

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 5-6/2021

20 let s Vámi



Regulace reklamy na zdravotnické prostředky

České hypoalergenní produkty pro citlivou pokožku



Hypoalergenní – test bezpečnosti HRIPT
(Human Repeat Insult Patch Test)

PEG-free složky

Bez parfémů, konzervantů a alergenů.
Vhodné pro ekzematiky, alergiky a osoby
s citlivou pokožkou.

FeelEco

NATURAL CARE

BABY



Vážení čtenáři,

blíží se léto a oblíbení roztoči druhu *Ixodes ricinus* opět trpělivě na stéblech trávy vyhlíží své nové hostitele. Pod mikroskopem sice vypadají fantasticky, přisátí na kůži už méně.

Jaké jsou možnosti obrany a prevence je obsahem poměrně obsáhlého článku paní doktorky Lenky Grycové. Začíná slovy: „Klíště je věčné!“ a vyjmenovává hned půl tuctu nemocí, které nám tento nezvaný host může přivodit. Nejde přitom o něco, o co by jeden stál i vzhledem k možným trvalým následkům. Na ochranu prostřednictvím očkování pro letošní léto přitom stále není pozdě.

Na stole nám přistál přípravek *Lipo C Askor*. Slibuje liposomální vitamín C. Pohled na prezentovaný přípravek však vzbuzuje více otázek než odpovědí. Tou blavní je skutečné složení přípravku a pochybnosti vyvolává i jeho cena. Rádi bychom se mylili.

A ještě a opět regulace. Tentokrát z dílny Mgr. Adama Tietze o regulaci reklamy na zdravotnické pomůcky. Téma jistě závažné, kterému je nutno věnovat dostatečnou pozornost. Sankce může být nezanedbatelná a do křížku se zákonem se můžeme dostat i jen nevhodným tvrzením na e-shopu.

Přeji všem klidné a příjemně prožité léto.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5-6/2021, ročník XXI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel, Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007

YDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 15.6.2021

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 ČRE 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 vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

20 let s Vámi

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX

PHILIPS

AVENT

Hrneček s brčkem

Ideální
na cesty



Hrneček s ohebným
brčkem, doporučený
dětskými zubaři*



Hrneček s ohebným brčkem Philips Avent je ideální volbou pro rostoucí, aktivní batolata a zajišťuje zdravý vývoj jejich zubů a dásní.**



Brčko je na dně hrnečku ohebné a umožňuje snadné pití až do posledního doušku

- Dolní část brčka je zahnutá, takže se brčko snáze dostane k tekutině a umožňuje pití v přirozené poloze.



Design s integrovaným ventilem proti protékání a odklápěcí víčko zabraňují rozlití

- Brčko má integrovaný ventil, který zabraňuje samovolnému rozlití. Odklápěcí víčko chrání brčko a zabraňuje vytékání na cestách.



Ergonomický tvar pro pohodlné držení

- Design hrnečku a jeho protiskluzová úprava a ergonomická držadla zajišťují snadné držení pro malé ručičky batolete.

Více informací: www.philips.cz/avent

*86% dotazovaných amerických dětských zubních lékařů doporučuje tento hrneček s brčkem značky Philips AVENT (nezávislý online průzkum, USA, duben 2016).

**90% z 200 dětských zubních lékařů v USA souhlasí, že design hrnečku s brčkem Philips AVENT umožňuje zdravý orální vývoj batolete a 89% potvrzuje, že pití pomocí brčka buduje ústní sílu tím, že procvičuje svaly v ústech (nezávislý online průzkum, USA, duben 2016).

22



4 / Novinky a tipy

6 / Regulace reklamy na zdravotnické prostředky

8 / Lipo C Askor – lipozomy v kapsli, nebo podvod?

9 / Jak lidské tělo hospodaří s vitamínem C?

10 / Léto, to jsou i nezvaní společníci – klíšťata

16 / Cestovatelské průjmy – co si přibalit s sebou na dovolenou?

18 / Naproxen – když tělo potřebuje namazat

20 / Hurá na výlet!

22 / Náš pohybový aparát se těší na léto, a to vyžaduje komplexní péči

25 / SÚKL

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Vanda Pilař Chaloupková

30 / Cestujeme – Královské město Žatec

32 / Křížovka



30

personální inzerce

**Lékárna Na Pražské v centru Klatov
prijme magistra/u farmacie (i absolventi)
na plný nebo částečný úvazek
na pozici lékárník asistent.**

Výhodné podmínky, příjemný kolektiv, byt k dispozici.

Bližší informace: Mgr. Pavel Voráč, tel.: 603 572 054,
e-mail: lekarna.naprazske@seznam.cz

klouby • vazy • šlachy

Plný akce,
plný pohybu
a **přírodních
kolagenů!**



**MĚSÍC
UŽÍVÁNÍ
NAVÍC**

**Silná TV
podpora**



doplněk stravy

Soutěž o dovolenou snů
v hotelu Kamzík v samém srdci Jeseníků



S KAMZÍKEM VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Více informací na www.cemiokamzik.cz/soutez

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v organismu a dobrý stav kloubních chrupavek.

Dr. Müller
PHARMA

Urosept® Pastilky

OBSAHUJÍ

šťávu z kanadských brusinek,
extrakt z listů medvědice lékařské,
extrakt z břízy bělokoré
a vitamin C



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

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

DOPLŇKĚ STRAVY SE SLADIDLEM

Nadýmání? Bolest? Diskomfort?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan®

silný a šetrný při
zažívacích potížích

- ✓ vysoké dávky silic máty peprné a kmínu
- ✓ v enterosolventních tobolkách
- ✓ k léčbě funkčních poruch trávicího traktu



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.gaspan.cz

Souhrn údajů o přípravku Gaspan enterosolventní měkké tobolky

Složení: Jedna enterosolventní měkká tobolka obsahuje: 90 mg Mentha x piperita L., aetheroleum (silice máty peprné) a 50 mg Carum carvi L., aetheroleum (kmínová silice). Indikace: Rostlinný léčivý přípravek k léčbě gastrointestinálních obtíží, spojených zejména s mírnými křečemi, plynatostí, pocitem plnosti a bolestí břicha. Přípravek Gaspan je indikován u dospělých a dospívajících od 12 let. **Dávkování a způsob podání:** Dospívající od 12 let, dospělí a starší osoby: jedna enterosolventní tobolka dvakrát denně. Porucha funkce ledvin/jater: Nejsou k dispozici údaje týkající se dávkování v případě poruchy funkce ledvin nebo jater. Způsob podání: Perorální podání. Tobolky se užívají vcelku a zapíjejí se dostatečným množstvím tekutiny (např. jedna sklenice vody). Užívají se minimálně 30 minut před jídlem (nejlépe ráno a v poledne), jelikož enterosolventní obal by se mohl rozpustit předčasně, pokud by byla potrava přijímána současně. Tobolky je třeba polknout vcelku: nesmí se před spolknutím kousat, drtit nebo dělit, aby se léčivá látka neuvolňovala předčasně. Délka léčby: Tobolky se mají užívat do ústupu obtíží, obvykle po dobu 2 až 4 týdnů. Pokud příznaky přetrvávají po 2 týdnech léčby nebo se zhoršují, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud příznaky přetrvávají déle, je možné pokračovat v užívání enterosolventních tobolek po dobu až 3 měsíců. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, na mentol nebo na kteroukoli pomocnou látku. Pacienti s onemocněním jater, cholangitidou, achlorhydrií, žlučovými kameny a jiným biliárním onemocněním. Děti mladší než 8 let, vzhledem k bezpečnostním rizikům (obsah pulegonu a menthofuranu). **Zvláštní upozornění:** Tobolky se mají polykat vcelku, tzn. nerozdělené, ani se nemají kousat, protože by se mohla uvolnit mátová silice předčasně a způsobit tak lokální podráždění úst a jícnu. U pacientů, kteří již trpí pálením žáhy nebo mají hiátovou hernii, může dojít po užití mátové silice k exacerbaci tohoto příznaku. V takovém případě má být léčba přerušena. V případě, že nevyvětlitelná bolest břicha přetrvává déle než dva týdny nebo se zhoršuje, nebo se objevuje společně s příznaky jako jsou horečka, žloutenka, zvracení nebo krev ve stolici, má pacient okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. **Pediatrická populace:** Použití u dětí od 8 do 11 let nebylo stanoveno vzhledem k nedostatku adekvátních údajů. Tento léčivý přípravek obsahuje méně než 1 mmol (23 mg) sodíku v jedné tobolce, to znamená, že je v podstatě „bez sodíku“. Tento přípravek obsahuje maximálně 11 mg sorbitolu v jedné tobolce. **Interakce:** Nebyly provedeny žádné studie interakcí. Léčivé přípravky užívané ke snížení acidity žaludeční šťávy, jako jsou H2 blokátory, inhibitory protonové pumpy nebo antacida, mohou způsobit předčasně rozpuštění enterosolventního obalu, což by pravděpodobně vedlo k erukcaci s typickým oděrem, anebo k žaludečnímu podráždění. Z tohoto důvodu se současné užívání těchto léků nedoporučuje. Pokud je současné užití z lékařského hlediska nevyhnutelné, má se přípravek Gaspan užívat alespoň 2 hodiny před užitím antacid nebo dalších léčivých přípravků ke snížení žaludeční acidity. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Podávání v těhotenství a během kojení se vzhledem k nedostatku dostačujících údajů nedoporučuje. Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje: Nebyly provedeny žádné studie týkající se účinku na schopnost řídit a obsluhovat stroje. **Nežádoucí účinky:** Pyróza, nauzea, eruktace, perianální pálení. Alergické reakce (např. zarudnutí, otok, svědění). Frekvence není známa. **Zvláštní opatření pro uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 30 °C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Strasse 4, D-76227, Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 30. 4. 2020. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.



NÉOCANN ELIXIR HA ANTI-AGING SERUM

LUXUSNÍ PÉČE PRO VAŠI PLEŤ

LIFTONIN®-XPERT - je inteligentní posilovač kolagenu, který napomáhá k vyhlazení a vypnutí pokožky, posílení její bariérové funkce a v neposlední řadě aktivaci produkce vysoce kvalitního kolagenu. Nezbytného pro zářivou pleť bez vrásek.

DEFENSIL®-SOFT - je neuro-balzám, který zlepšuje komfortní zónu pokožky. Zpomaluje proces stárnutí pokožky a vyhlazuje ji.

KYSELINA HYALURONOVÁ (Oligo HA) - je inteligentní posilovač kolagenu, který napomáhá k vyhlazení a vypnutí pokožky, posílení její bariérové funkce a v neposlední řadě aktivaci produkce vysoce kvalitního kolagenu. Nezbytného pro zářivou pleť bez vrásek.

KONOPNÝ EXTRAKT Z KONOPNÝCH SEMEN - má vynikající schopnost harmonizovat stav kožních buněk. Konopný extrakt je odměnou pro Vaši pleť.

www.annabis.cz



Vlaštovičnickový krém na bradavice

Pro bezbolestné odstranění bradavic,
kožních výrůstků a vnějších kondylomat

100 % z celkového složení je přírodního původu

Účinné látky:
extrakt z vlaštovičniku
a čisté esenciální oleje z tujy, česneku, rozmarýny,
Niaouli, tymiánu, saturejky a oregana

Vegan OK



Produkt je registrovaný v databázi Pharmdata, PDK kód: 3135218

Výrobce: ARGITAL S.r.l., Itálie

www.cosmeticanatura.cz
Distributor: Cosmetica Natura, s.r.o.

O krok před alergií.

Nosní sprej

Vividrin[®] ectoin[®]

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

BAUSCH + LOMB



VV-CZ2103-0067

www.vividrin.cz

Regulace reklamy na zdravotnické prostředky



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

Zákonem č. 90/2021 Sb., došlo s účinností ke dni 26. 5. 2021 k rozsáhlé úpravě právních předpisů v oblasti zdravotnických prostředků. Kromě zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy („Zákon o regulaci reklamy“), o němž bude v článku uvedeno více níže, došlo k několika změnám v dalších právních předpisech – o zdravotnických prostředcích, o správních prostředcích či o provozování rozhlasového a televizního vysílání.

Úvodem je potřebné si připomenout, že zdravotnickým prostředkem jsou například i těhotenské testy, kontaktní čočky či dioptrické brýle, diagnostickým zdravotnickým prostředkem pak například COVID testy. Úprava dopadá dále také na jednotlivé přístroje užívané zdravotníky (magnetická rezonance apod.).

PŘEDCHOZÍ ÚPRAVA – NA CO SE ZÁKON O REGULACI REKLAMY VZTAHOVAL DOPOSUD

Zákon o regulaci reklamy se do května tohoto roku vztahoval pouze na léčivé přípravky (humánní i veterinární), potraviny, doplňky stravy či kojeneckou výživu. Důvodem rozšíření úpravy Zákona o regulaci reklamy i na zdravotnické prostředky a diagnostické zdravotnické prostředky „in vitro“ („Prostředky“) jsou dvě evropská nařízení, a to nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2017/745

o zdravotnických prostředcích s účinností ke dni 26. května 2020¹ („Nařízení o ZP“) a nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2017/746 o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro s účinností ke dni 26. května 2022 (dále jen „Nařízení o IVD“).

Nařízení o ZP stanovuje následující pravidlo: „Při označování prostředků, poskytovaných návodu k jejich použití a jejich dodávání na trh a uvádění do provozu, jakož i při reklamách na tyto prostředky je zakázáno používat text, názvy, ochranné známky, vyobrazení a figurativní nebo jiné symboly, které by mohly uživatele nebo pacienta uvést v omyl, pokud jde o určený účel, bezpečnost a účinnost prostředku, tím, že: a) připsují prostředku funkce a vlastnosti, které daný prostředek nemá; b) vytvářejí klamnou představu ohledně léčby nebo diagnózy, funkcí nebo vlastností, které daný prostředek nemá; c) neinformují uživatele či pacienta o pravděpodobném riziku spojeném s používáním daného prostředku v souladu s jeho určeným účelem; d) navrhnou odlišné způsoby použití prostředku, než ty, o nichž je uvedeno, že tvoří součást určeného účelu, jehož se týkalo provedené posouzení shody.“

Na Prostředky tak nově dopadá i specifická úprava Zákona o regulaci reklamy, stávající obecná úprava nekalé soutěže a klamání spotřebitele zůstává nadále v platnosti.²

ÚVOD

Úvodem je vhodné představit si základní definice relevantní pro úpravu obsaženou v Zákoně o regulaci reklamy.

