

# PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS PRO LÉKÁRNÍKY A ASISTENTY

11-12/2009

METABOLICKÝ SYNDROM / OČKOVÁNÍ PROTI SEZÓNÍ CHŘIPCE  
POTÍŽE UŠÍ / INSOMNIE / JAK PŘEŽÍT VÁNOCE A SILVESTRA  
ROZHOVOR / KŘÍŽOVKA

SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS IV.





Lesněnky® jsou bonbony určené k rozpouštění v ústech pro svěží dech a pravidelnou ústní hygienu. Mají příjemnou chuť díky obsahu včelího medu a mentolu. Všechny obsahují vitamin C.

**Dr. Müller**  
**PHARMA**

**Lesněnky® drops eukalyptus**

– s exotickým  
eukalyptovým olejem

**Lesněnky® drops jehličí**

– s osvěžující vůní  
českého lesa  
s extraktem pupenů jedle  
a borovicovou silicí

**Lesněnky® drops máta**

– s chladivou silicí  
máty peprné

Žádejte u svého distributora  
[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

# PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a laboranty  
(vychází jako dvouměsíčník)

#### ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

#### REDAKČNÍ RADA:

Prof. MUDr. Vladimír Tesář, DrSc.,  
I. Interní klinika VFN UK;  
Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc.,  
předseda lékopisné komise MZ;  
PharmDr. Daniela Rybková, lékárník;  
Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

#### SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

MUDr. Lenka Hronovská, Filip Rosenbaum  
PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála,  
Mgr. Lucie Pavlísková

#### REDAKCE:

Helena Johnová – inzertní manager, 777 268 259  
Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10  
Tel: 274 861 189  
E-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz)

#### ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

#### VYDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10  
IČO: 278 75 121  
Místo vydání: Praha  
Vychází: 23. 9. 2009

#### JEDNATEL:

Jana Jokešová, 604 268 259

#### GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o.  
Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10

#### MK ČR E 10677

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

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Milí čtenáři,

blíží se konec roku, což bývá ve slušných rodinách – a taky ve slušných časopisech - obvykle příležitostí k obsáhlému bilancování, k jakémusi výčtu zisků a ztrát, úspěchů a pochybení. Jsme nepochybně slušný časopis a spolu s vámi tvoříme určitě i slušnou rodinu, přesto tentokrát necháme hodnocení toho, jak jsme si počínali, na příští, novoroční číslo. Dnes bychom chtěli plánovat, což se zase jindy dělá spíš na začátku nějakého období. Proč jsme to takhle, poněkud překvapivě, přehodili? Máme k tomu jeden jediný důvod, o němž ještě nevíte, i když byste možná mohli, alespoň někteří z vás.

Dost hádanek – tady je rozluštění. V příštím roce totiž oslaví Pharma News 10. výročí svého vzniku! Ano, celá jedna dekáda uplyne od chvíle, kdy jsme hýčkali v rukou první číslo odborného časopisu pro farmaceuty, kdy jsme cítili opravdovou radost, že se nám povedlo naplnit na první pohled odvážný záměr. A taky od chvíle, kdy jsme se trochu třáslí z toho, jak bude nová tiskovina přijata čtenáři. Nějaký čas trvalo, než jsme si mohli oddechnout a říci si: Dobře to dopadlo!

Desítka jsou první kulaté narozeniny a v životě člověka se musí pořádně oslavit. S časopisem tomu nebude jinak, ale protože těch deset svíček na dortu chceme sfouknout společně s vámi, tak plánujeme a vymyslíme, jak to nejlíp zařídit. Nápadů je spousta, tolik, že by vystačily na celý rok... a vlastně, proč ne? Bude se slavit nepřetržitě od ledna do prosince.

A na každého dojde, to slibujeme. Na své si přijdete vy, čtenáři, o nic ochuzení nebudou ani účastníci našich odborných konferencí, klienti společnosti a trvalí spolupracovníci. Jak to bude probíhat a na jaké odměny se můžete těšit, předem neprozradíme, to bychom vás i sebe připravili o to správné překvapení. Ale stačí, když budete pečlivě sledovat každé nové číslo Pharma News nebo naše internetové stránky a všechno se včas a dopodrobna dozvíte.

Doufám, že jsme vás dostatečně nalákali a nemusíte se trápit kvůli tomu, že do začátku příštího roku ještě pár týdnů chybí. Vždyť jsou mezi tím Vánoce, svátky klidu a pohody, během nichž také budete slavit a navíc s těmi, které máte nejradši, a kteří jsou vám nejbližší. Třeba jste to



v předcházejících měsících, stejně jako mnoho jiných lidí u nás i ve světě, neměli nejlépeji a jen s obtížemi jste se vyrovnávali s důsledky finanční a ekonomické krize. O Vánocích na to nemyslete, věřte, že se všechno obrací a nakonec definitivně obrátí k lepšímu, otevřete svá srdce a dejte volný průchod naději. Štěstí může být – a také velmi často bývá – ve věcech zdánlivě obyčejných.

Těšíme se na vás v roce 2010, ať už se budeme potkávat na konferencích anebo budeme ve styku prostřednictvím krásně desetiletých Pharma News, které vám, stejně jako já osobně, přejí šťastné a pokojné vánoční svátky.

Srdečně vás všechny zdraví  
Jana Jokešová

*Jana Jokešová*



### 3 | Sekce farmaceutických asistentů čas

Milé kolegyně a kolegové, vzhledem k tomu, že vaše dotazy se týkají nejčastěji osvědčení k výkonu zdravotnického povolání (= ZP) bez odborného dohledu, zaměříme se v tomto čísle právě na uvedenou problematiku.

