné dendrologické okruhy a dřevěnými tabulkami označeny ty nejvýznamnější dřeviny.

Na zámecký park navazuje lázeňský areál Evženie. V lázních můžete ochutnat tři minerální prameny, a to pramen Evženie, který

je nejstarší a objeven byl v roce 1883, Městský pramen, objevený v roce 1897, a nakonec třetí, Klášterecký, objevený téměř nedávno, v 90. letech 20. století. Klášterecká „Evženka“ postupně dosáhla značné popularity doma i v zahraničí. Ročně se v klášterecké stáčírně plnilo na 2,5 milionu litrových lahví a zdejší kyselkou byla dokonce zásobována i Rommelova armáda v Africe. V roce 2018 byla v lázeňském parku vysazena Lípa Olgy Havlové.



Lázně Evženie





@bonza7500

Procházkou mezi zámeckým a lázeňským parkem se můžete zastavit v loděnici na malé občerstvení a zapůjčit si pramici a projet se po řece Ohři s výhledem na zámek, nebo kola a udělat si výlet po okolí. K výletu na kolech vybízí cyklostezky v okolí, a pokud vás kola omrzí, doporučujeme pěší výlet na některý z blízkých hradů. Nedaleko Klášterce jsou to zříceniny hradů Šumberk a Egerberg, ze kterých je neopakovatelný výhled po okolí.

### Hrad Šumberk

Majitelem hradu je město Klášterec, které na jeho obnovu vynakládá nemalé prostředky. Hrad byl postaven mezi lety 1431 – 1435. Jeho dominantou jsou zbytky velkého donjonu. Ve zdivu se zachovala řada krakorců od prevětů a patrné jsou také zbytky kruhové nárožní věže. Ve zdech hradního paláce se dochovaly kanály teplovzdušného topení, zachovalé jsou také zbytky opevnění. Později se obytná funkce hradu vytrácela a majitelé se postupně stěhovali na tvrz pod hradem, nakonec se panstvo přestěhovalo na nové sídlo – na zámek v Klášterci nad Ohří.



@karelucan

V roce 2017 začaly na Šumberku záchranné práce zakonzervováním torza západní hradby. Druhá etapa opravy hradu zahrnuje zajištění havarijních míst nádvorní stěny jižní budovy. Třetí etapa zahrnuje konzervaci torza čelní hradby vedle vstupu do hradu, kde došlo ke zpevnění zdiva. Dále byly zajištěny lomové plochy v místě původního navázání čelní hradby na zdivo bašt a také dozdní uvolněných kamenů. Ve čtvrté etapě budou zajištěna havarijní místa obvodové hradby a paláce.

### Hrad Lestkov (Egerberk)

Zřícenina hradu Lestkov neboli Egerberk ležící na pravém břehu řeky Ohře asi 3 km od Klášterce nad Ohří. Prvním známým majitelem šlechtického hradu založeného na přelomu 13. a 14. st. byl Vilém z Egerberka. Stavba je ukázkou hradu s dvoupalácovou dispozicí. Dnes jsou zachovány zbytky příkopů, valů, hradeb, brány, paláců a hospodářských budov. Z Klášterce nad Ohří se lze k hradu dostat po červené turistické trase od lázeňského areálu. Hrad má v současnosti soukromého majitele, který zde postupně provádí opravy zdiva a snaží se celý areál co nejvíce zpřístupnit veřejnosti.

@76kuca



### Katastr města Klášterce nad Ohří nabízí i mnoho dalších neopakovatelných výletů.

Až někdy zavítáte do severozápadních Čech, nezapomeňte navštívit také Rašovické skály nebo vrch Mravenčák, který se tyčí kousek od hradu Lestkov a roste na něm chráněný koniklec luční. Rašovické skály zase nabízejí jeden z nejhezčích výhledů v okolí. A ještě jednu zajímavost vám okolí Klášterce může nabídnout... je vyhledávaným cílem amatérských geologů. V okrajové části města se totiž nachází významné ložisko křemenných polodrahokamů. Je jedním z nejvýznamnějších lokalit s výskytem drahých kamenů na území ČR a právě tady se za dob panování Karla IV. těžily drahé kameny pro výzdobu **kaple Svätého kříže na Karlštejně**.