Reklamou se podle Zákona o regulaci reklamy rozumí „oznámení, předvedení či jiná prezentace šířené zejména komunikačními médii, mající za cíl podporu podnikatelské činnosti, zejména podporu spotřeby nebo prodeje zboží, pokud není dále stanoveno jinak.“³

Za reklamu je tak potřebné považovat nejen klasickou placenou inzerci, ať již na internetu či v tisku, ale také jakoukoliv

formu prezentace zdravotnického prostředku, tj. včetně popisků samotných produktů uvedených v e-shopu či v příspěvcích na sociálních sítích.

Zdravotnickým prostředkem se pak rozumí nástroj, přístroj, zařízení, software, implantát, činidlo, materiál nebo jiný předmět určený výrobcem k použití, samostatně nebo v kombinaci, u lidí k jednomu nebo několika konkrétním léčebným účelům.

OBECNÁ OMEZENÍ REKLAMY

Nikoho asi nepřekvapí, že obecně nesmí žádná reklama být v rozporu s dobrými mravy, vést k diskriminaci, ohrožovat mravnost, lidskost či důstojnost, nebo obsahovat prvky násilí. Dále nesmí reklama obecně podporovat chování vedoucí k poškození zdraví.

Zákon o regulaci reklamy dále **zakazuje reklamu, která je** (i) šířená v rozporu s právními předpisy, (ii) nekalou obchodní praktikou, (iii) nevyžádanou reklamou v listinné podobě a obtěžuje adresáta apod. Co se však šířením v rozporu s právními předpisy myslí?

SPECIFICKÁ OMEZENÍ REKLAMY VE VZTAHU KE ZDRAVOTNICKÝM PROSTŘEDKŮM

Nad rámec shora uvedených obecných omezení reklamy se na Prostředky uplatní také omezení specifická. Úvodem je potřebné říci, že tato úprava se do značné míry inspiruje a shoduje s úpravou omezení reklamy na léčivé přípravky.

Za reklamu na Prostředky se nad rámec shora uvedené definice považují také jakékoliv formy „pobídek za účelem předepisování, výdeje, prodeje nebo používání“. V praxi se tak jedná zejména o návštěvy obchodních zástupců, dodávání vzorků, spotřebitelské soutěže, sponzorování skupinových akcí a kongresů. Ze shora uvedeného jsou však vyloučeny veškeré aktivity související s nezbytnou komunikací, prodejními katalogy a ceníky.

Zákonná regulace reklamy nepracuje s odstupňováním rizikových tříd Prostředků; na všechny Prostředky se tak uplatní stejná pravidla. Podle názoru zákonodárců je tak tomu z toho důvodu, že nevhodné použití reklamou doporučeného zdravotnického prostředku může vést k poškození zdraví pacienta bez ohledu na to, do jaké rizikové třídy spadá.

Zákon o regulaci reklamy pracuje se dvěma druhy reklamy, a to reklamou mířící na „širokou laickou veřejnost“ a veřejnost „odborně vzdělanou.“

Předmětem reklamy mohou být toliko takové Prostředky, které lze uvádět v souladu s právními předpisy na trh (*s výjimkou výstav a podobných akcí, pokud jsou takovéto prostředky řádně označeny*). Prostředky, které jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, nesmí být nikdy předmětem reklamy spočívající v množství předepsaných, vydaných nebo použitých Prostředků ve formě spotřebitelské soutěže.

REKLAMA PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

Předmětem reklamy pro širokou veřejnost nesmí být takové Prostředky, které jsou určeny **pouze pro použití zdravotnickými pracovníky nebo ty, které jsou vydávány toliko na poukaz či žádanku**. U těchto Prostředků se předpokládá, že výběr konkrétního prostředku je otázkou individuálního posouzení příslušného lékaře, nikoliv pacienta na základě reklamy. Široké veřejnosti dále nesmí být poskytovány žádné vzorky.

Zákon o regulaci reklamy dále stanovuje některé povinné náležitosti reklamy – zřejmost formulací, údaje o obchodním názvu, údaje o účelu prostředku, výzvu k bezpečnému používání v souladu s návodem apod. Dále pak Zákon o regulaci reklamy stanovuje některé zakázané prvky reklamy, jako jsou zaměření reklamy na osoby mladší 15 let, naznačování a vyvolávání dojmu nepotřebnosti lékařské péče, vyvolávání obavy, srovnání a přehánění nebo odkazování na doporučení odborníků či známých osobností apod.

REKLAMA PRO ODBORNOU VEŘEJNOST

V případě, kdy je reklama určena pro odbornou veřejnost, může být takováto reklama šířena pouze prostřednictvím komunikačních kanálů určených výhradně pro odborníky. Musí obsahovat jednak dostatečné a objektivní údaje o Prostředku, vč. uvedení zdroje, a zároveň základní informace z návodu Prostředku. Samotná úprava dále restriktivně omezuje možnosti darů a jiného prospěchu, vč. nákladů na ubytování, dopravu, pohoštění apod. Tyto náklady musí být přiměřené účelu setkání. Odborné veřejnosti mohou být poskytovány vzorky, a to za předpokladu jejich řádného označení a omezení na počty nezbytné pro vyzkoušení.

REKLAMA NA VÝROBKÝ CÍLÍCÍ NA ZDRAVÍ

Na současném trhu existují výrobky, které cílí na zdraví, nejsou léčivým přípravkem, ani Prostředkem či potravinou pro zvláštní lékařské účely, a i tak **naznačují, že do této skupiny výrobků patří**. Reklama na tyto výrobky je zakázána. Takovým výrobkem může být například údajně léčivý šperk, kámen apod.⁴

Zákon o regulaci reklamy dále stanovuje restriktce pro shora uvedené výrobky (i když výslovně nenaznačují, že patří mezi zdravotnické prostředky apod.). Reklama na tyto výrobky nesmí:

- naznačovat zlepšení či zachování zdravotního stavu;
- naznačovat, že nepoužití výrobku povede k ovlivnění zdravotního stavu či;
- doporučovat výrobek s odvoláním na doporučení vědců, odborníků či osob, které by „*společenským postavením mohly podpořit používání výrobku.*“

Poslední ze shora uvedených omezení míří zejména na tzv. influencer marketing, tedy propagaci odbytu výrobků známými osobami (*celebrity, osoby vystupující na sociálních sítích apod.*)

Tato oblast úpravy, která se do nové úpravy Zákonu o regulaci reklamy dostala prostřednictvím pozměňovacího návrhu, přináší řadu otázníků co do rozsahu pojmu

„výrobků cílících na zdraví“. Dotkne se úprava chytrých hodinek, ergonomických židlí či obdobných výrobků podporujících zdravý životní styl? Na výklad ustanovení si budeme muset počkat.

DOZOROVÝ ORGÁN

Dozorovým orgánem nad dodržováním povinností podle Zákonu o regulaci reklamy ve vztahu k Prostředkům bude Státní ústav pro kontrolu léčiv („SÚKL“), stejně jako tomu je u léčivých přípravků. Pokud by regulaci reklamy na Prostředky řešily krajské úřady, musely by své postupy konzultovat a doplňovat právě o odborná stanoviska SÚKL. Jako optimální řešení tak bylo přijato řešení udělení pravomocí právě SÚKL. Pro specifickou oblast televizní reklamy bude dozorovým orgánem Rada pro rozhlasové a televizní vysílání.

PŘECHODNÁ USTANOVENÍ

Zákon o regulaci reklamy počítá s přechodným obdobím pro smlouvy uzavřené před účinností zákona č. 90/2021 Sb. Tyto reklamy budou po dobu 6 měsíců ode dne nabytí účinnosti tohoto zákona posuzovány podle dosavadní právní úpravy. Po uplynutí přechodného období budou i tyto reklamy muset splňovat podmínky stanovené v Zákoně o regulaci reklamy. **Jednotlivé kampaně tak bude potřeba upravit a uvést do souladu s novou právní úpravou.**

ZÁVĚR

S úpravou Vašich e-shopů, reklamních prospektů či reklamních kampaní není vhodné otálet. U e-shopů je potřebné upravit jednotlivé popisky a tvrzení. Je potřebné zkontrolovat i samotné Prostředky a jejich obaly či návody k použití. Z hlediska reklamních kampaní je důležité zkontrolovat nejen samotné znění reklam, ale také nastavení direct marketingu, newsletterů či příspěvků na sociálních sítích. Za porušení Zákonu o regulaci reklamy hrozí peněžitá pokuta až do výše 5.000.000 Kč, a to podle toho, o jaké konkrétní porušení úpravy se jedná.

ZDROJE

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2017/745 o zdravotnických prostředcích; Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2017/746 o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro; Zákon č. 90/2021 Sb.; Zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy; Důvodová zpráva k Zákonu o regulaci reklamy

¹ Účinnost nařízení byla posunuta na 26. 5. 2021, a to ohledem na celosvětovou pandemii spojenou s onemocněním COVID-19. Existovaly návrhy, aby byla účinnost odložena opakovaně, a to do roku 2022.

Tento návrh však Evropská komise nepřijala.

² Viz definice klamavých praktik obsažená v zákoně č. 634/1992 Sb., podle které se obchodní praktika považuje za klamavou, pokud prodávající „nepravdivě prohlašuje, že výrobek nebo služba může vyléčit nemoc, zdravotní poruchu nebo postižení.“

³ § 1 odst. 2 Zákonu o regulaci reklamy.

⁴ Viz například rozhodnutí Rady pro rozhlasové a televizní vysílání ve věci léčebného prstenu z roku 2019.

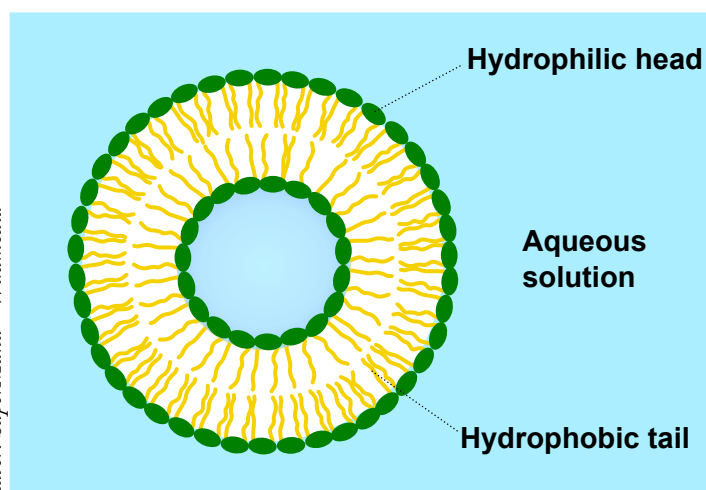
Lipo C Askor – lipozómy v kapsli, nebo podvod?



Na redakční stůl se nám dostal doplněk stravy Lipo C Askor, který slibuje lipozomální vitamín C s neúčinnějším vstřebáváním ve formě kapslí. Samotné balení i forma výrobku však vyvolávají více než pochybnosti, zda jde skutečně o lipozómy.

RNDr. Martin Štula

Lipozómy jsou uměle připravené nanočástice, tvořené jednou nebo více vrstvami fosfolipidových membrán, podobným membránám buněk. Byly původně vyvinuty jako transportní formy různých léčiv (lipofilních i hydrofilních), protože dokážou snadno procházet biologickými bariérami. Zkoušejí se proto i pro podávání živin včetně vitamínů. Výrobci uvádějí, že lipozómy mohou zvýšit biologickou dostupnost vitamínu C až dvojnásobně, což může být za jistých okolností pravda. Pokud se opravdu o lipozómy jedná.



Na stránkách lipoaskor.cz se dočteme:

*Co je to lipozomální vitamín C
Moderní lipozomální technologie, použitá při výrobě originálního doplňku stravy Lipo-C-Askor, chrání vitamín C vrstvou přírodních fosfolipidů, které jsou vlastní buněčným membránám, a proto se oproti běžným perorálním formám vitamínu C vstřebávají ze střeva do krve mnohonásobně více.*

Oproti běžným ústy podávaným formám s pozvolným uvolňováním, lipozomální vitamín C udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro antioxidační kapacitu, imunitní a nervový systém ad.



Text a obrázek z <https://www.lipoaskor.cz/>

Co známe ze školy

Lipozomální formy se nejčastěji vyskytují ve formě tekutých viskózních emulzí, vzniklých z hydrofilní látky a fosfolipidu

v polárním rozpouštědle intenzivním mícháním (např. i ultrazvukem). Běžně se do **pevných forem nezpracovávají**. K vytvoření lipozómů je potřeba **nemalé množství fosfolipidů**.

Složení deklarované na obalu však **neuvádí žádné látky**, které mohou, byť teoreticky, **lipozomální soustavy vytvářet**.

doporučenou denní dávkou.

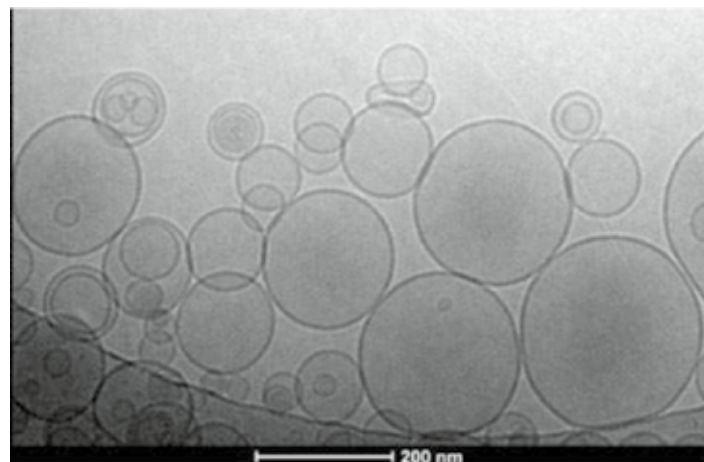
Dávka/složení: 1 kapsle obsahuje 520 mg RosaCelip-LD[®], z toho 500 mg vitamín C (625 % DDD), 10 mg bioflavonoidy z citrusových plodů, 10 mg extrakt z plodu šípku. Pomocné látky: mastné kyseliny. Kapsle je rostlinného původu (HPMC).

Ukládat a uchovávat v suchu při pokojivé teplotě (15–25 °C)

Výrobem kapslí Lipo C Askor je společnost Inpharm, která je osobou PharmDr. Zdeňka Procházky propojena se společností Edukafarm, lékárníkům dobře známou díky vzdělávacím akcím. Lze si jen těžko představit, že by takto odborně silná společnost udělala „chybičku“ nebo byla „oklamána“ výrobcem suroviny. Navíc, když surovinu uvádí pod svou registrovanou obchodní známkou RosaCelip[®].