### 4 | Optimální dávkování paracetamolu

### 7 | Pokus o vysvětlení ceny a doplatku léků

### 8 | Insomnie – nemoc, která nebolí

Lidský spánek je jedním z nejpřirozenějších stavů člověka, trávíme v něm přibližně jednu třetinu svého života. Přestože máme (někdy) někteří pocit, že si dobou spánku zkracujeme svůj aktivní život, paradoxně právě spánek a jeho kvalita rozhodují o tom, jaký náš aktivní život je.

### 14 | KOLOSTRUM – nová dimenze bioléčby

Kolostrum (mlezivo – mateřská tekutina) je předmléčný tekutý sekret, který je vylučován mléčnou žlázou matek savců bezprostředně po porodu. Pro novorozence představuje prvotní zdroj potravy, a životně důležitých látek. Jedná se hlavně o imunostimulační látky, růstové faktory a regenerativní a detoxikační látky.

### 16 | Konference

Přihláška –HOTEL NOVÉ ADALBERTINUM, Velké náměstí 32, Hradec Králové

### 18 | Sezónní chřipka

Přestože byla chřipka v minulosti velmi často podceňována, v současné době ji málokdo považuje za pouhou banální infekci. Jedná se o onemocnění, které každoročně postihne přibližně 5 – 15 % populace a které má pro světovou populaci závažné zdravotní i ekonomické důsledky.

### 21 | Termíny odborných konferencí

### 22 | Ušní obtíže

Co se důležitosti našich smyslů všeobecně týče, je na první místo řazen zrak. Sluch pak zaujímá na žebříčku významu pomyslnou stříbrnou příčku. A není se čemu divit, přestože pro nás není schopnost sluchu naprosto nezbytná k přežití, jako je tomu u některých zvířat, má pro nás dvě velmi významné základní funkce – orientační a dorozumivací. Zásadní význam má zejména pro vývoj řeči a samozřejmě pro schopnost verbální komunikace obecně.

### 28 | Metabolický syndrom

Každý šestý Evropan a až jeden ze tří obyvatel v některých zemích EU trpí metabolickým syndromem, což je stav, který významně zvyšuje riziko diabetu 2. typu, kardiovaskulárních potíží a mrtvice a který může být příčinou předčasného úmrtí.

### 33 | Jak přežít Vánoce a Silvestra

Totíž, jestli patříte k tě šťastnější a také zcela dozajista menší části populace naší země, která nemá ve zvyku během zmíněných svátků konzumovat ve zvýšené míře všelijaké dobroty a alk ohol, pak si s radostí odpovíte: „jako vždycky“ a radostně dojdete „v pohodě“.

### 38 | Rozhovor - Olga Šípková

Čím dál více si uvědomuji, jak fungují příslaví. Každý je strůjcem svého štěstí, co tě nezabije, to tě posílí, vše zlé je k něčemu dobré.....



## SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS

#### Milé kolegyně a kolegové,

vzhledem k tomu, že vaše dotazy se týkají nejčastěji osvědčení k výkonu zdravotnického povolání (= ZP) bez odborného dohledu, zaměříme se v tomto čísle právě na uvedenou problematiku. Povinnost celoživotního vzdělávání nám ukládá zákon č. 96/2004Sb. a vztahuje se na všechny zdravotnické pracovníky. Doložení stanoveného počtu kreditů je nejenom podmínkou pro získání osvědčení k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu, ale i pro přihlášení se k atestační zkoušce. Celkový počet kreditů, které musí nelékařské zdravotnické profese (= NZP) nasbírat za dané období, činí 40 kreditních bodů. Více informací k bodovému ohodnocení jednotlivých forem celoživotního vzdělávání (=CVZ) a zároveň jejich omezení, získají členové SFA ČAS na zabezpečených stránkách [www.cnaa.cz](http://www.cnaa.cz) v odkaze vzdělávání, ostatní FA na stránkách [www.nconzo.cz](http://www.nconzo.cz). V případě, že nemáte zájem navštěvovat formy CVZ, či se aktivně na CVZ podílet, ale přesto chcete pracovat bez odborného dohledu, můžete vykonat zkoušku k ověření způsobilosti výkonu nelékařského zdravotnického povolání bez odborného dohledu (více viz. níže).

Osvědčení k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu můžeme rozdělit na dvě základní oblasti:

- Získání osvědčení
- Prodloužení platnosti osvědčení

Každá ze zmiňovaných oblastí má svůj **vlastní formulář, který nesmí být zaměněn**. Naleznete je na stránkách [www.nconzo.cz](http://www.nconzo.cz) v odkaze „registr“.

### Získání osvědčení

Absolventi středních zdravotnických škol musí při své první žádosti doložit 3 roky výkonu zdravotnického povolání v oboru (praxe). Absolventi vyšších odborných škol oboru farmaceutický asistent mohou o registraci zažádat ihned po úspěšném absolvování a složení absolutoria na dané škole, bez získání 40 kreditů a doložení praxe, pouze však do 18ti měsíců od ukončení studia. K získání osvědčení, nejste-li čerstvými absolventy vyšších odborných škol, tedy potřebujete: žádost společně s 500 Kč kolkem, úředně ověřené doklady o získání způsobilosti k výkonu ZP v příslušném oboru, 40 kreditů z absolvovaných vzdělávacích aktivit (6 let zpětně, prosté kopie) nebo doklad o složení teoretické zkoušky, kterou lze nahradit kredity z posledních 6ti let a výkon povolání (praxe). Praxe v příslušném oboru musí být v minimální hodnotě: 1 rok – úvazek 0,5 týdenní stanovené pracovní doby nebo 2 roky – úvazek 0,2 týdenní stanovené pracovní doby. Výkon praxe lze nahradit praktickou částí zkoušky k výkonu nelékařského ZP bez odborného dohledu.