Město Klášterec nad Ohří  
 Nám. Dr. E. Beneše 855  
 431 51 Klášterec nad Ohří  
 e-mail: icklasterec@muklasterec.cz  
 tel.: 474 359 687  
 web: www.klasterec.cz  
 FB: Město Klášterec nad Ohří  
 IG: @mesto\_porcelanu

LABORATOIRES

**KLORANE**

DUŠE BOTANIKY

**NEUVĚŘITELNÁ SÍLA CHININU PŘI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ**  
**+ 3 000 vlasů za 1 měsíc<sup>(1)</sup>**

**NOVINKA****Sérum s chininem a BIO protěží alpskou**

Pro muže i ženy, vhodné i po porodu

Naše nadace **Klorane Botanical Foundation**

vysázela v Ekvádoru v rámci boje proti odlesňování 15 000 chinovníků.

<sup>(1)</sup> + 3124 vlasů v růstové fázi. Průměrné výsledky na fototrichogramu u 45 osob s reakčním vypadáváním vlasů, 3 aplikace týdně po dobu 1 měsíce.

Autor: Yan	Oslovení ženy	Vlk z Knihy džunglí	Regist- ovaná tuna (zkr.)	Ovocná zahradka	LABORATOIRES KLORANE	Potrat	Lotyšská metropole	Kožešinový šál	Iničiály fotbalisty Panenky	Mořská ryba	LABORATOIRES KLORANE	Stopa	Číslovka základní	Obec u Komárna
Planeta					Moskevská pěší zóna						Primáti Olga (do- mácky)			
Úřední spisy					1. díl tajenky Plemeno									
Šlechtický přídomek			Narkoti- kum						Výkvět Motorové vozidlo					
Horský skřítek				Druh papouška Spojka podřadici			2 x snížený tón Plochá střecha						Části dolních končetin	Štěstí (expr.)
Bláto							Omastek Skutek				Ku-klux- -klan Křičeti			
LABORATOIRES KLORANE	Shakespea- rův král	Ten i onen Norská metropole				Vojenská hodnost Břevno						Býv. SPZ Olomouce Ohmatání		
Doušky					Lékařnický praktikant Lyže (zast.)						Tahouni Název písmene			
Vysoká karta				Lesní zvíře Chem. zn. samaria					Šlechtické sídllo Chem. zn. manganu					
2. díl tajenky							Český skladatel							
Býv. SPZ Rokycan			Herec v panto- mimě				Řecký a Římský starověk							Pomůcka: Iža

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 31. 5. 2021. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z února 2021: Josef Pánek, Strážnice; Magda Hrabovská, Ostrava; Božena Konecká, Kuchařovice; Mgr. Simona Grätzová, Praha 10; Mgr. Sára Kalivodová, Čáslav; Mgr. Markéta Šťastná, Hořice v Podkrkonoší; Daniela Černá, Jinačovice; Vítězslava Felcmanová, Praha 8; Mgr. Zdeněk Králíček, Rosice; Petra Chládková, Lanškroun



# TrendyMat

## TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2021 – PODZIM

### ON-LINE

Brno, Olomouc, Ostrava

čtvrtek  
**23.09.2021**



### 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**

### ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

čtvrtek  
**02.12.2021**



# APA COACH



[www.apatykaservis.cz](http://www.apatykaservis.cz)  
/ApaCoach

**Chcete mít svou ekonomiku  
snadno a rychle pod kontrolou?**

**Vyzkoušejte aplikaci, která Vám nabízí:**

- přívětivé uživatelské prostředí
- přehledné zobrazení pomocí tabulek a grafů
- možnost porovnání výsledků v čase
- návrhy dalších možností rozvoje
- ekonomické poradenství podle zvoleného rozsahu

**Hospodařte  
jednoduše  
a přehledně**

**Apatyka servis s.r.o.**

K Pérovně 945/7  
102 00 Praha 10

[www.apatykaservis.cz](http://www.apatykaservis.cz)

**Servisní centra Apatyka servis:**  
Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