Jak se lipozomální vitamín C vyrábí a jak vypadá?

Není těžké zjistit, jak se lipozomální vitamín C vyrábí a jak vypadá. Z vědeckých prací na téma lipozomálního vitamínu C se dozvídáme, že k výrobě lipozómů se používají fosfolipidy – lecitin, fosfatidylcholin. Obsah lipozómů je tvořen roztokem askorbátu sodného. Lipozomální vitamín C má formu **viskózního koloidního roztoku** a v této formě se i používá. Receptura může



Obsah kapsle Lipo C Askor,
pro srovnání čistá kyselina askorbová



vypadat například takto: 136 mg přírodních fosfolipidů, 284 mg askorbátu sodného a 1 ml vysoce čištěné vody.

Vidíme, že na **dva díly askorbátu potřebujeme zhruba jeden díl fosfolipidů**. Krystalický prášek, kterého je v kapsli něco málo

přes půl gramu, přičemž 500 mg představuje vitamín C, prostě nemůže obsahovat adekvátní množství fosfolipidů. Početně to nevychází. Pokud jej navíc vysypeme do malého množství vlažné vody, velmi snadno a rychle se rozpustí za vzniku čirého roztoku, který se viskózní emulzi nepodobá ani vzdáleně. Všechny indicie ukazují, že se jedná o obyčejný krystalický vitamín C s několika miligramy běžných rostlinných extraktů.

Posuďte sami, zda se jedná o seriózní přípravek, který pomocí nejmodernější farmaceutické technologie přináší vašim pacientům užitek, nebo je 120 kapslí obyčejného krystalického céčka za 1000 korun největší podvod na zákazníky v době pandemie, kdy se každý obává o život a zdraví svých blízkých.

Literatura

- Janelle L. D. et al. Liposomal-encapsulated Ascorbic Acid: Influence on Vitamin C Bioavailability and Capacity to Protect Against Ischemia-Reperfusion Injury. *Nutr Metab Insights*. 2016; 9: 25–30.
- Łukawski M et al. New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability, *Journal of Liposome Research*, 2020; 30:3, 227–234,

Jak lidské tělo hospodaří s vitamínem C?

Mnohokrát jsme slyšeli, že kyselina askorbová se jako vitamín rozpustný ve vodě velmi rychle vylučuje z těla a díky tomu se s ní prakticky nelze předávkovat. Na rozdíl od vitamínů rozpustných v tucích se nehromadí v tkáních. Mohlo by se tedy zdát, že lidské tělo nedokáže s touto důležitou látkou dobře hospodařit. Opak je však pravdou. **Náš organismus disponuje možnostmi, jak získat z potravy dostatečné množství vitamínu C i jak si udržet potřebnou hladinu v krvi.** Mechanismy jsou to velmi důmyslné. Jen posuďte: Kyselina askorbová je polární sloučenina, ve vodném prostředí ponejvíce v disociované podobě askorbátových iontů. Takovéto látky jen neochotně procházejí skrz biologické membrány pasivní difúzí. V enterocytech však existují aktivní přenašeče, které askorbát vycytávají a transportují do krevního oběhu. Tím zajišťují, že se vitamínu C využije mnohem větší množství, než by se vstřebalo, kdyby tyto mechanismy ve střevech nebyly. Pokud však, například ve formě tablet, užijeme vyšší dávku, kapacita přenašečů se naplní. Potom určitá část podané dávky odchází stolicí bez využití. Jde o velmi **chytrý způsob, jak se tělo chrání před nadměrným příjmem**. Lipozomální forma tento ochranný mechanismus obchází, a proto jí lze dostat do těla vyšší dávky.

Víme také, že vitamín C se snadno a rychle vylučuje močí, a proto se vyšší hladina v krvi po jednorázové dávce dlouho neudrží. Podívejme se však na činnost ledvin podrobněji. **Naše tělo rozhodně s vitamínem C neplýtvá** a umí s ním velmi dobře hospodařit, i když jej nehromadí jako třeba vitamíny rozpustné



v tucích. Glomerulární filtrací přechází askorbát do primární moči. V Henleově kličce se však moč zahušťuje a většina vody a vyloučených iontů se vstřebává zase zpět do krve. Tímto způsobem se vrací i vitamín C. Jeho množství je velmi účinně regulováno. **Pokud je hladina v krvi normální, resorbuje se více než 99 % primárně vyloučeného množství.** Ztráty jsou tedy minimální. Pokud však hladina stoupne nad normální úroveň, resorpce se omezí a nadbytečné množství odchází močí z těla ven.

Pokud tedy máme dostatečný příjem vitamínu C z potravy, ať už z běžné stravy, nebo i z doplňků, dovede si náš organismus efektivně zajistit jeho správnou hladinu.



Léto, to jsou i nezvaní společníci – klíšťata

Je začátek léta a komáři jsou již v akci. Všechno kvete, nebo už i zraje a my nakupujeme obojky proti klíšťatům pro pejsky či kočičky, kontrolujeme očkovací průkazy, zda jsme neprošvihli přeočkování proti encefalitidě, či doplňujeme lékárníčky o Fenistil, a turistickou výbavu o repelent. Teplé jaro přechází do léta sice jen pozvolně, takže jsme měli čas na přípravu, ale díky aktuální situaci se už těšíme, jak si léto užijeme v přírodě, pokud to opatření dovolí.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Klíště je věčné

Klíště obecné (*Ixodes ricinus*) patří mezi členovce, přesněji mezi roztoče. Je přenašečem dvou závažných onemocnění – Lymské boreliózy a klíšťové encefalitidy. Mimo to mohou klíšťata přenášet i další onemocnění jako jsou erlichioza, babezióza, tularemie, či klíšťový tyfus.

Důležitým faktem je, že vzhledem k širšímu spektru onemocnění přenášeného klíšťaty, může dojít k infikování pacienta více onemocněními najednou. To může způsobovat problém při primární diagnostice, jako obecně při souběhu více onemocnění, ale také zhoršovat jednotlivé příznaky onemocnění stejně jako průběh následné rekonvalescence.

Klíšťová encefalitida

Klíšťová encefalitida patří mezi virové infekce centrální nervové soustavy (v ČR nejčastější virové onemocnění CNS), z nichž řada ovlivnila lidský život. Způsobují ji viry ze skupiny flavivirů. Tyto viry jsou zodpovědné mimo klíšťovou encefalitidu i za další typy

encefalitid ale i odlišných onemocnění. Pro Evropu jsou to nejčastěji právě jaro-letní encefalitida a středoevropská encefalitida. Klíšťová encefalitida je obecně řazena mezi zoonózy, tedy onemocnění přenášená přirozeně ze zvířete na člověka. Rezervoárem klíšťové encefalitidy jsou menší hlodavci, přenos na člověka je realizován nejčastěji klíšťaty, ale k přenosu může dojít i kontaktním, tepelně nezpracovaným, špatně ošetřeným kravským nebo kozím mlékem, což může vyvolat až menší epidemie. Pasterizace mléka je dostatečným opatřením proti tomuto typu přenosu encefalitidy na člověka.

V závislosti na typu přenosu se odvíjí i inkubační doba. Zatímco u klasického přenosu klíštětem může být inkubační doba až 30 dnů, u přenosu mlékem se může zkrátit jen na několik dnů. Odhadovaný průměr od infekce do prvních projevů se tedy pohybuje kolem 14 dnů. Přenos je možný nejen dospělým jedincem ale i jeho larválními stádii (larva a nymfa). Klíště si může předávat infekci buď mezi jednotlivými stádii, nebo transovariálně – tedy nakažena jsou všechna vývojová stádia klíštěte. Míra postižení

může být u každého pacienta jiná v závislosti na věku a obecně individualitě organismu pacienta. Akutní fáze, a stejně tak období rekonvalescence zahrnuje široké spektrum příznaků. Samotný průběh onemocnění lze rozdělit na fázi I, fázi II a rekonvalescenci. Když pomineme základní příznaky onemocnění, pak můžeme říci, že onemocnění je ve svém průběhu, a hlavně intenzitě, velice individuální. Dva různí pacienti mohou mít různou míru postižení CNS, a to se týká i doby rekonvalescence a dlouhodobých následků. Klíšťová encefalitida sice nepatří k onemocněním, které by nějak masivně ohrožovalo pacienty na životě, na druhou stranu ale i k takovým případům může dojít.

Fáze I poskytuje velmi nejasné symptomy, mnohdy zaměnitelné za symptomy jiných onemocnění. Nejčastěji je mylně považováno za chřipku.

V této fázi nebývá onemocnění často diagnostikováno, spíše se k příznakům lékař s pacientem vrací později s tím, že „ano tyto příznaky už asi byly součástí onemocnění“. Zpětně tak pomáhají určit okamžik, kdy se onemocnění poprvé projevilo. Mezi nejčastější příznaky první fáze patří teplota, bolesti hlavy a závratě, bolest v krku, zvracení, bolest kloubů. Část pacientů se uzdraví už v této fázi (abortivní průběh) a k druhé fázi vůbec nedojde. Proto také, přestože je klíšťová encefalitida v ČR sledované onemocnění, statistická data mohou být mírně odlišná od reality. V některých případech se nemusí projevit ani chřipkové příznaky, pak se mluví o inaparentní formě.

Většinou ale dochází k druhé fázi. Fáze dvě už má konkrétní průběh a v této fázi je onemocnění nejčastěji diagnostikováno. Tato fáze může mít formu meningitickou, encefalitidou, bulbocervikální nebo encefalomyelitidou. Meningitická a encefalitická forma probíhají často současně s příznaky, jako jsou horečka, silné bolesti hlavy, zvracení. Dále světloplachost, hypomimie a třes. Bulbocervikální forma způsobuje omezení některých center, což může vést až ke smrti pacienta. Encefalomyelitická forma vede často k paréze končetin, nejčastěji bývá postižen pletenec horní končetiny. K paréze dochází až při ústupu horeček, kdy onemocnění přechází do fáze rekonvalescence a postižená bývá pouze jedna horní končetina. Toto období zahrnuje až několikaměsíční interval, kdy se mohou objevit poruchy sluchu, poruchy paměti,

nespavost nebo naopak hypersomnie. Riziko úmrtí pacienta je u středoevropské encefalitidy velmi malé. Ročně to bývá jen 1-3 případy.

Pokud budeme porovnávat jednotlivé klíšťové encefalidity, pak jaro-letní encefalitida má obecně těžší průběh a ztíženou rekonvalescenci. Typickými příznaky jsou horečka, která může trvat i více jak týden, úporné bolesti hlavy, zimnice, závratě, nauzea, fotofobie. V další fázi se objevuje třesavka, porucha koordinace, generalizované křeče, poruchy vědomí. Úmrtnost u tohoto typu encefalitidy je až 20 % případů.

Terapie klíšťové encefalitidy je zaměřena především na symptomatické projevy onemocnění. Pacienti jsou hospitalizováni v průměru kolem 14 dnů (v závislosti na míře projevů). Ale i po propuštění do domácí péče je pacient sledován až 12 měsíců. Přestože k úmrtí pacienta dochází jen výjimečně, komplikace ve formě doživotního fyzického či psychického poškození už takovou výjimkou nejsou. Snížená kvalita života pak může mít za následek až invaliditu pacienta.

Terapie klíšťové encefalitidy je zaměřena především na symptomatické projevy onemocnění.

Lymeská borelióza

V roce 1982 bylo určeno klíšť jako původce onemocnění. Zdrojem nákazy Lymeské boreliózy jsou gramnegativní bakterie z čeledi spirochét. V současné době jsou pozorovány tři druhy: *B. burgdorferi*, *B. garinii* a *B. afzelii*. Lymeská borelióza patří mezi zoonózy s přirozenou ohniskovostí. Rezervoárem bakterií je široké spektrum živočichů – plazů, ptáků i savců – přes 200 živočišných druhů. V tomto bodě je člověk pouze minoritním zástupcem. Typickými zástupci jsou hlodavci, veverky, kočky, psi, ovce, kozy a skot, ale i srnci a divoká prasata. Vektorem (přenašečem) jsou klíšťata ve všech svých vývojových stádiích. Procentuální zastoupení výskytu borelií stoupá od larvy, přes nymfu až k dospělému klíšťeti, kde se výskyt pohybuje až přes 40 %. Byly diagnostikovány i případy přenosu borelií bez zakousnutí klíšťete pouhým potřísněním tělním obsahem klíšťete po jeho rozmáčknutí mezi prsty – k přenosu může dojít nejen v místě kožních mikrotraumat, ale dokonce i přes neporaněnou kůži. Dokonce byl popsán i transplacentární přenos. Ročně je v České republice diagnostikováno v průměru kolem 4000

PROSTŘEDKY NA KLÍŠŤATA



IXOsafe

SET PRO BEZPEČNÉ ODSTRANĚNÍ KLÍŠŤETE

Obsahuje mikroemulzi s aktivní látkou polylysin a pinzetu.

- Nanesená emulze klíšťe imobilizuje a uvolní ho ze zakousnutí
- Po 5-10 min. je klíšťe připraveno k bezpečnému odstranění kývavým pohybem
- Emulze klíšťe nezabíjí, a nedochází tak jeho k obrannému instinktu ve formě uvolnění slin do podkožního epitelu, které jsou často zdrojem nákazy – lymeské boreliózy a klíšťové encefalidity
- Vzniklý mikrofilm má preventivní účinky a chrání postižené místo před kontaminací nečistotami



APA: 2831908

PINZETA ALFA NA KLÍŠŤE

- Pinzeta ke snadnému odstranění klíšťete
- Speciální úchop pinzety zabraňuje přeseknutí hlavičky klíšťete
- Také v setu s antibakteriálními ubrousky



APA: 2184118

HÁČEK ALFA NA KLÍŠŤE

- Háček ke snadnému odstranění klíšťete
- Dvě různé velikosti háčku



APA: 2828631

případů boreliózy. To je přibližně 6x více než případů klíšťové encefalitidy.

Počet případů v průběhu roku kolísá. Největší míra rizikovitosti nákazy klíštětem je v období červen-srpen. Částečně je riziko způsobeno teplými měsíci, kdy dochází k množení klíšťat (reprodukční cyklus vrcholí), částečně tím, že se překrývají dvě generace klíšťat, jak dospělí jedinci z předchozího roku, tak noví jedinci. Cílovými orgány, kde borelia škodí, jsou centrální a periferní nervový systém, klouby, kosterní svaly, srdeční sval, některé struktury oka a velmi častým orgánem je kůže. Příznaky boreliózy lze rozdělit do tří klinických stádií.