### Prodloužení platnosti osvědčení

Žádost s potřebnými dokumenty musíte zaslat nejpozději 60 dnů před ukončením platnosti osvědčení, doporučujeme tak učinit dříve, bez obav, že vám v takovém případě bude registrační období zkráceno. K prodloužení registračního období dojde VŽDY ke dni následujícímu po datu ukončení předchozího registračního období. K prodloužení osvědčení potřebujete: žádost o prodloužení registrace opatřenou 500 Kč kolkem, výkon praxe v příslušném oboru (v již zmiňované minimální délce) a prosté kopie o účasti na formách CVZ společně s vyplněným formulářem (potvrzený vašim nadřízeným), eventuelně doklad o složení teoretické či praktické zkoušky.

Žádost zasílejte na adresu:

Ministerstvo zdravotnictví  
Uznávací jednotka Brno  
„REGISTRACE“

Vinařská 6  
603 00, Brno

Dotazy k získání i prodloužení platnosti osvědčení zasílejte na adresu: [registr@nconzo.cz](mailto:registr@nconzo.cz)

### Zkouška k ověření způsobilosti

Ti z vás, kteří nemají zájem navštěvovat formy CVZ a sbírat kreditní body, stejně tak ti z vás, kteří nemají uvedenou praxi v oboru, mohou vykonat zkoušku k ověření způsobilosti k výkonu nelékařského zdravotnického povolání bez odborného dohledu. Žádost naleznete na stránkách [www.nconzo.cz](http://www.nconzo.cz) v sekci registr - zkoušky k vydání osvědčení. Zde také najdete otázky ke zkoušce pro jednotlivé zdravotnické obory. Zkouška se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. Praktická zkouška nahrazuje výkon praxe za posledních šest let, teoretická nahrazuje 40 kreditních bodů. Je tedy možné, že můžete skládat pouze jednu z těchto dvou částí. K žádosti musíte dále doložit prosté kopie o vzdělání, o specializačním vzdělání, eventuelně absolvovanou praxi za uplynulých šest let. **Zmiňovaná zkouška k ověření způsobilosti k výkonu nelékařského zdravotnického povolání bez odborného dohledu nezakládá nárok a nenahrazuje získání odborné způsobilosti k výkonu nelékařského zdravotnického povolání a zároveň nenahrazuje podmínku 3 let výkonu povolání u středoškolského vzdělání.**

Žádost zasílejte na adresu:

Ministerstvo zdravotnictví  
Uznávací jednotka Brno  
„ZKOUŠKA“

Vinařská 6  
603 00, Brno

Další dotazy zasílejte na adresu: [zkouska@nconzo.cz](mailto:zkouska@nconzo.cz)

### Osvědčení ve veřejné sféře vs. osvědčení ve státní sféře

Smutnou skutečností je, že ve veřejné sféře často nikdo neřeší, zda můžete pracovat bez odborného dohledu či nikoliv. Tato skutečnost se stává jednou z hlavních priorit výboru SFA ČAS. Výbor SFA ČAS čeká velmi náročné období v řešení nedostatků současné legislativy a s tím spojené nastavení jasných pravidel pro uplatnění v praxi. V poslední době se nám podařilo navázat spolupráci s Českou lékárnickou komorou a společně se snažíme najít co nejkratší a zároveň nejefektivnější cestu k vytyčeným cílům, především informovanosti lékárníků o vývoji naší profese. Výbor SFA ČAS se také pokouší navázat spolupráci s vedoucími FA jednotlivých lékáren, tak abychom měly informace o potřebách a požadavcích FA z co největšího počtu pracovišť.

**Nadále Vám zůstává k dispozici kontaktní adresa [farmaceutickyasistent@seznam.cz](mailto:farmaceutickyasistent@seznam.cz), kam můžete zasílat jakékoliv dotazy týkající se profese farmaceutického asistenta.**

Mgr. Martina Kubečková – členka výboru SFA ČAS  
Hana Pavlasová – místopředsdkyně SFA ČAS



#### Kojenecké lahvičky bez BPA Dáváme vám možnost volby

Všechny lahvičky Philips AVENT jsou samostatně testovány v souladu a shodě s posledními evropskými normami pro příslušenství určené pro děti k pití EN 14350:2004.

Společnost Philips AVENT dává rodičům možnost volby. Nová řada řada kojeneckých lahví je vyrobena z polyethersulfonu (PES), který neobsahuje Bisphenol A. Tyto výrobky můžete také používat pro krmení vašeho dítěte spolu s dudlíky Airflex Philips AVENT.

Výhodou polyethersulfonu je možnost používání ve zdravotnických zařízeních, protože z něho vyrobené výrobky lze autoklávovat při vysokých teplotách.