Erythema migrans je nejtypičtějším projevem Lymeské boreliózy. Více jak 70 % nemocných vykazuje tento příznak. Jedná se o zarudnutí pokožky bez známek otoku a bolestivosti. Název je poměrně zvláštní a symptom jej získal díky schopnosti erytému zmizet a objevit se na zcela jiném místě, než kde bylo klíště přisáté. U časně lokalizované fáze rozlišujeme tři typy *Erythema migrans*. Jedná se o *EM maculare* – výrazné zarudnutí bez dalších barevných změn, skvrna na pokožce je homogenní. *EM annulare* – po prvotním homogenním zarudnutí dochází k vyblednutí vnitřní části skvrny s přítomností středového terče. A posledním typem je *EM concentricum* – na kůži se tvoří koncentrické kružnice.

Časná diseminovaná forma vykazuje ještě jeden typ *Erythema migrans* a tím je *EM multiple* – po vzniku primární Erythema migrans se objeví ještě další, většinou s menší intenzitou zarudnutí. Nástup projevu erythema migrans je velmi různorodý. Od 3 dnů až do 180 dnů. Vzhledem k takovému rozsahu časové škály je dobré být velmi obezřetný, protože v případě přisátí klíštěte se může EM objevit až po půl roce. EM multiple pak nastupuje řádově ve dnech po primárním erytému.

Dalším typicky kožním příznakem je **boreliový lymfocytom**. Jedná se o kožní „uzlík“ vznikající až do 70 dnů po napadení klíštětem. Literatura uvádí v této spojitosti pojem *lividni* – což znamená promodralý – obecně se jedná o místo na kůži, které je o něco tmavší než okolní tkáň. Tento projev boreliózy je taktéž nebolestivý a nezpůsobuje pacientovi subjektivní potíže. (Snad jen psychické, pokud se takovýto projev boreliózy objeví na obličeji).

U pacientů s neléčenými prvotními příznaky EM, se může až ve 40 % případů objevit časná neurologická potíže. Patří sem například Garinův-Bujadouxův-Bannwarthův syndrom – zánětlivé postižení nervového systému. Objevují se meningeální projevy, obrna, noční bolesti, poruchy citlivosti. U dětí je možné setkat se s obrnou lícního nervu.

Postižení pohybového aparátu se objevuje přibližně do půl roku od propuknutí boreliózy. Postiženy bývají velké klouby, nejčastěji



kolenní. Také postižení pohybového aparátu není symetrické. Objevují se bolesti jak bez zjevných příčin, tak stavy artritidy se zjevnou přítomností zánětu (zánětlivé změny, výpotek).

Pro pozdní (chronickou) formu Lymeské boreliózy je typický kožní projev *Acrodermatitis chronica atrophicans (ACA)*. Prvotní akutní zánětlivá fáze se projeví do 2 let od kontaktu s klíštětem. Kůže je promodralá a viditelně oteklá. Tato zánětlivá fáze přechází v chronickou atrofickou formu – kůže je přirovnána k cigaretovému papíru – kůži výrazně prosvítá žilní systém. U chronické formy se mimo ACA objevují další příznaky, jako jsou artropatie a periferní neuropatie. Dále pak chronická encefalitida, encefalomyelitida, kardiomyopatie, postižení očí.

Akutní léčba zahrnuje aplikaci antibiotik. Délka léčby se pohybuje v průměru okolo tří týdnů. Preventivní podávání antibiotik se nedoporučuje, literatura ale uvádí některé konkrétní případy, kdy je chemoprophylaxe vhodná, a to například při extrémně dlouhém intervalu přisátí klíštěte (více jak 36 hodin) a při promořenosti oblasti větší než 20 %.

Mnoho komplikací vzniká pozdní diagnózou, to je vidět i na klinickém rozdělení. Obecně pokud dojde k projevu *Erythema migrans*, případně se objeví souběh symptomů a faktu, že pacient měl ataku klíštětem a dojde k přeléčení antibiotiky, k dalšímu rozvoji onemocnění nedojde. To by byl ideální stav.

Většina výše uvedených symptomů vzniká buď absencí EM a následným rozvojem symptomů, nebo nedostatečným přelčením první fáze. Existují případy, kdy k diagnóze došlo s odstupem více jak 10-15 let a u pacienta mezitím došlo k rozvoji artritických potíží a postižení očí v nevratné formě. To jsou sice vzácnější případy, ale i tak rizika, proti kterým se nelze tak úplně

účinně bránit. Z celkového počtu diagnostikovaných případů Lymeské boreliózy zaujímají kožní projevy (EM a lymfocytom) až 75 % všech symptomů. Postižení nervové soustavy maximálně 20 % a zbývající procenta zahrnují postižení kloubů, srdce a chronické projevy včetně kožního projevu ACA.

Jak vidno, toto onemocnění není dobré podceňovat. Důležitým faktem je také to, že proti borelióze se v České republice očkují zatím pouze zvířata, my lidé si na vakcínu musíme ještě počkat. O to více je nutné dbát na předcházení kontaktu s infikovanými klíšťaty.



Prevence

Prevenci lze rozdělit do několika základních okruhů. Tím prvním by mohl být fakt, že se člověk doslova vyhne rizikové oblasti. To ovšem právě u klíšťat není úplně jednoduché. Rozšíření klíšťat v Evropě je poměrně hojné a najít „*bílé místo na mapě*“ by mohl být problém. Borelióza se pohybuje s výskytem mezi jedním až dvaceti procenty v závislosti na lokalitě. Na některých webových stránkách zabývajících se touto problematikou, lze najít mapu výskytu klíšťat, stejně jako jejich promořenost. Data ale vycházejí často z testovaných vzorků, což je závislé na lidech, kteří je posílají. Průměrná promořenost v ČR je max. do 20 %.

Další možností jsou mechanická a chemická ochrana. Do této kategorie patří výběr vhodného oděvu při pohybu v přírodě a použití repelentní ochrany. Ráda bych zde zmínila jedno z opatření ohledně výběru oděvu, a to je jeho barva. Obecně se doporučuje světlejší oblečení. Zde se ukazuje, jak nedostatečně předaná informace může vést k dezinformaci obyvatel. Toto opatření se sice vžilo, ale lidé vlastně ani neví proč. Mnoho lidí má za to, že světlý oděv méně přitahuje klíšťata. Mnohem logičtější je ovšem fakt, že světlý oděv umožňuje mnohem dříve a snadněji klíště na oblečení odhalit a vyhnout se tak jeho přisátí.

Třetí možností, která je v zemích Evropy využívána až diametrálně odlišně, je samozřejmě vakcinace. A tou poslední možností je eliminace rezervoárových zvířat, což bohužel není zase úplně jednoduché k realizaci.

Vhodný výběr oblečení a obuvi je součástí takovýchto opatření. Do lesa je lépe mít delší kalhoty, a i pokrývka hlavy nebývá k zahazení (klíště ve vlasech nemusí být odhaleno ihned, ale třeba až po několika dnech). Podobně, pokud máme možnost volby konkrétního času naší vycházky nebo jiné aktivity v přírodě, je lépe se vyhnout jim během večerních „*komářích rojení*“.

Vakcinace

V České republice jsou registrované dvě vakcíny jak v základní verzi, tak preparáty pro dětské pacienty (do 16 let věku). Bohužel procentuální proočkovanost v České republice je pravidelně jen něco přes 10 %. O důvodech tohoto paradoxu můžeme jen hádat. Pro někoho může být vakcína finančně nedostupná (i přes příspěvky zdravotních pojišťoven), někteří dotázaní by vám asi řekli, že to přes zimu odkládali a v létě se očkovat nesmí. Nebo se dozvíme, že děti jsou očkovány, a to je důležité. To asi nepochybně ano, ale v případě, že rodič onemocní klíšťovou encefalitidou s těžkým průběhem a zůstane třeba až ochrnutý, pak jeho dítěti očkování moc neprospěje. Shrňme si tedy pár základních faktů. Vakcíny jsou k dispozici jak pro děti, tak pro dospělé. Děti jsou více náchylné k infekci, naopak průběh je mírnější než u dospělých. V případě infekce jsou nejrizikovější skupinou pacienti nad 50 let. Základní a zrychlený model se u obou výrobců mírně liší. **Tabulky 1 a 2** shrnují data aplikačních modelů základního očkování i jednotlivých přeočkování.

U Encepuru se doporučuje druhé přeočkování (booster) už po 3 letech, pokud je věk pacienta nad 49 let. A to jak u základního očkovacího modelu, tak u toho zrychleného. U FSME-IMMUN se doporučuje nepřekročit 3 roky 2. booster dávky u pacientů nad 60 let.

A jak je to s pojišťovnami? V základě všechny pojišťovny přispívají minimálně na jednu vakcínu ze tří, tedy třetinu základní

Tabulka 1 Aplikační schéma pro vakcíny Encepur a FSME-IMMUN

Vakcína	Schéma	1. dávka	2. dávka	3. dávka
Encepur	Základní	0. den	1-3 měsíce	9-12 měsíců
Encepur	Zrychlené	0. den	7. den	21. den
FSME-IMMUN	Základní	0. den	1-3 měsíce	5-12 měsíců
FSME-IMMUN	Zrychlené	0. den	14. den	5-12 měsíců

Tabulka 2 Aplikační schéma pro přeočkování

Vakcína	Schéma	1. booster	2. a další booster
Encepur	Základní	3 roky	5 let
Encepur	Zrychlené	12-18 měsíců	5 let
FSME-IMMUN	Základní	3 roky	3-5 let
FSME-IMMUN	Zrychlené	3 roky	3-5 let

očkovací dávky. A to ať na dětskou variantu tak na vakcínu pro dospělé. Některé pojišťovny pak mají speciální klientské balíčky a výše příspěvku se může lišit. Například Pojišťovna ministerstva vnitra (211-ZP MVČR) poskytuje v roce 2021 zvýšené příspěvky na očkování proti klíšťové encefalitidě. Dětem až 1500,- dospělým až 1000,-. Podmínky poskytování příspěvku je vhodné si

v aktuálním roce vždy ověřit u dané pojišťovny.

Pokud bychom porovnali situaci s vakcinací u nás a například v sousedním Rakousku, pak by nás data opravdu zaskočila. Průměrná proočkovanost v této zemi se totiž pohybuje v průměru okolo 80 procent

obyvatel. Studie zpracovávající vztah mezi procentem proočkované populace a míře výskytu klíšťové encefalitidy ukázala, že při průměrné proočkovanosti nad 55 % obyvatel se počet jednotlivých případů drží pod hranicí 200 pacientů ročně a při 80 % a výše je to pod 100 případů ročně. Zatímco tedy právě v Rakousku od roku 1979 počet onemocnění klesá, výskyt v ČR se drží na hodnotách, které byly v sousedním Rakousku v začátcích vakcinace.

Repelenty

Tato forma ochrany v letních měsících už lidem docela zevšedněla. Někteří z nás sáhnou raději po domácí vyrobeném repelentu, ostatní spoléhají na léty prověřené chemické látky. Zde je dobré upozornit, že očkování proti klíšťové encefalitidě chrání člověka výhradně a pouze proti tomuto onemocnění. A jak jsme již zmínili dříve, klíšťata přenášejí mnoho dalších onemocnění a ani souběh encefalitidy a boreliózy není nemožný. V případě, že člověk (ať už z jakéhokoliv důvodu) není očkován, pak se právě repelent stává nejúčinnější ochranou i proti encefalitidě.

Repelentů je v dnešní době na výběr. Jedná se o látky, nebo směsi látek, které jsou schopny odpuzovat klíšťata, komáry, nebo jiné zástupce členovců. Úkolem repelentu není živočicha zabít, pouze odpuzovat, a tak mu znepríjemnit pobyt v naší blízkosti. K hubení se využívají přírodní nebo chemické insekticidy. Mezi běžně užívané repelentní látky patří DEET - N,N'-diethyl-m-toluamid

Děti jsou více náchylné k infekci, naopak průběh je mírnější než u dospělých.

Tabulka 3 Desatero ideálního repelentu

Pravidlo	Kritérium
První	Dlouhotrvající účinek proti širokému spektru členovců
Druhé	Nedráždí kůži
Třetí	Nezapáchající, příjemně vonící
Čtvrté	Netečný vůči oblečení
Páté	Nezanechává mastné skvrny na kůži a odolává otření, mytí či pocení
Šesté	Inertní vůči běžně používaným umělým hmotám
Sedmé	Chemicky stabilní
Osmé	Cenově dostupný
Deváté	Netoxický, správná koncentrace pro danou věkovou skupinu
Desáté	Dostatečná délka působení

(podle IUPAC N,N'-diethyl-3-methylbenzamid), pikaridin, IR 3535 (ethyl butylacetylaminopropionát), nebo syntetický permethrin. Dále jsou využívány přírodní látky, jako je pyrethrum (to má i insekticidní vlastnosti), nebo některé silice. Konkrétně DEET patří mezi nejrozšířenější repelentní látku. Je to možná i proto, že WHO doporučuje dlouhá léta DEET jako jednu ze spolehlivých látek na ochranu před hmyzem při cestování do oblastí s výskytem malárie. Repelentů je na trhu mnoho, a proto by měl ideální repelent splňovat určitá kritéria kvality (Tabulka 3).

Při používání repelentů je vždy nejdůležitější maximální bezpečnost. Dospělý člověk se může při výběru řídit výše uvedeným desaterem. U rizikových skupin je to jiné. Těhotné, kojící, malé děti a například alergici mají výběr repelentu omezen jistými pravidly:

- děti pod 12 let nesmí aplikovat repelenty na obličej a dlaně

- děti do 6 měsíců věku by neměly vůbec přijít do styku s repelentem
- pro děti do 12 let platí maximální koncentrace repelentních látek (např. u DEETu je to 10 %)
- pro mladší děti platí také omezený počet aplikací na den
- těhotné a kojící ženy by se měly řídit pravidly platnými pro děti
- u rizikových skupin je obecně vhodnější aplikace repelentu na oděv a moskytiéry

Ustoupit od těchto omezení lze pouze v určitých konkrétních případech. Jedná se o situace, kdy případné riziko použití repelentu je mnohonásobně menší, než riziko napadení hmyzem a následné nákazy.

Aby to nevypadalo, že je příroda vůči hmyzu naprosto bezmocná, je nutné zmínit existující přírodní repelentní látky, které mají prokázaný efekt. Patří sem pyrethrum, silice blahovičnicku citronového, citrónové trávy, geraniová silice, sojový olej. Jejich kvalita se ovšem liší délkou repelentní ochrany. V poměru koncentrace a délky ochrany patří k nejsilnějším přírodním repelentům silice **blahovičnicku citronového** (*Eucalyptus citriodora*) a **pyrethrum**, jehož zajímavá historie sahá až do dob před Kristem.

Než začne léto, krátké opakování na závěr

- vhodný výběr oděvu a obuvi, případně pokrývky hlavy
- vyvarování se zbytečnému kontaktu s klíšťaty a hmyzem
- vakcinace proti závažným onemocněním
- impregnace oděvu a moskytiér repelentní látkou
- vhodná repelentní ochrana
- konzultace s institutem cestovní medicíny (preventivní medicína)

Zdroje:

Grycová L: Jak na komáry a jiný obtížný hmyz, Pharmanews, 2010, 5-6, 16. www.klíště.cz.



PROKAROTEN

doplněk stravy pro krásné a zdravé opálení s řasou *Dunaliella salina*



Ochrana proti nadměrným účinkům UV složky slunečního záření je důležitá pro všechny organismy žijící na povrchu planety. V rostlinné říši byla již záhy vyřešena u řas vytvářením a akumulací červených lipofilních barviv zvaných karotenoidy (α - karoten, β - karoten, β - kryptoxanthin, lutein, zeaxanthin, astaxanthin a lykopen).



Výborný systém ochrany před agresivnější složkou modrého záření označovanou jako UVA mají mikrořasy žijící v extrémních podmínkách, jako např. dunaliela slanomilná, *Dunaliella salina* rostoucích ve velkých slaných jezerech oblasti Whyalla v jižní Austrálii, např. Lake Hillier. *D. salina* se optimálně množí i při extrémních podmínkách, tj. koncentraci chloridu sodného 1,5–3,0 Mol NaCl, což je asi 3-6x slanější než mořská voda!

V takovémto prostředí reagují řasy na zvýšení slunečního záření přechodem ze zelené fáze do ochranné fáze červené s vysokým obsahem karotenoidů a to jim pomáhá přežít.

Podobně se chová sladkovodní mikrořasa *Haematococcus pluvialis* (hematokok jezerní), která se může vyskytovat i v braktických vodách při ústí řek do moře. Ta při větším ozáření vytváří astaxanthin, který je pro ni prokazatelně nejsilnějším antioxidantem ze skupiny červených lipofilních barviv (a je též řádově účinnějším antioxidantem než vitamín C i vitamín E).

Obsahové látky obou řas se používají v produktech pro udržení krásného vzhledu pokožky, protože bylo zjištěno, že astaxanthin a další karotenoidy vykazují významný fotoprotektivní účinek a viditelně redukuje změny indukované UVA zářením. Tento výsledek naznačuje, že podávání těchto karotenoidních barviv může minimalizovat účinky UVA záření, jako je např. zvrásnění pokožky či rozvoj stařeckých pigmentových skvrn na pleti. Naopak pomáhá zlepšit pružnost a strukturu povrchu pokožky.

Hlavní barevný základ mikrořas se skládá z uvedených karotenoidů a používají se též jako potravinářská barviva. Ovšem kromě barevných pigmentů obsahují řasy oleje, tuky, fytosteroly a další přírodní látky s biologickou aktivitou přirozeně se vyskytující ve výchozím materiálu. U dunaliely slanomilné je také prospěšné stopové množství organicky vázaného jódu.

K dostání v lékárnách a na www.faveaplus.cz

favea+
pro vaše zdraví



Cestovatelské průjmy – co si přibalit s sebou na dovolenou?

RNDr. Martin Štula

Ačkoliv už druhý rok komplikují cestování různá omezení, mnoho Čechů i přesto o letošních prázdninách vyrazí na dovolenou. Nejednoho vyletníka pak na cestách potrápí průjem a jiné zažívací potíže. Může za to často stres a horší hygiena v některých zemích. Nemusíme však jezdit do vzdálených exotických destinací. Potíže nás můžou potkat i při poznávání krás naší vlasti – dětské tábory, kempy, ale i třeba pramenitá voda z lesní studánky na vypůjčené chatě. To vše může znepríjemnit zasloužený odpočinek. Není sice důvod předpokládat, že na Slapech či Lipně chytíme tyfus, ale pokud nás postihne průjem v zahraničí, nemusí jít jen o banální dietní chybu, kterou napraví černé uhlí, černý čaj a lehká strava.

Jak se chovat na dovolené?

Samozřejmě nejlepší obranou před průjmem je prevence. Pokud cestujeme po republice nebo do zemí s vysokým hygienickým standardem, stačí nám naše běžné hygienické návyky. V exotických zemích s nízkou hygienickou úrovní se však vyplatí znát jistá pravidla:

1. Velké nebezpečí skrývá voda. Je lepší konzumovat vodu balenou nebo alespoň převařenou.
2. Ovoce vždy dobře omyjte a konzumujte nejlépe oloupané.

3. Zmrzlíně se raději úplně vyhněte.
4. Vyhněte se nedostatečně tepelně upravenému jídlu.
5. Pozor na led v chlazených nápojích!
6. Ruce je někdy dobré si mýt v balené vodě a je vhodné mít při sobě antibakteriální gel na ruce.
7. Vyhněte se jídlu, o kterém víte, že vám nedělá dobře.

Co přibalit do lékárničky?

Pro případ, že se nám průjem nevyhne, je dobré mít s sebou užitečné pomocníky. Na lehkčí potíže postačí povrchově aktivní látky jako absorpční uhlí či diosmektit, které na sebe v trávicím traktu navážou toxické látky. Proti infekčnímu průjmu vyvolanému bakteriemi či prvoky mnohdy pomůže antimikrobiálně působící kloroxin. Proti křečím a dehydrataci se pak hodí loperamid, který zastavuje střevní peristaltiku.

U závažnějších infekčních průjmů, které nás mohou potkat především v zahraničí, však bývá někdy nutné předepsat antibiotika. Ta však mohou, zejména širokospektrá, průjem také vyvolat.

Probiotika – živí pomocníci

Opomíjet bychom neměli ani stav střevní mikroflóry. Bakterie, které žijí uvnitř našich střev, přispívají k rovnováze trávení,

významně ovlivňují imunitní systém a v neposlední řadě brání osídlení střev cizími mikroorganismy. Jako probiotika označujeme živé mikroorganismy, často právě původem ze střevní flóry, které přijímáme v potravinách či doplňcích stravy s cílem příznivě působit na střevní bakterie. **Užívání probiotik před cestou i během ní pomůže spolu s výše uvedenými hygienickými zásadami předjet průjmu, případně zmírnit jeho průběh.**

Jmenujme některé druhy laktobacilů, které jsou zvláště odolné proti žaludeční šťávě, jako například *Laktobacillus rhamnosus* či *L. casei*. Významné protiprůjmové účinky byly popsány i u různých kmenů bifidobakterií. Velmi odolným kmenem je *Pedio-coccus acidolactici*, jehož příznivé zdravotní účinky byly popsány především u malých dětí.

Probiotika mají velký význam i u **průjmů vyvolaných antibiotiky**. Probiotické bakterie bohužel nejsou odolné vůči běžným antibiotikům. Přítomnost antibiotik v trávicím traktu snižuje jejich efekt. Užívání v průběhu antibiotické léčby je proto diskutabilní. Účinná však jsou ve chvíli, kdy antibiotika dobereme. Pomohou totiž k rychlé normalizaci střevní flóry a vnitřního prostředí střev, a tedy i dosažení normální stolice.

Rada na závěr – tekutiny

Člověk by měl za normálních okolností vypít denně alespoň jeden litr vody a další tekutiny přijmout ve stravě. V horku, kdy se potíme, a také při fyzické námaze je potřeba denní příjem vody zvýšit na 2–3 litry, jinak hrozí dehydratace organismu. Toto nebezpečí nám pak hrozí i při infekčním průjmu, který nás navíc zbavuje důležitých

Potíže nás můžou potkat i při poznávání krás naší vlasti.

iontů. V takovém případě je důležité nejen hodně pít, vhodný je například silný černý čaj, který má díky obsahu tříslovin protiprůjmové účinky, ale také doplňovat minerální látky ve formě rehydratačních iontových

nápojů.

Ať už budete letošní léto trávit kdekoliv, přejeme Vám krásnou a ničím nerušenou dovolenou!



inzerce

GS SUPERKY

IDEÁLNÍ NA DOVOLENOU

9 velmi **ODOLNÝCH KMENŮ**, prebiotikum inulin. Navíc se selenem pro podporu imunity.



doplňky stravy

Super silná a super živá probiotika

NAPROXEN – když tělo potřebuje namazat



Analgetika jsou bohužel stále součástí našich životů a jen tak z něho nezmizí. A tak také my se vždy jednou za čas věnujeme nějakému tématu spojenému s léčbou bolesti. Jelikož naším cílem je přinášet nové informace o méně známých faktech, přichází na řadu naproxen, další analgetikum, které překvapí.

RNDr. Martin Štula

Z historie analgetik

Máme rok 2021, a jistě se shodneme na tom, že nejznámějším analgetikem v České republice je ibuprofen. Statistiky by jistě potvrdily, že je také nejprodávanějším. Ale ibuprofen je pouze jedním ze skupiny nesteroidních antiflogistik odvozených od kyseliny propionové (**Tabulka 1**).

Při porovnání časové škály bychom mohli říci, že měl pouze „trochu štěstí“. Ibuprofen byl objeven v roce 1961, následně byl poprvé uveden na trh pod názvem Brufen a to v roce 1969 v Anglii a následně v roce 1974 ve Spojených státech.

V té chvíli už ale byl na světě další derivát kyseliny propionové, a to naproxen. V roce 1971 byly diskutovány v jednom

Tabulka 1 Příklady léčiv s obsahem derivátů kyseliny propionové

Účinná látka	Perorální	Lokální	Volně prodejný
Ibuprofen	Brufen	Ibalgin gel	ano
Naproxen	Nalgesin S	Emoxen gel	ano
Ketoprofen	Ketonal	Fastum gel	ne
Kys. tiaprofenová	Surgam	xxx	ne
Dexketoprofen	Dexoket	xxx	ano

ze zahraničních artiklů protizánětlivé a analgetické vlastnosti naproxenu. 10 let, které rozhodly o tom, která látka bude „kralovat“ volně dostupným analgetikům? Nebo to byla souhra náhod? Lepší marketingové zpracování? Čím víc se dočtete o naproxenu, tím víc si říkáte, že to mohlo být klidně naopak.

Naproxen – je něčím zvláštní?

Naproxen má poměrně zajímavý profil. Jeho molekula je o něco větší než molekula ibuprofenu. Obecně patří obě látky spíše k těm menším (do 300g/mol). Na trhu jsou dostupné preparáty s naproxenem nebo s jeho sodnou solí. Ale už v roce 1980 byla publikována studie, která popisovala rychlejší dosažení plazmatické hladiny v případě sodné soli naproxenu.

Na našem trhu jsou v perorální formě k dispozici Nalgesin 550 mg, který je vázaný na recept a Nalgesin S 275 mg, který je volně dostupný (zajímavé je, že hodnoty dávek 275 mg a 550 mg byly determinovány již v roce 1980, a nebylo třeba je v průběhu 40 let měnit). V topické formě například Emoxen gel.

Naproxen má dvě zajímavé vlastnosti, které jej staví do první linie v boji proti bolesti. Tou první vlastností je hodnota plazmatického poločasu, která je u naproxenu poměrně vysoká. Literatura se může mírně lišit, ale v průměru se pohybuje kolem 12 hodin (u ibuprofenu mluvíme o cca 2 h). To zajišťuje naproxenu poměrně rychlou stabilní hladinu v těle a snižuje frekvenci podávání

analgetika. To ocení zejména pacienti, kteří berou léky na bolest i na noc. Analgetik, která vydrží 8-12 hodin působit, totiž až tolik není.

Tou druhou vlastností je míra možných negativních účinků.

U analgetik se sledují dvě hlavní kategorie – tou první je možná gastrotoxicita, tedy vliv dlouhodobého užívání na trávicí trakt a tou druhou je kardiovaskulární riziko. A právě naproxen vykazuje až unikátně nízké kardiovaskulární riziko. To je výhodné zvláště u starších pacientů, kde se řeší dlouhodobé chronické bolesti pohybového aparátu.

Již zmíněnou gastrotoxicitu lze korigovat inhibitory protonové pumpy – nutno řešit s ošetřujícím lékařem (na světovém trhu existuje preparát Vimovo, který ale není v ČR obchodován).

V poslední době je také v souvislosti s analgetiky a akutní bolestí uváděn parametr NNT. Jedná se o závěr výsledků (Oxfordská liga analgetik) metaanalýzy klinických studií, které sledují vliv analgetik na akutní bolest pacienta. Parametr NNT (Number Needed to Treat) udává počet pacientů, které bylo třeba preparátem léčit, aby se u jednoho pacienta dostavila 50 % úleva od bolesti. To znamená, čím nižší hodnota NNT, tím vyšší účinnost analgetika. U ibuprofenu i naproxenu je při koncentracích 500 mg a 400 mg hodnota NNT 2,7.

Naproxen – zevně ještě lépe než vnitřně

Ale samozřejmě nejnižší riziko má to analgetikum, které pacient nikdy nepolkne. Snahou vědců zabývajících se léčbou bolesti je eliminovat užívání perorálních preparátů náhradou za ty lokální, nebo alespoň rozdělení aplikace mezi vnitřní a zevní formu podání analgetika.

U topických analgetik jsou chemické a fyzikální vlastnosti ještě více důležité než u perorálních léků. Velikost molekuly, rozpustnost, důležitá je hodnota pKa, plasmatický poločas, vazba na bílkoviny. Čím menší molekula je, tím snadněji prochází kožní bariérou. Naproxen má molární hmotnost 230,26 g/mol, a s touto hodnotou patří ve skupině NSA derivátů kyseliny propionové k těm menším (pro srovnání například diklofenak má 296,1 g/mol a ketoprofen 254,28 g/mol). Také hodnota pKa 4,15 podporuje rychlost vstřebávání látky do místa bolesti. Naproxen je dobře rozpustný v ethanolu a velmi dobře se váže na plasmatické bílkoviny (99 %).

Naproxen je doporučován pro léčbu revmatoidní artritidy, akutních porážkových stavů a dalších bolestivých stavů svalů a šlach.