Výrobky Philips AVENT zakoupíte ve specializovaných prodejnách a v lékárnách. Více informací [www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT) nebo telefon 286 854 441

# OPTIMÁLNÍ DÁVKOVÁNÍ PARACETAMOLU PŘI LÉČBĚ BOLESTI A HOREČKY

Prof. MUDr. Miloslav Kršák, DrSc., Ústav farmakologie, 3.LF Univerzity Karlovy, Praha  
Prof. MUDr. Jan Švihovec, DrSc., Ústav farmakologie, 2.LF Univerzity Karlovy, Praha  
Prof. Igor Zupanets, M.D., PhD, Dpt. of Clinical Pharmacology, National University of Pharmacy, Kharkov, Ukraine  
Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc., Ústav farmakologie, LF Univerzity Komenského, Bratislava

## Souhrn

Všeobecně udávaná a uznávaná jednotlivá analgetická dávka paracetamolu per os je 10-15 mg/kg (viz níže). SPC, PIL přípravků obsahujících 500 mg paracetamolu u dospělých doporučuje dávku 1-2 tablety. U osob s tělesnou hmotností nad 50 kg tak dochází při dávce 500 mg paracetamolu k poddávkování, což může být příčinou nedostatečné účinnosti. Optimální dávkování paracetamolu by mělo být definováno na základě tělesné hmotnosti pacienta.

## Historie užívání paracetamolu

Paracetamol (též acetaminofen, N-acetyl-para-aminophenol - APAP, C<sub>8</sub>H<sub>9</sub>NO<sub>2</sub>) patří do skupiny neopioidních analgetik, chemicky jej lze zařadit do skupiny anilínových derivátů. Paracetamol byl poprvé syntetizován v roce 1877. Na farmaceutický trh byl paracetamol uveden v roce 1953 společností Sterling-Winthrop. Oproti do té doby zcela dominantnímu aspirínu byl doporučován jako **bezpečný pro děti a pacienty s onemocněním GIT**. V 80. letech již paracetamol v prodejích předstihl aspirín a poté, co bylo upozorněno na závažné nežádoucí účinky fenacetinu, se stal globálně jedním z nejužívanějších analgetik.

## Účinnost a bezpečnost paracetamolu

Za desetiletí užívání bylo ověřeno, že paracetamol je při užívání v terapeutických dávkách velmi bezpečný, s minimem nežádoucích účinků. Má významný analgetický a antipyretický účinek, na rozdíl od NSA však nepůsobí protizánětlivě a nemá antikoagulační vlastnosti. Oproti kyselíně acetylsalicylové a dalším NSA je velmi šetrný ke GIT. Paracetamol má své stálé místo v pediatrii, neboť při jeho užívání u dětí od 3 měsíců do 15 let nehrozí vznik Reyeova syndromu.

Toxická dávka paracetamolu je 200 mg/kg, tj. 13-20x vyšší než doporučená dávka nebo 10 - 15 g u dospělého (podle Micromedex 2008). Antidotem při akutním předávkování je N-acetylcystein.

Neúmyslné předávkování paracetamolu může být způsobeno nesprávnou interpretací doposud doporučovaného dávkování pro děti, kdy jednotlivá dávka je stanovena na 1-2 tablety, tj. 500 mg - 1000 mg paracetamolu. Pokud dospělý pacient s tělesnou hmotností nad 50 kg užije pouze jednu tabletu, je poddávkován a výsledný analgetický

efekt bude pravděpodobně neuspokojivý. Následně pak roste riziko, že pacient nedodrží stanovený odstup mezi jednotlivými dávkami a užije opakovaně dvě tablety téhož nebo jiného přípravku s obsahem paracetamolu k dosažení žádaného analgetického efektu.

## Optimální analgetická dávka paracetamolu

Všeobecně udávaná a uznávaná jednotlivá analgetická dávka paracetamolu per os je 10-15 mg/kg, denní maximálně 60 mg/kg [pozn. Micromedex v pediatrii připouští 5x denně 10-15 mg/kg], u dospělého maximálně 1 g pro dosi nejříve po 4h opakovat, maximálně však 4 g denně.

## Terapeutické dávkování paracetamolu

Současně užívané doporučené dávkování tj. 1 - 2 tablety pro dosi bylo stanoveno před 40 lety. Při běžném dávkování, tj. 1 tbl. 500 mg pro dosi u dospělé osoby, je paracetamol u osob s hmotností vyšší než 50 kg poddávkován, což v mnohých případech znamená nedostatečnou účinnost. Problém spočívá ve skutečnosti, že za poslední dvě dekády dochází k prudkému vzrůstu prevalence nadváhy a obezity, což je při terapeutickém užívání paracetamolu třeba brát v úvahu (dle STEM/MARK 2005: 52% celkově, z toho 35% nadváha, 17% obezita). Dle stejného zdroje platí, že tělesné hmotnosti 50 kg dosahují adolescenti průměrně mezi 13. a 14. rokem.

Následující tabulka vychází z terapeutického rozmezí paracetamolu a stanovuje doporučenou jednotlivou dávku paracetamolu na tělesnou hmotnost s extrapolací věku pacienta dle aktuálního antropometrického výzkumu dětí a mládeže. Z tabulky vyplývá, že optimální dávkování u tělesné hmotnosti od 34 do 50 kg je 1 tableta 500 mg paracetamolu, u hmotnosti 51-70 kg je to 1,5 tablety 500 mg paracetamolu a u osob s hmotností 71-100 kg jsou to 2 tablety 500 mg paracetamolu. U přípravků bez dělicí rýhy lze akceptovat 1 tabletu 500 mg u osob s tělesnou hmotností 34-60 kg, u osob s hmotností 61-100 kg pak 2 tablety 500 mg. Toto doporučení je podporováno faktem, že obvyklá jednotlivá dávka pro dospělého ve Velké Británii je 1000 mg paracetamolu (Bandolier's Little Book of Pain, p. 106). Alternativně lze při léčbě horečky dospělých užít složené přípravky ve formě rozpustného prášku s obsahem paracetamolu v jednotlivé dávce (sáčku) odpovídajícímu tělesné hmotnosti pacienta. V dětském věku jsou nejvhodnější sirupy dávkované kalibrovanou stříkačkou, která umožňuje exaktní dávkování dle tělesné hmotnosti dítěte.