Na závěr

Cílem léčby bolesti je její úspěšnost. Nikdo nechce, aby byla bolest součástí jeho života déle, než je nezbytně nutné. Na druhou stranu u dlouhodobého používání je zase dobré zaměřit se na rizika. Základními body pro úspěšnou léčbu bolesti jsou tyto:

- klasifikace bolesti
- určení primární diagnózy vyvolávající bolest
- výběr správného analgetika ve vztahu k diagnóze
- výběr vhodné lékové formy
- posouzení interakcí ve vztahu k celkové anamnéze
- posouzení interakcí ve vztahu k ostatní medikaci
- zhodnocení nástupu účinku a délky jeho trvání
- určení celkové doby medikace

Nakonec je potřeba znovu zdůraznit, že přestože dostupnost analgetik na českém trhu je příznivá, vždy je třeba pečlivě vážit jak výběr látky, tak formu jeho podání ve vztahu k předpokládané délce aplikace a celkového zdravotního stavu pacienta.

Zdroje:

Roszkowski, A. P., Rooks, W. H., Tomolonis, A. J., Miller, L. M.: Anti-inflammatory and analgetic properties of d-2-(6'-methoxy-2'-naphthyl)-propionic acid (naproxen), J Pharmacol Exp Ther.; 1971, 1, 114.

Sevelius H., Runkel R., Segre E., Bloomfield S. S.: Bioavailability of naproxen sodium and its relationship to clinical analgesic effects, Br. J. Clin Pharmacol., 1980, 3, 259.

Šimíček M.: Oxfordská liga analgetik a terapie akutní bolesti z pohledu farmaceuta, Praktické lékařství, 2014, 5, 166.

Horák P.: Místo naproxenu mezi ostatními nesteroidními antirevmatiky používanými v léčbě bolesti a zánětu u nejčastějších revmatických chorob, Interní Med., 2015; 5, 259.

Ircingová L.: Farmakoterapie bolestí zad a kloubů v ambulanci praktického lékaře, Medicína pro praxi, 2018, 4, 189.

Moore R.A., Derry S., Aldington D., Wiffen P.J.: Single dose oral analgesics for acute postoperative pain in adults – an overview of Cochrane reviews (Review), Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020.

<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/>

inzerce

EMOXEN gel

LOKÁLNÍ ANTIFLOGISTIKUM S CHLADIVÝM ÚČINKEM

- při bolesti, zánětu, otoku svalů a kloubů

Rychlý průnik do tkání
Emulzní gel s chladivým účinkem
Cenově výhodný



VYHRÁT NAD BOLESTÍ DOKÁŽE KAŽDÝ

STAČÍ APLIKOVAT
2x DENNĚ

Zkrácené informace o přípravku: **Název:** EMOXEN 100 mg/gel. **Složení:** naproxenem 100 mg v 1 g gelu. **Indikace:** Lokální léčba bolestivých stavů při úrazech měkkých tkání (jako je burzitida, synovitida, tendinitida) a bolestivých stavů při osteoartróze kolene a kloubů ruky. **Dávkování a způsob podání:** Ke kožnímu podání. Při osteoartróze kolene a kloubů ruky se aplikuje přibližně 4 cm gelu (to odpovídá asi 4 g gelu) na bolestivé místo 3–4krát denně a lehce se vetře do kůže. Při léčbě porážkových stavů, zánětlivých onemocnění, bolestech svalů a kloubů se aplikuje 2–3krát denně po dobu 1 až 2 týdnů. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na naproxen nebo na některou z pomocných látek. Je též kontraindikován u pacientů s anamnézou alergické reakce jako je bronchospasmus, urtika nebo akutní rinitida po užití kyseliny acetylsalicylové nebo jiných látek inhibujících syntézu prostaglandinů a u žen v třetím trimestru těhotenství. **Zvláštní upozornění:** Přípravek se nesmí aplikovat na sliznice a do spojivkového vaku. Pokud by se takto omylem stalo, je nutno sliznici nebo spojivku vak pečlivě vymýt velkým množstvím vody. V případě hypersenzitivní reakce projevující se otoky v obličeji, návaly, bronchospasmem, je potřebné léčbu okamžitě ukončit. Přípravek by se neměl aplikovat dlouhodobě a rovněž by se mělo vyhnout aplikacím na rozsáhlé plochy. Vzhledem k možným systémovým nežádoucím účinkům při dlouhodobé aplikaci na rozsáhlé plochy kůže u pacientů s renálním nebo hepatálním onemocněním, vředovou chorobou by měly být aplikovány nižší dávky přípravku. Ošetřené plochy se nesmí zakrývat neprodyšným obvazem, ale během léčby a 2 týdny po jejím ukončení se ošetřené plochy nesmí vystavovat přímému slunečnímu záření, ani UV záření v soláriu. **Interakce:** Kyselina acetylsalicylová – současném užívání více než 1 den může narušit inhibici trombocytů kys. acetylsalicylové. **Nežádoucí účinky:** Vzácně lokální podráždění kůže (kožní vyrážka, zčervenání, podráždění, svědění kůže). Při dlouhodobém používání mohou být pozorovány systémové účinky (bolest hlavy, ospalost, průjem, nevolnost). Velmi vzácně generalizovaná alergická kožní reakce, bronchospasmus nebo fotosenzitivní reakce. **Podmínky uchování:** Chraňte před chladem a mrazem. Uchovávejte v době uzavření obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkostí. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Bausch Health Ireland Limited, 3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, D24PPT3, Irsko. **Registrační číslo:** 29/098/05-C. **Balení:** tuba obsahující 50 nebo 100 g. **Datum poslední revize textu:** 7.5.2020. Před předepsáním se seznáme s úplným souhrnem údajů o přípravku. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **Úplnou informaci o přípravku získáte na adrese:** PharmaSwiss ČR, s.r.o., Janáčkova 1569/2c, 170 00 Praha 7. URČENO PRO ODBORNOU VĚŘEJNOST.



HURÁ NA VÝLET!

Konečně nám pandemiologická situace dovoluje pořádně se nadechnout. Pobytu na čerstvém vzduchu přeje i blížící se léto, a tak hurá na výlet! Jakou svačinu si zabalit do batohu na krátký nebo celodenní rodinný výlet, aby nehrozila zažívacími potížemi? Ještě důležitější je doplňování tekutin včetně minerálních látek, které se pocením ztrácejí více než obvykle, a pak tělu velmi chybí.



„Nedílnou součástí našich výletů jsou doma připravované svačiny. V letních dnech se však jídlo kazí hodně rychle, proto je třeba vybírat potraviny, které nepodléhají zkáze, nebo je uchovávat tak, aby se minimalizovalo riziko jejich zkažení. Z hlediska zažívacích potíží je určitě bezpečnější zastavit se a posvačit cestou čerstvé jídlo. Na delší cesty se doporučuje vzít si pro jistotu něco „malého“, kdyby na výletě nebylo

na dosah občerstvení – zejména v době koronavirové jeden nikdy neví. Měly by to být suché potraviny, například celozrnné sušenky, tyčinky s ořechy a semínky, určitě ale bez polevy, dále ovoce, které je pevné a nebrozí jeho rozmačkání, třeba jablko, hruška, sušené ovoce,“ radí odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze.

Ještě větší pozornost než svačinám a pravidelnému režimu stravování bychom měli věnovat tekutinám a jejich pravidelnému příjmu. Když se více potíme, nejen při sportovních aktivitách, ale třeba i jen při práci na zahradě, ztrácíme více tekutin a s nimi také minerální látky, které je nutné doplnit spolu s tekutinami. K tomu se velmi dobře hodí minerálky. Slabě a středně mineralizované vody jsou vhodnou součástí každodenního pitného

režimu, pokud se v létě více potíme, více se hýbeme a intenzivněji sportujeme, měly by přijít na řadu i vody silně mineralizované, které obsahují významnější množství minerálních látek. Při cestování je lepší počítat s tím, že nebude k dispozici zdroj vhodných tekutin k pití, a proto mít s sebou nápoje balené.



„Voda v těle člověka představuje zhruba 85–45 % z celkové tělesné hmotnosti, nejvíce u novorozeneckých miminek a s věkem se její podíl přirozeně snižuje až na méně než 50 % u seniorů. Ztráta už pouhého jednoho procenta vody může vést od únavy a nesoustředěnosti (dostatečný pitný režim, především v dopoledních hodinách, může u dětí zlepšit školní výsledky) až ke zvýšení tělesné teploty o 1 °C. Při pětiprocentní dehydrataci se může člověk potýkat s nevolností, křečemi a třesem, při úbytku dalších pěti procent už se zmateností, halucinacemi i selháním ledvin,“ varuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Mgr. Jitka Tomešová, nutriční terapeutka z Institutu dietologie a výživy.

Zmíněným i daleko fatálnějším problémům je možné předejít, pokud se naučíme vnímat svoje tělo a jeho signály, že v těle chybí

tekutiny. Většina lidí považuje za takový signál žízeň. Tě je ale třeba předcházet, a vyhnout se tak komplikacím způsobeným ztrátou další vody. Důležité je pamatovat na pití během celého dne a na pocit žízně vůbec nečekat. Naráz vypít dvě sklenice vody totiž tělem pouze bez užitku projdou, zatímco při upíjení dvou sklenic například během celého dopoledne organizmus vodu efektivně využije – průběžně a podle svých potřeb. Ideálním zdrojem tekutin jsou přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody, které jsou čisté, neupravené, velmi kvalitní a neobsahují chemické přídavné látky.



„Množství a potřeba tekutin mají ještě větší význam v pediatrii než v případě dospělých pacientů, a vyžadují proto větší pozornost. Děti mají procentuálně výrazně vyšší obsah vody v těle, vyšší podíl mimobuněčného (extracelulárního) prostoru i vyšší relativní denní obrát (příjem a výdej) tekutin než dospělí. U zdravého dospělého odpovídá denní obrát přibližně 1/7 mimobuněčné tekutiny, u kojence od 1/3. Proto je potřeba tekutin u dětí vyšší. Zatímco pro dospělé je doporučený příjem tekutin při běžném režimu 35 ml/kg tělesné hmotnosti a den, u dětí to může být v závislosti na věku 100 i více ml/kg tělesné hmotnosti a den,“ vysvětluje dětský lékař MUDr. Peter Szitányi, Ph.D., člen AquaLife Institutu.

Je tedy nesmírně důležité, aby rodiče dohlíželi na pitný režim svých dětí a tekutiny jim aktivně nabízel, zejména při fyzické zátěži nevylučuje výlety. Vhodným zdrojem tekutin je pro děti

přírodní pramenitá voda. Součástí každodenního pitného režimu dětí stejně jako dospělých by měly být také přírodní slabě nebo středně mineralizované vody, které doplňují tělu i důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík a fluor). Pokud je dítě aktivní, může bez výčitek i mírně slazený nápoj. Hodí se zejména před sportovní nebo jinou pohybovou aktivitou, kdy dítě energii bez problémů využije. Výhodné jsou v tomto směru ochucené minerální vody, obsahující pouze třetinu cukru limonád.

Patero pitného režimu na výletech:

1. Pijte vy i vaše děti průběžně celý den, a to i na cestách. Nepijte najednou velké množství tekutin, tj. více než 250 ml. Nečekejte na žízeň, to je pozdě, tělu voda už chybí.
2. Zařaďte do pitného režimu vody s obsahem minerálních látek. V případě zvýšeného pocení tělo potřebuje s tekutinami i minerální látky, především sodík, draslík a hořčík. K jejich doplnění se nejlépe hodí přírodní minerálky.
3. Při náročnější nebo delší fyzické aktivitě (např. celodenní túra, chození po horách, cyklovýlet), příjem tekutin zvyšte. Můžete se řídit barvou moči, která by měla být světlá (tmavě žlutá znamená nedostatek tekutin a hrozící dehydrataci). Dětem pití často připomínejte, snadno na něj zapominají.
4. Na výletě spojeném s větším výdejem energie si dopřejte i slazené nápoje. Tak akorát energie dodají tělu ochucené minerálky, které patří k nejméně sladkým nápojům.
5. Na cesty si s sebou vezměte balenou vodu (přírodní minerální, pramenitou nebo kojeneckou), ať máte stále po ruce vodu vhodnou k pití.

inzerce

PRO KRÁSNOU POKOŽKU A OPÁLENÍ JAKO OD MOŘE

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



doplněk stravy

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



Náš pohybový aparát se těší na léto, a to vyžaduje komplexní péči

Přichází léto a postupné rozvolňování nám dovoluje se opět nadechnout z plných plic a vyrazit do přírody, na kola, na brusle....Náš pohybový aparát bychom po relativním období klidu měli na nadcházející aktivity připravit a dopřát mu dokonalou „údržbu“. Ve vyšším věku se už může začít leccos ozývat. Plnohodnotný zážitek při letním výletě, výstupu do hor nebo kolektivních hrách nám nepříjemný pocit v kloubech může dokonale zkazit. Tomu se ovšem můžeme snadno vyhnout.

VÝBĚR JE PESTRÝ, PROTO VYBÍREJME SPRÁVNĚ...

Pro úlevu od bolesti můžeme zakoupit v lékárně velké množství volně prodejných léků na bázi farmakologicky aktivních látek, jako jsou například ibuprofen nebo diclofenac. Ať už v podobě gelu nebo krému. Velmi populární jsou rovněž lokální náplasti. Tyto topické přípravky na „chemicko-syntetickém“ základě však mají své nevýhody a omezení. Pokud se při používání přípravku stav nezlepšuje nebo se naopak zhoršuje, měl by pacient vyhledat lékaře již po 7 dnech léčby. Samoléčba tak ztrácí svůj význam. Výhodou je tedy nesporně rychlý nástup účinku, ale délka použití je omezena řádově na dny. Jakou alternativu tedy zvolit?

Alternativu přírodní! Takovou, která prokáže kýžený efekt, poskytnete úlevu našim svalům, kloubům, šlachám a vazům a délka jejího použití nebude nijak limitována. Vhodnou volbou je Kamzíkova konopná bylinná mast. Představuje opravdového experta na naše svaly, šlachy, vazy a klouby. Nabízí variantu hřejivou

a chladivou. Kromě 10 % konopného oleje je složení založeno na synergickém účinku bohaté směsi přírodních bylinných extraktů, z nichž nejvíce vyniká extrakt z kořene kostivalu lékařského, ať už v hřejivé nebo chladivé variantě. Kostival lékařský představuje skvělou přírodní variantu pro naše klouby. Klinická studie se 164 pacienty prokázala, že kostival dokáže velmi dobře přinášet úlevu při tupých poraněních pohybového aparátu. Kostival se svým účinkem vyrovnal účinku nesteroidního antirevmatika diclofenacu. U pacientů s distorzií hlezenného kloubu docházelo k rychlému vymizení otoku, rychlé úlevě od bolesti, které byla hodnocena na vizuální analogové škále. Zároveň došlo také ke snížení nutnosti záchranné analgetické medikace. Mast byla také velmi dobře tolerována. Léčba byla zahájena 6 hodin po vzniku zranění, trvala 8 dní a byla hodnocena v intervalu 0, 4 a 7 dní léčby. Postižený hlezenný kloub byl lokálně léčen 2 g masti 4x denně. Ve skupině užívající kostivalovou mast došlo k významnému snížení vnímání bolesti ve srovnání se skupinou užívající placebo.