## Shrnutí

Optimální dávkování paracetamolu by mělo být definováno na základě tělesné hmotnosti pacienta. Při tělesné hmotnosti vyšší než 50 kg je dávka jedné 500g

## STANOVENÍ TERAPEUTICKÉ DÁVKY PARACETAMOLU

Analgetická dávka paracetamolu per os: 10-15 mg/kg

Věk	Váha kg	Jednotlivá dávka 10 mg/kg	Jednotlivá dávka 15 mg/kg
3 měs.	6	60	90
	7	70	105
6 měs.	8	80	120
	9	90	135
1 rok	10	100	150
	11	110	165
	12	120	180
2 roky	13	130	195
	14	140	210
3 roky	15	150	225
	16	160	240
4 roky	17	170	255
	18	180	270
5 let	19	190	285
	20	200	300
6 let	21	210	315
	22	220	330
7 let	23	230	345
	24	240	360
	25	250	375
8 let	26	260	390
	27	270	405
	28	280	420
9 let	29	290	435
	30	300	450
	31	310	465
	32	320	480
10 let	33	330	495
	34	340	510
	35	350	525
	36	360	540
11 let	37	370	555
	38	380	570
	39	390	585
12 let	40	400	600
	41	410	615
	42	420	630
	43	430	645
13 let	44	440	660
	45	450	675
	46	460	690
	47	470	705
	48	480	720
	49	490	735
	50	500	750
	51	510	765
14 let	52	520	780
	53	530	795
	54	540	810

15 let	55	550	825	600 mg
	56	560	840	
	57	570	855	
	58	580	870	
	59	590	885	
	60	600	900	
16 let	61	610	915	750 mg
	62	620	930	
	63	630	945	
	64	640	960	
	65	650	975	
	66	660	990	
Dospělí	67	670	1005	1000 mg
	68	680	1020	
	69	690	1035	
	70	700	1050	
	71	710	1065	
	72	720	1080	
	73	730	1095	
	74	740	1110	
	75	750	1125	
	76	760	1140	
	77	770	1155	
	78	780	1170	
	79	790	1185	
	80	800	1200	
	81	810	1215	
	82	820	1230	
	83	830	1245	
	84	840	1260	
	85	850	1275	
	86	860	1290	
	87	870	1305	
	88	880	1320	
	89	890	1335	
	90	900	1350	
	91	910	1365	
	92	920	1380	
	93	930	1395	
	94	940	1410	
	95	950	1425	
	96	960	1440	
	97	970	1455	
	98	980	1470	
	99	990	1485	
	100	1000	1500	

ré je jedním z nejčastějších důvodů nesprávného užívání přípravků obsahujících paracetamol. V doporučeném dávkování je paracetamol považován za velmi bezpečný lék, pro dosažení optimálního účinku je nutné vyvarovat se poddávkování.

### Literatura

1. Kobzová et al. The 6th nationwide anthropological survey of children and adolescent in the Czech Republic in 2001. *Centr Eur J Public Health* 2004;12:126-130
2. MUDr. Marie Kunešová CSc. et al. Životní styl a obezita: děti 13 - 17 let.
3. <http://www.rustovyhormon.cz/percentilove-rustove-grafy>



# NOVÝ COLDREX® HORKÝ NÁPOJ CITRON S MEDEM

BOLEST V KRKU  
HOREČKA  
UCPANÝ NOS  
BOLEST HLAVY



## SILNĚJŠÍ NEŽ CHŘIPKA

Coldrex Horký nápoj Citron s Medem obsahuje účinnou kombinaci látek, která efektivně ulevuje od hlavních příznaků chřipky a nachlazení. Přípravek obsahuje přírodně identické aroma medu.

### COLDREX Horký Nápoj Citron s Medem

**SLOŽENÍ:** Paracetamol 750 mg, Phenylephrin hydrochlorid 10 mg, Acidum ascorbicum 60 mg.  
**LÉKOVÁ FORMA:** Prášek k přípravě perorálního roztoku. **Terapeutické indikace:** Přípravek je určen k odstranění příznaků chřipky a nachlazení, včetně horečky, bolesti hlavy, bolesti v krku, bolesti kloubů a svalů, ucpaného nosu, sinusitidy a s ní spojené bolesti a akutního katarálního zánětu nosní sliznice. **Dávkování a způsob podání:** Dospělí (včetně starších osob) a mladiství: 1 sáček rozpuštěný v šálku horké vody až 4krát denně, odstup mezi jednotlivými dávkami nejméně 4 hodiny. Maximální denní dávka paracetamolu je 4 g. **Kontraindikace:** Známá přecitlivělost na paracetamol nebo další složky přípravku. Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje: Přípravek neovlivňuje pozornost. **Nežádoucí účinky:** Léčivé látky jsou obvykle dobře snášeny. Nežádoucí účinky paracetamolu jsou vzácné, někdy se může objevit přecitlivělost projevující se kožní vyrážkou, zcela ojediněle bronchospazmus. Doba použitelnosti: 3 roky. **Zvláštní podmínky pro uchování:** Uchovávat při teplotě do 25 °C.  
**DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:**  
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, TW8 9GS, Velká Británie  
**REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 07367/09-C



Coldrex je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.



# Pokus o vysvětlení ceny a doplatku léků

## DOTAZ:

Dobrý den,

mojí mamince byla předepsána 2 balení antibiotik Ofloxin 200. Vzhledem k tomu, že maminka má problémy se snášenlivostí léků, poprosila jsem lékárnici, zda bych si mohla vzít 1 balení a 2. si vyzvednout o 2 dny později, až bude jasné, zda lék bude maminka snášet. Lékárnice mně vyhověla. Zaplatila jsem 30,- Kč regulační poplatek a 87,- Kč doplatek za jedno balení léku. To bylo v sobotu.

V pondělí jsem šla vyzvednout 2. balení. K mému překvapení jsem zaplatila doplatek 117,- Kč. Bylo mně vysvětleno, že je to určitě správně, že tak počítá program, ale proč jsem za první balení zaplatila jiný doplatek než za druhé balení to opravdu nechápu. Myslím si však, že to je ještě o trochu složitější. Na druhé účtence je doplatek 102,- Kč, výsledek 117,- Kč. Tak mě napadlo, že doplatek byl 102,- Kč a program dopočítal ještě 15,- Kč i za 1. balení léku (87 + 15 = 102). Lékárnice mně to však nedokázala vysvětlit, říkala, že lidi tam na ně křičí, ale pacienti a bohužel, ani lékárnici nerozumí tomu, jak se doplatky počítají. Vše mohu doložit, mám schovány obě účtenky.

Zajímalo by mě, zda je možné, aby byly různé doplatky podle toho, zda je předepsáno jedno či dvě balení. Prosim o vysvětlení.

Předem děkuji za odpověď a chtěla bych vědět, proč je to tak složité, že tomu nikdo nerozumí.

Marie Nováková

## ODPOVĚĎ:

Vážená paní Nováková,

pokusím se odpovědět na Vaše otázky. Úvodem musím říci, že mne mrzí, že kolegyně nedokázala nabídnout alespoň pokus o vysvětlení. Na omluvu budíž řečeno, že současný stav výpočtu ceny léku překročil meze zdravého rozumu. Proč je to tak složité nevím, ale v každém případě jsou na vině politici, kteří nedokážou, nebo nechtějí věci řešit jednoduše a srozumitelně.

Výpočet ceny léku je dán pravidly, která určuje tzv. cenový předpis, který vydává ministerstvo zdravotnictví. Výpočet ceny léku je také ovlivněn zákonem o veřejném zdravotním pojištění, a to jeho poslední novelou z dubna 2009.

- Ceny všech léčivých přípravků, jež mají stanovenou úhradu ze zdravotního pojištění, jsou regulovány maximální obchodní přírůžkou. Tato přírůžka se uplatňuje i v případě, že je léčivo vydáváno bez úhrady ze zdravotního pojištění.

- V případě, že je léčivý přípravek vydáván s úhradou ze zdravotního pojištění, se od začátku roku 2008 provádí dodatečné snížení ceny. Hodnota tohoto snížení závisí na výrobní ceně léku.

- Novela zákona o veřejném zdravotním pojištění účinná od dubna 2009 zavedla nové pravidlo.

Pokud po provedení výše zmíněného odpočtu vyjde cena léku bez doplatku, ponechá se cena ve výši po odpočtu. Pacient tedy neplatí žádný doplatek a zaplatí pouze regulační poplatek.

Pokud ale po provedení odpočtu vyjde cena léku s doplatkem, provede se výpočet ceny znovu, tentokrát ovšem bez výše zmíněného odpočtu. Pacient zaplatí regulační poplatek a ten se odečte od doplatku. V případě, že je na jedné položce více balení, odečítá se regulační poplatek od součtu doplatků za všechna balení. Pokud je výše doplatku, případně součtu doplatků nižší než 30 Kč, odečte se jenom taková část regulačního poplatku, aby pacient zaplatil právě 30 Kč.

Skutečnost, že se regulační poplatek odečítá od součtu doplatků za všechna balení na položce receptu, vede k tomu, že výše doplatku závisí na počtu balení a v lékárně z nějakého důvodu neproběhne výdej všech těchto balení najednou. Než v okamžiku výdeje.

Komplikace nastává v případě, kdy je na položce předepsán větší počet balení a v lékárně z nějakého důvodu neproběhne výdej všech těchto balení najednou. Lékárenský program, který počítá cenu léku, totiž nemá (a nemůže mít, protože není jisté, zda pacient skutečně přijde pro zbývající balení) informaci o celkovém počtu vydávaných balení na jedné položce. Většina programů tuto situaci řeší tak, že provede odečet regulačního poplatku od doplatku na základě aktuálního počtu vydávaných balení. A při výdeji zbývajících balení potom provede výpočet zbývajících doplatků, který by měl zajistit, že se celková částka zaplacená pacientem bude rovnat částce, kterou by pacient zaplatil, kdyby dostal všechna balení najednou.

Výjimkou jsou pacienti osvobození od placení regulačního poplatku. V jejich případě se provádí odpočet podle pravidel platných před novelou zákona. Tedy ve všech případech výdeje pacientovi osvobozenému od regulačního poplatku se provádí odpočet (ten historicky starší).