KDYŽ JDE O POHYBOVÝ APARÁT, MYSLEME I NA SYSADOA

Lokální léčba působí bezprostředně, odstraňuje bolest, přináší tolik kýženou úlevu. Naše klouby však potřebují komplexní péči. Spolu s lokálním působením je třeba věnovat pozornost i komplexní celkové péči o naše klouby. Svůj význam mají zajisté látky ze skupiny SYSADOA, jejichž nástup účinku poznáme sice až za několik týdnů. Bolest tedy ustupuje pomaleji, ale účinek

přetrvává dlouhodobě. I několik týdnů po vysazení přípravku a ukončení léčby. SYSADOA totiž ovlivňují přímo strukturu naší kloubní chrupavky. Velmi efektivní volbou ze skupiny SYSADOA je GS Condro DIAMANT. Kromě zlatého standardu v léčbě postižených kloubů, obsahuje také escin. Látku, která působí protizánětlivě, napomáhá správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder. Díky tomu přivádí výživu ke kloubní chrupavce, ale také k vazům a šlachám. GS Condro DIAMANT tak dokáže našim kloubům prospívat i „preventivně“. Nemusíme se proto obávat v našem pohybu omezovat a užívat si naplno aktivit, na které jsme zvyklí a přináší nám radost. Na naše akutní potíže s pohybovým aparátem si tedy dopřejme Kamzíkovu konopnou bylinnou mast. Ale nezapomínejme našim kloubům poskytnout komplexní péči i každý den v podobě 2 tablet GS Condro DIAMANT a hlavně užívejme si pohyb naplno. Při běhu, na vodě, v sedadle kola, na bruslích, při plavání nebo při práci na zahrádce, nebo s vnoučaty na houpačce. GS Condro DIAMANT a Kamzíková konopná bylinná mast jsou tu pro Vás.

Spolu s lokálním působením je potřeba věnovat pozornost i komplexní celkové péči o naše klouby.



inzerce

kamzíková 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



SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!

TrendyMat

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

ON-LINE

Brno, Olomouc, Ostrava

čtvrtek
23.09.2021



ON-LINE

Liberec



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



Přeshraniční ePreskripce

Pandemie ukázala, jak důležitá je elektronizace procesů ve zdravotnictví. V mnoha členských státech se elektronizace zdravotnictví (eHealth) prohlubuje a součástí je i přeshraniční ePreskripce. Vše ale začíná už u Směrnice 2011/24/EU o uplatňování práv pacientů v přeshraniční zdravotní péči, ta již před deseti lety zavedla uznávání lékařských předpisů vystavených v jiném členském státě EU. Hlavním cílem je poskytnout pacientovi možnost, aby si léky předepsané prostřednictvím elektronického receptu mohl vyzvednout i v zahraničí. Předávání údajů z elektronického receptu a zpětná vazba o výdeji eReceptů bude umožňovat předepsání léčivých přípravků v jednom členském státě EU a jejich výdej v jiném členském státě. Pacient v zahraničí navštíví lékárnou, kde bude lékárníkovi prostřednictvím národního kontaktního místa zpřístupněn obsah elektronického receptu a lékárník léky vydá. Informace o výdeji odejde zpět do země vystavení eReceptu, a pokud to národní systém v dané zemi bude umožňovat, bude následně předepisující lékař o výdeji léčiv zpětně informován.

V ČEM A PROČ JE PŘESHRANIČNÍ ERECEPT DOBRÝ PRO PACIENTA?

Přináší mu větší komfort! Jakmile bude tato funkcionality dostupná, bude moci český pacient navštívit lékárnou v jiné zemi EU a požádat o vydání elektronického receptu. Následně předloží lékárníkovi doklad totožnosti a identifikátor eReceptu. Na základě dokladu totožnosti lékárník vybere cílový stát, do kterého se bude následně na daný eRecept dotazovat (v tomto případě Českou republiku), a odešle ID dokladu totožnosti a identifikátor eReceptu pacienta. V případě, že všechny údaje budou validní, eRecept bude vydatelný a pokud úspěšně proběhnou všechny kontroly pro umožnění výdeje, bude následně lékárníkovi zobrazen obsah českého eReceptu s jednou nebo dvěma položkami. Pak už lékárník jen vybere položku, nebo položky a může lék vydat. Jakmile lékárník v zahraničí dokončí výdej českému pacientovi, odešle se záznam o vydání eReceptu do ČR a lékárník bude mít možnost celý eRecept uzavřít. Záznam o výdeji v zahraniční lékárně se uloží v systému eRecept do CÚER a informace o výdeji bude následně



dostupná předepisujícímu lékaři i v lékovém záznamu pacienta. Podobná situace nastane, když cizinec navštíví lékárnou v České republice a předloží osobní doklad totožnosti a (volitelně) identifikátor elektronického receptu. Každý stát má možnost určit, co bude stěžejní údaj kromě identifikačního dokladu osoby, na základě kterého bude možné pacientovi jeho léky vydat. Některé členské státy EU mají tyto podmínky pro přeshraniční výdej nastaveny stejně jako ČR, to znamená, že výdej bude možné provést na základě dokladu totožnosti a identifikátoru eReceptu. Příkladem takové země je Portugalsko. Jiné státy mají ovšem požadavky rozdílné, uskutečnění výdeje je možné např. pouze na základě dokladu totožnosti nebo je naopak k vydání léků nutné zadání více údajů. Země vystavující eRecept má vždy právo určit si a nadefinovat, co musí zahraniční lékárník požadovat pro to, aby vůbec mohl být realizován výdej jejího eReceptu v cizí zemi. Lékárník ve svém lékárenském SW nebo v lékárenské aplikaci zvolí výdej zahraničního elektronického receptu, vybere domovskou zemi pacienta (dle předloženého identifikačního dokladu) a vyplní identifikační údaje požadované formulářem daného rozhraní. Poté bude odeslán požadavek na ověření pacienta do domovské země pacienta. Lékárník provede kontrolu identity pacienta podle údajů, které se mu vrátí jako odpověď na zasláný požadavek. Pokud se všechny požadované údaje budou

shodovat, pacientovi bude možné vydat jeho předepsané léky. K dispozici bude jak strukturovaná informace o předepsaných léčivých přípravcích dle ATC skupin, přehled všech údajů uvedených na eReceptu, identifikace předepisujícího včetně kontaktů, tak i celý originál vystaveného elektronického receptu v jazyce vystavujícího státu. Jakmile lékárník provede výdej léků, údaje o výdeji budou odeslány do domovského státu a lékárník může eRecept uzavřít.

KDY SE PŘESHRANIČNÍ ePRESKRIPCE SPUSTÍ?


Pandemie COVID-19 bohužel v roce 2020 způsobila poměrně velké problémy s harmonogramem všech zúčastněných zemí. I když byla Česká republika původně zařazena do třetí vlny projektu, došlo nakonec kvůli neustálým posunům v naplánovaných milnících ke sloučení třetí a čtvrté vlny a počet států směřujících k auditu a produkčnímu provozu se tedy znásobil. Aktuálně jsme v situaci, kdy čekáme na oficiální vyhodnocení velkého auditního testování. Pokud bude hodnocení příznivé, začneme se připravovat na audit, který je nutnou podmínkou pro vstup do produkčního provozu se tedy znásobil. Audit je plánován na podzim roku 2021. Po splnění všech podmínek auditu, důkladném vyhodnocení a zpracování všech formálních výstupů ze strany Evropy je reálné, že na jaře 2022 bude přeshraniční ePreskripce/eDispenzace plně fungovat se všemi zapojenými státy.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů

Apatyka servis s.r.o.

K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10

info@apatykaservis.cz

Servisní centra Apatyka servis

Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

www.apatykaservis.cz

OBILOVINOVÁ KUCHAŘKA pro každý den

Petr Klíma



Jsou obiloviny jen nudné a nezdravé sacharidy? A řešíme-li bezlepkovou stravu, musíme se jich úplně vzdát? Skutečnost je mnohem příjemnější a zajímavější! Připravujeme pro vás skvělý a převratný průvodce vařením s obilovinami, plný receptů od krémových polévek, přes plnohodnotná hlavní jídla, zářivé saláty a voňavé dezerty, až po originální tataráček!

Žádné „prázdné“, nezdravé nebo suché přílohy, žádné pusté sacharidové pokrmky! Kvalitní obiloviny jsou ve skutečnosti nabitě bílkovinami a minerály a v kuchyni můžete při jejich mnoha druzích a podobách doslova kouzlit!

Ve všech případech ale určitě zapomeňte na úzkou představu „bílého pečiva“ nebo pšeničných špaget z bílé mouky. Místo toho objevte krásnou, původní a přírodní paletu nejrůznějších zrn a zrníček, včetně těch přirozeně bezlepkových. Uvidíte, že to není nic složitějšího a hlavně, že to stojí za to!

Třetí kniha Petra Klímy je tedy ideálním zdrojem receptů i poznatků pro každého, kdo chce zpestřit a odlehčit jídelníček, kdo si třeba zrovna neví rady se zásobou „zrn“ ve spíži, nebo pro toho, kdo hledá další zdroje kvalitních bílkovin. A také pro milovníky zeleniny, pro ty, kdo se potřebují zorientovat v (bez)lepkových surovinách a pro všechny, kteří hledají chutnou a zdravou inspiraci pro každý den.

Vydává Smart Press,
k dostání na www.smartpress.cz



JAHODOVÉ KNEDLÍKY Z JÁHEL A RÝŽE

Když začne jahodová sezona, tak vždy – kromě mačkaných jahod a bublaniny – přichází hezká „povinnost“ uvařit dětem skvělé a zdravé knedlíky. A možná nebudete věřit, tento oblíbený pokrm jde vykouzlit z jáhel, velice výživné celozrnné rýže a trochy pohankové mouky. Vše drží krásně pohromadě, přesvědčte se sami v toto neuvěřitelném receptu!



4-5 porcí

100 g jáhel • 100 g basmati rýže natural • 300 g pohankové mouky • vanička menších jahod
• třtinový cukr • špetka soli • rostlinný margarín na omaštění

- Jáhly a rýži spaříme horkou vodou, scedíme, zalijeme 900 ml vlažné vody a pozvolna vaříme, dokud se voda téměř nevyvaří, měla by vzniknout hustá kaše, kterou necháme pod pokličkou dojít.
 - Přidáme pohankovou mouku, 3 lžičky cukru, zamícháme a necháme vychladnout.
 - Lžící klademe těsto na stůl vysypaný pohankovou moukou, uděláme z něj placičky a ty plníme celými jahodami. Vytvarujeme knedlíky (těsto je docela lepkavé, manipulace vyžaduje trpělivost, dle potřeby můžete přidat trochu více mouky, ne však moc, aby knedlíky nebyly až příliš tuhé), z těsta bude asi 20 knedlíků.
 - Knedlíky vložíme do vroucí vody a pozvolna vaříme 12 minut.
- Na talíři je posypeme cukrem a polijeme rozpuštěným margarínem.
Také je můžeme posypat opraženou strouhankou.

MŮJ TIP

Rozdrolte v misce tofu natural s cukrem a trochou citronové šťávy či kůry a knedlíky tímto „tvarohem“ posypte.

Vanda Pilař Chaloupková: Život nás vždy překvapí

Sama o sobě říká, že je obyčejná holka z Ostravy, která to dotáhla do víru dění v metropoli... Herečka Vanda Chaloupková se prosadila v televizi, divadle i dabingu a náročný rok plný omezení spojených s pandemií covidu jí možná víc dal, než vzal.

Jak se máte v době pocovidové?

Nemůžu si stěžovat. Točím, zkouším, dabuju. Samozřejmě, každého z nás se situace ve společnosti dotkla. Ale já se mám nyní opravdu krásně.

Počkejte, ale vás herců se přeci jen týkalo dost omezení, ne?

Zasáhlo mě to divadelně a vlastně i v seriálu Modrý kód, kde se natáčení zastavilo a děj se přepsal na jiný seriál Sestřičky, ve kterém už pro mou roli nezbylo místo... Byla jsem pět měsíců doma a říkala si, že nevím, kdy to skončí. Manžel navíc dělá v gastronomii... Nepříjemné to období rozhodně bylo, docházely nám pomalu i peníze, ale depku z podzimu už jsem v sobě vytěsnila. Myslím, že rozumím, co znamená „covidová krize“, ale přesto si nemůžeme stěžovat, protože na tom byli lidé hůř. My neměli v rodině žádný těžký průběh, netrpěli jsme!

Takže vám covid i něco pozitivního dal?

To jednoznačně. Určitě jsem zpomalila, začala vnímat své tělo a procesy, co v něm probíhají. Měla jsem čas přehodnotit, co mi v životě chybí, kdo mi chybí a kdo ne. Bylo fajn zastavit se od práce a myslet opravdu jen na sebe. Byly dny, které jsem nikam nešla, ono ani nebylo kam. (směje se) A tak jsem trávila nějaký čas sama se sebou, přemýšlela.

A na co jste přišla?

Hodně jsem si užívala volné večery doma. Nechci se rouhat, ale zjistila jsem, že to má své kouzlo být večer s manželem doma a ne osmadvacet večerů z měsíce hrát divadelní představení. Také, že když jsem unavená, můžu si jít lehnout, nemusím pracovat dvacet hodin denně. A už vůbec ne, když mi není zdravotně dobře. A že byly dny, kdy jsem hrála nemocná, nebo se zašitou nohou. Začala jsem víc poslouchat své tělo.

V divadle dřív Vanda trávila téměř každý večer, což se po covidu změnilo.



Mnoho Čechů trávilo několik týdnů až měsíců doma. Co jste dělala vy?

Cvičila, četla, běhala. Tím, že jsem introvert, tak jsem se vlastně doma dobíjela. Proto když mi řekli, že musím být v desetidenní karanténě, užila jsem si to. Nějaké dny jsem stihla třeba jen zajít na nákup, uvařit a číst si. Asi to bylo dané tím, že jsem věděla, že tohle volnější období skončí, takže jsem se sice těšila do práce, ale sobecky také příznám, že jsem si ho fakt užívala. Všichni jsme si mysleli, že je normální počkat dít a vida, lze se i uskromnit a mít se hezky. I za tohle zjištění jsem ráda.

Život v Česku se ale pomalu otáčí do starých kolejí. Nevrátila jste se do rychlého stylu života?

Není toho naštěstí tak moc. Některá divadelní představení se třeba vyřešila sama tím, že nemohly proběhnout derniéry... Přesto příznám, že jsem poslední dobou víc unavená. Tělo si odvyklo být třeba do jedenácti do večera na zkoušce v divadle... Zatím nejsem úplně schopná se do toho režimu vrátit. Ale hlavně je, že mě má práce

opravdu moc baví, takže to zvládám líp a líp.

Jak se tedy staráte o své tělo?

Zamilovala jsem se do běhání, které jsem přitom dřív neměla ráda a nechápala, co na něm lidi baví. (směje se) Dnes už jsem ve fázi, kdy se dostávám do tzv. flow a je mi při běhu krásně. Také jsem vředycky říkala, jak miluju jógu. Na podzim proto přišlo zase období, kdy jsem si řekla: „Nejdřív se ráno protáhnu a teprve potom se podívám na telefon.“ Fyzicky jsem se udržovala i v období covidu, ale nebylo to tak jednoduché. Když my herci nemáme večer svůj pravidelný výdej energie na představení, ta váha prostě leze nahoru.

Je to opravdu tak náročné?

Jak kdy samozřejmě... Teď' zkoušíme v divadle Kampa na letní scénu představení Werich a tam celou dobu lezeme na houpačky, lodičky a další kulisy, máme modřiny a jsme odření. (směje se) Takže výdej energie mám teď' zařízený v práci a už pak nemám energii jít běhat. V tomhle



Chaloupková se objevuje pravidelně na televizní obrazovce díky seriálu Slunečná.

Foto FTV Prima

fungují podle toho, co mi režim dovolí. Teď se zkouší, takže práce i únavy je víc, ale až budou v létě „jen“ představení, zase si zařadím sport i do volného času.

Mluvila jste o divadle, vy ale natáčíte i pro televizi. Potřebuje divadelní herečka seriály kvůli penězům, kvůli slávě, nebo jak to je?

Mně ani nejde o to být známá. To je taková prvoplánová myšlenka, která napadá lidi, co tomu nerozumí... V první řadě jde o to, že ta práce člověka naplňuje a ideálně naplňuje i diváky. A právě když jsem byla doma a mohla přemýšlet, říkala jsem si, že by mi nevadilo mít míň divadla, točit přes den pro televizi a večery hrát jen to, co mě skutečně baví. Zase nechci, aby to vypadalo, že si stěžuji, ale došlo mi, že chci víc žít, být víc se svým mužem a míň času trávit v práci. Současný režim mi maximálně vyhovuje. Tedy míň hrát divadlo a víc natáčet, to je super. (usměje se)

Co je vlastně pro českou herečku vrchol?

To právě přímo souvisí s tím, co koho naplňuje. Pro divadelní herečku tím vrcholem bude ocenění Thalie, nebo krásná divadelní role. Jiné kolegyně činohra neláká a touží po sošce Českého lva. A jedna herečka, když konečně dostala svého prvního Lva, rekla: „To měl být už můj čtvrtý.“ (směje)

O kritice diváků:

„Diváci vždycky kritizovali a kritizovat budou. Dnes je to obzvlášť jednoduše díky anonymitě na internetu. Hodně kolegů to řeší, ale druhá část kolegů zase říká, že pokud vás lidi nesnášejí, tak asi svoji roli hrajete dobře... Já se snažím to neřešit, ono ani nic jiného dělat nejde. Ale je pravda, že mi toho tolik nechodí, dokonce mám zkušenost, že fanoušci píšou, že chápou, že to je jen role a muselo se to hrát těžce. Já jsem Vanda, herečka a dabérka, nejsem mé postavy.“

se). Další se chtějí prosadit v zahraničí, ale to musíte stihnout do třiceti, protože potom už jste stará... Je to vážně různé.

Vy jste oslavila třicetiny letos v květnu, takže jste s kariérou spokojená?

Měla jsem takový svůj cíl, že do třiceti natočím alespoň tři filmy. A natočila jsem jeden, takže to se mi nepovedlo. (směje se) Jasně, že jsem oplakala, když mi třeba nevyšel nějaký konkurz a nevybrali si mě, ale teď už vím, že vše je, jak má být. Každý máme svůj příběh. Já jsem obyčejná holka z Ostravy. Dělán si legraci, že jsem z hornické rodiny, čímž myslím, že nemám žádné herecké předky. A svoji práci jsem se dostala až do Prahy. Přitom je spousta těch, kteří studovali herectví na konzervatoři a tak daleko se nedostali. Naučila jsem se tohle vnímat a jsem za to vděčná. Musíte mít pokoru, makat a nezakrňt. Ale nemám vnitřně stanovené, co musím stihnout, nebo

jaká ocenění chci získat. Stejně si život dělá, co chce a vždycky nás překvapí.

Ale dětské sny si plníte, ne?

To víte, že jo. Plním si sny, a to nejen ty pracovní, ale i životní. Občas doma jen tak sedím a říkám si: „Tady je to ale hezké, zařídila jsem si krásný domov.“ Také mám úžasného manžela, za to jsem vděčná.

Přichází léto, chystáte se někam na dovolenou?

Po pravdě to vůbec neřešíme a konečně budeme vydělávat, když to teď jde. (směje se) Dovolenu si necháme na zimu. I cestovatelských snů mám totiž plnou hlavu. Určitě chci vidět Island, norské ostrovy Lofoty, procestovat Asii, Indonésii a USA, kde jsem byla jen na skok a chci se tam vrátit.

Necháte se proto naočkovat proti covidu?

Určitě, samozřejmě.





Radnice a náměstí

Královské město Žatec

Zveme Vás na návštěvu královského města Žatce, které patří mezi nejstarší města ve střední Evropě. Leží cca 75 km severozápadně od Prahy. První zmínku o tomto městě najdeme v kronice Dětmara Merseburského z roku 1004 n.l. Vznik vrcholně středověkého města završila listina z r. 1265, jíž král Přemysl Otakar II. udělil Žatci významná privilegia. Historie města je více než 800 let pevně provázána s pěstováním a zpracováním chmele. Tradice chmelařství a pivovarnictví dala vzniknout velké sérii staveb, kde se chmel skladoval a zpracovával.

Chrám Chmele a Piva v Žatci

Chrám Chmele a Piva je zábavný a poučný komplex sahající svými kořeny do bohaté tradice světoznámého chmelařského regionu. Čeká vás cesta výtahem Chmelového majáku s unikátní



Chrám Chmele a Piva

Chmelařské muzeum



3D animací, poté prohlídka Labyrintu a Erbovní síně. Velmi zajímavou podívanou je Chmelový orloj, jediný svého druhu na světě, který zaujme svým netradičním zpracováním. Součástí komplexu je i velká dětská vnitřní a venkovní herna, Klášterní zahrada – oddychová a relaxační zóna a galerie Sladovna.



*Chrám Chmele a Piva
a Chmelařské muzeum*

Chmelařské muzeum v Žatci

Sousedem Chrámu Chmele a Piva na náměstí Prokopa Velkého je Chmelařské muzeum, které je se svými 4000 m² největší expozicí svého druhu na světě. Na této ploše najdete kompletní vývoj chmelařství od počátku pěstování chmele v raném středověku až do začátku druhé poloviny 20. století.

Nová expozice v radniční věži

Nově připravená expozice v radniční věži s názvem Žatec v proměnách času propojuje bohatou historii města a radnice od založení až po současnost.

Základem výstavy je časová osa, která prochází celou věží a ukazuje, jak se město proměňovalo během staletí.



Expozice na radniční věži



Expozice na radniční věži

Výstava v radniční věži je rozdělena do sedmi částí. Nechybí v ní základní historická data, představuje zajímavé osobnosti, které v Žatci žily, ale i ty, které sem zavítaly, jako třeba krále a císaře, popraveného primátora Hošťálka nebo písaře Jana, a také další události a zajímavosti.

Výstava se také věnuje radničním hodinám, válečným událostem, a shrnuje vše, co stálo nebo mělo stát na místě dnešní chmelnice – kde býval kostel, strážnice a mohla tam být i budova divadla. Autorem expozice je akademický architekt Miloslav Čejka, který vytvořil i oblíbenou výstavu Lovci mamutů v pražském Národním muzeu.

Tato expozice je místem, které by měli turisté i místní navštívit jako první. Po této prohlídce a rozhlédnutí se z věže se můžou rozhodnout, kam se v Žatci vypraví.

Co jiného můžete v Žatci vidět

Historický střed města nabízí řadu významných staveb a rozmanitost slohů od doby románské po secesi. V žádném jiném městě na světě nenajdete tak unikátní komplex chmelařských budov, uliček a náměstí v těsném sousedství středověkých hradeb. Návštěvníci mohou vidět také Chrám Nanebevzetí Panny Marie, židovskou synagogu (2. největší v České republice), městské opevnění se dvěma dochovanými branami – Knežskou a Libočanskou, Regionální muzeum K. A. Polánka, Muzeum Homolupů, Muzeum pivovarnictví a další.

Přijďte se podívat do města, jehož motem je – historie-pivo-chmel-atmosféra.



Chrám Nanebevzetí Panny Marie

Turistické informační centrum
nám. Svobody 149, 438 01 Žatec
tel.: 415 736 156

www.infozatec.cz, e-mail: infocentrum@mesto-zatec.cz
fb: Infocentrum Žatec



JEDINEČNÁ BIKOSMETIKA PRO CELOU RODINU




Vhodná i pro citlivou pokožku
Zklidňuje při opruzeninách a podráždění pleti
Hydratuje, zvláčňuje a regeneruje
Anti-age účinky
Harmonizuje psychiku



1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BIKOSMETIKA
S VÍCE JAK 28LETOU TRADICÍ

Nově najdete v DM DROGERIÍCH

  WWW.SALOOS.CZ

Autor: Yan	Chorvatský přístav	Druh papouška	Doušek	Primát	Nová zpráva		Revolver	Česká řeka	Iniciály básnířky Krásnohor- ské	Kněžský oděv		Vzletný projev	Avšak	Germán
Přijímací místa						Stařeč Část skeletu					Cestovní doklad			
1. díl tajenky											Pobídka Býv. SPZ Ostravy			
Nátěrová hmota				Struma Třpyt					Zápisník Skupenství vody					
Ostrovní evropan			Lupen Americký prozaik					Pěnový mok Africký stát					Ozdravení	Elefanti
Nadání							Polní plodina Symbol naděje				Hadí citoslovce Naklíčený ječmen			
	Teka obrovská	Symetrála Ženské jméno				Kaprovitá ryby Chem. zn. holmia						Chem. zn. hliníku Amilův přítel		
Cisterna					Vysoký kopec Vazal					Silný provaz Část týdne				
Anglicky „konec“				Heslo Předložka					Malý ko- pytatec Zájmeno osobní					
Kladná elektroda						2. díl tajenky								
Dělo						Staroře- kové					Zvratné zájmeno			Pomůcka: end

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 6. 9. 2021. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z dubna 2021: PharmDr. Lucie Řehulová, Olomouc; Marie Rubášová, Hradec Králové; Mgr. Pavlína Černá, Srubec; Hana Dlouhá, Křížanov; Mgr. Alexandra Tamerová, Litovel; Mgr. Renáta Królikowská, Karviná-Nové Město; Mgr. Patricia Válková, Doksy; Jaroslava Krmelová, Zábřeh; Ema Smetanová, Brno; Galina Paškauskas, Praha 5

Vybavte se na své pečující rituály



PURITY VISION Růžová voda BIO 100 ml

Pleťová voda k čištění obličeje, krku a hrudníku
Hydratuje hluboké vrstvy pokožky a regeneruje
Zklidňuje podráždění od slunce či po holení
Zafixuje make-up a osvěží pokožku

169,-

obj. kód: KSPL2459



PANDORA Moments Passions 797672 (Ag925/1000, 1,8 g)

Dámský stříbrný přívěšek
Kvalitní sterlingové stříbro
Designové provedení bez osazení
Elegantní styl pro každou příležitost

599,-

obj. kód: SP9264

VERSACE Bright Crystal EdT 90 ml

Dámská toaletní voda květinové vůně
Vůně plodů yuzu a granátového jablka
Jedinečné víčko ve tvaru drahokamu
Ideální pro letní dny



1 269,-

obj. kód: KPFC401

NIVEA SUN Face Mineral Creme SPF 50 50 ml

Opalovací krém se 100% minerálními filtry
Vysoká ochrana pokožky před slunečním zářením
Bez chemických UV filtrů, vhodný pro citlivou pleť
Zabraňuje projevům předčasného stárnutí



199,-

obj. kód: OPA185



Love Beauty and Planet Volume and Bounty 400 ml

Veganský šampon pro objem jemných vlasů
Neobsahuje silikony ani jiné chemické látky
Příjemná vůně marockého květu mimózy
Netestovaný na zvířatech, certifikace PETA

129,-

obj. kód: KSVL4414



BeautyRelax Peel&lift Premium

Ultrazvuková špachtle pro čištění pleti
Odstraňuje odumřelé kožní buňky
Peeling pleti i zpracování sér a krémů
Proti vzniku černých teček a ucpávání pórů

2 590,-

obj. kód: BEAMP955

Beurer FB 35

Masážní vanička na nohy do 30 cm
Bublínková koupel a vibrační masáž
3 nástavce na pedikúru, aromafiltr
Funkce udržení teploty vody



1 799,-

obj. kód: BEU0053i

Dutio LED RM-299

Kosmetické stolní zrcátko s LED diodami
Pětínásobné zvětšení, světelný indikátor
Praktické naklápění v rozmezí 360°
Možnost ovládní intenzity osvětlení



999,-

obj. kód: SDUTKZ462



Více na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí do 31. 7. 2021 nebo do vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama.
Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.

Mimořádná úleva od starostí s Vašimi klouby

Doporučte Zlatou edici s

MĚSÍCEM UŽÍVÁNÍ NAVÍC!



**TV podpora
v ČERVENCI
a SRPNU**

- Mimořádná síla a účinnost na klouby, vazy, šlachy i menisky: potvrzeno studií **Revmatologického ústavu v Praze**
- Udrží namáhané klouby ve **skvělé kondici do vysokého věku**
- Poskytne pocit **mimořádné úlevy**