Při výdeji Ofloxinu nastává právě varianta, kdy po odpočtu vyjde cena léku s doplatkem. Odpočet (ten historicky starší) se tedy neprovádí a zaplacený regulační poplatek se odečte od doplatku. Ve výsledku tedy pacient zaplatí regulační poplatek a doplatek (součet doplatků) snížený o zaplacený regulační poplatek.

Prodejní cena 1 balení	189,60 Kč
Úhrada ze zdravotního pojištění	72,60 Kč
Prodejní cena – úhrada	117,00 Kč
Doplatek za 1 balení (po odečtení RP)	87,00 Kč
Celková částka za 1 balení (doplatek + RP)	117,00 Kč
Doplatek za 2 balení (po odečtení RP)	2 x 102,00 Kč
Celková částka za 2 balení (doplatek + RP)	234,00 Kč

Ve Vámi popisovaném případě tedy došlo k situaci, kdy při výdeji prvního balení byl odečten celý regulační poplatek od doplatku za jedno balení. V lékárně tedy po Vás požadovali regulační poplatek a doplatek snížený o regulační poplatek  $30 + (117 - 30) = 30 + 87 = 117$  Kč. Při výdeji druhého balení již nebylo od doplatku co odečítat a byl po Vás požadován doplatek 117 Kč. Údaje z účtenky, které popisujete, svědčí o tom, že program v lékárně, kde jste vyzdávala léky, při druhém výdeji přepočítal výši doplatků tak, jako by se obě balení vydávala najednou  $30 + (117 + 117 - 30) = 234$  Kč.

Závěrem lze říci, že doplatek Vám byl v lékárně spočítán v souladu s platnými předpisy, ačkoli to vypadá téměř neuvěřitelně. Váš oprávněný dotaz je důkazem toho, že systém odpočtů uplatňovaný při výpočtu ceny léku ohrožuje normální komunikaci lékárníků se svými pacienty. Bohužel, náprava tohoto stavu vyžaduje mimo jiné i změnu zákona.

S pozdravem

Mgr. Martin Mátl  
Člen představenstva ČLK



# INSOMNIE

## – NEMOC, KTERÁ NEBOLÍ



Lidský spánek je jedním z nejpřirozenějších stavů člověka, trávíme v něm přibližně jednu třetinu svého života. Přestože máme (někdy) někteří pocit, že si dobou spánku zkracujeme svůj aktivní život, paradoxně právě spánek a jeho kvalita rozhodují o tom, jaký náš aktivní život je.

Insomnie neboli nespavost, je obecně porucha spánku, při které nemůže člověk buď usnout nebo se během spánku často probouzí. Tato definice vypadá na první pohled velice jednoduše, ale problematika nespavosti je velice komplikovaná. Skutečná neléčená insomnie může způsobit vážné

zdravotní problémy, v některých ojedinělých kritických případech může skončit až smrtí. A proč skutečná? Existuje i nějaká neskutečná? A je to vůbec nemoc? Každý přece někdy špatně spí. A větu: „Zase jsem se špatně vyspala“ slyším velice často. To mám hned běžet k lékaři, aby mě vyšetřil, zda nejsem nemocná? A k jakému lékaři bych vlastně měla běžet? Dá se tomu předcházet? A jak se to vlastně projeví? Teplotu asi mít nebudu a nespavost určitě nebolí.

Pokusme se odpovědět na všechny tyto otázky, možná i na nějaké další a přiblížit tuto problematiku, která je bohužel blízka velkému procentu populace, přestože o tom možná ani sami nevědí. A možná právě proto velké procento insomnií zůstává neléčeno. Příznaky jsou pak připisovány buď obecné únavě, stáří nebo jiné nemoci.

### Spánek

Začneme tedy tím, co to vlastně spánek je a jak vypadá, když je zdravý. Jak bylo řečeno v úvodu, spánkem strávíme téměř třetinu života. V raném věku je to větší podíl dne (24 hodinového cyklu), během aktivního života je to přibližně 1/3 a ve stáří se potřeba spánku zkracuje a jeho kvalita mnohdy bohužel také klesá.

Jaká je tedy jeho definice?

**Spánek** je cyklický psychofyziologický fenomén, který je člověkem vnímán jako období klidu a regenerace organismu pociťujícího únavu. Proto zní lehce zvláště, když je spánek popisován jako aktivní, mozem přímo řízený děj lidského těla. Přesná lokalizace řídicích struktur v mozku přitom není zcela objasněna. Jednotlivá spánková stadia mají opakující se charakter a jejich střídání vytváří **tzv. spánkovou architekturu**. Existují dva základní typy spánku: NREM, zahrnující 4 stadia a REM spánek.

Tabulka 1 – rozdělení spánkových stádií (fáze normálního hypnogramu)

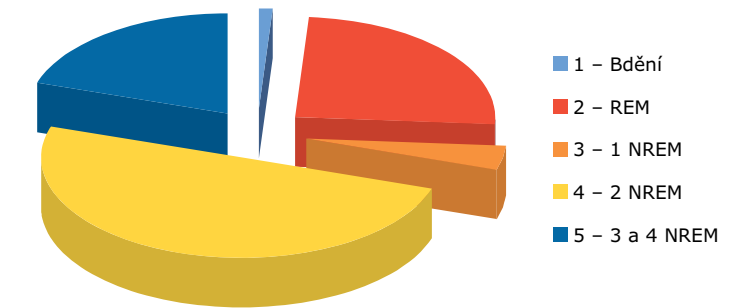
Stav	Definice
Bdění	v malém procentu také součástí spánku
REM	spánek s rychlými očními pohyby
1NREM	fáze lehkého spánku
2NREM	fáze lehkého spánku
3NREM	fáze hlubokého spánku, SWS, delta spánek
4NREM	fáze hlubokého spánku, SWS, delta spánek

Typický noční spánek mladého člověka je složen ze 4-6 střídajících se cyklů NREM a REM spánku v přibližně 90 minutových intervalech. S přibývajícím věkem se kvalita spánku přirozeným způsobem snižuje, ubývá hlubokých spánkových stádií (3 a 4NREM) a REM spánku a přibývají během spánku krátká probuzení.

Z čistě fyziologického hlediska stačí člověku jen asi 4 hodiny spánku. To ovšem pouze v případě, že:

- 1) 3 a 4 NREM je zastoupen v celé délce trvání (cca 100 minut)
- 2) člověk má dostatek REM spánku (alespoň 1 hodina)
- 3) spánek není přerušován, či častěji přerušován
- 4) spánek má správné uspořádání NREM a REM fází

Podmínkou kvalitního spánku je také jeho správné umístění v 24 hodinovém cyklu, což je pro většinu lidí právě v noci. Normální zastoupení jednotlivých fází spánku je zobrazeno v grafu.



### Nespavost – odborně insomnie

**Insomnie** je onemocnění, které můžeme definovat jako stav, kdy je spánek vnímán jako obtížně dosažitelný, přerušovaný, krátký, nedostatečný či neosvěžující. Dále můžeme říci, že nespavost snižuje kvalitu doby bdění. Následky mohou být jak fyzické tak psychické a konečným důsledkem je snížení celkové kvality života. Zde nutno podotknout, že jednoznačná a ucelená definice insomnie neexistuje, stále se mírně mění spolu s přibývajícím poznatky v tomto oboru medicíny. Člověk trpící nespavostí je označován termínem **insomniak**.

Snad každý člověk si minimálně jednou postěžoval na velice nízkou kvalitu spánku, ať už mezi přáteli nebo dokonce svému obvodnímu lékaři. I přes četnost výskytu nějaké formy problémů se spánkem zůstává až 85 % závažnějších případů

# GS Condro FORTE

*Comfort*

## Měsíc užívání ZDARMA

A NAVÍC:

- **Poukaz na lázeňské služby** v hodnotě 1 000 Kč v každém balení.
- **Šance získat 20 x Diamantový poukaz na týden snů** v exkluzivních lázních v hodnotě 10 000 Kč.
- **Diamant pro jednoho z Vás.**

**Žádejte diamant** mezi kloubními přípravky u svých distributorů

Doplněk stravy





nespavosti neléčeno. Insomnie je onemocněním každého věku i pohlaví, snad jen s mírnou převahou u žen.

Insomnie není jednoznačná porucha spánku vyvolaná jednou konkrétní příčinou, stejně tak možností projevů je více. Často se nejedná o **primární** onemocnění (vyvolané často jen nesprávnou životosprávou, či pokud chcete, špatným životním stylem), ale jde o **sekundární** dopad onemocnění jiného. Tabulka 2 shrnuje základní dělení a projevy insomnií.

Tabulka 2 – dělení insomnie dle průběhu spánku, základní projevy insomnie

Typ insomnie	Projev	Časté příznaky
Časná	Neschopnost usnout	Úzkostné prožívání
Střední	Častá probuzení během noci	Výskyt děsivých snů
Pozdní	Předčasné ranní probouzení	Depresivní syndrom
Smišená	Kombinace předchozích typů	
Totální	Bdělost během celé noci	

Jak již bylo zmíněno na začátku, s nějakou formou problému se spánkem se ve svém životě setkal snad každý. Ne vždy se jedná o vážnou poruchu, která může způsobit další zdravotní problémy, ale iniciátorem může být třeba obyčejná tréma z důležitého životního okamžiku. Příčina nespavosti se pak také projeví na její délce (viz tabulka 3).

Tabulka 3 – dělení insomnie dle délky trvání obtíží

Typ insomnie	Délka trvání	Příčiny
Akutní	do jednoho měsíce	bolest, tréma, krátkodobý problém, směnný provoz, jet-lag syndrom
Subakutní	1 – 6 měsíců	somatické či psychické onemocnění, nepříznivá životní situace
Chronická	více jak půl roku	psychofyziologická nespavost, dlouhodobé nedodržování spánkové hygieny, depresivní poruchy, alkohol, drogy, syndrom neklidných nohou, syndrom spánkové apnoe, atd.

## Kam s nespavostí?

Základem každé kvalitní diagnostiky nespavosti je základní anamnéza vyžadující dostatečnou znalost pacienta. Bylo by tedy chybou odeslat pacienta rovnou ke specializovanému vyšetření. Základní anamnéza sdělí ve většině případů praktickému lékaři během pár minut důležité informace o průběhu nespavosti. Pokud je problém pacienta nezvladatelný v ambulanci praktického lékaře, existují specializovaná centra věnující se cíleně poruchám spánku.

## Co by tedy mělo zajímat lékaře hned na počátku?

Jak dlouho obtíže trvají, o jaký typ nespavosti se jedná (viz Tabulka 2), nalezení spouštěče insomnie, přehnané užívání alkoholu či hypnotik, vnější podmínky pro spánek, činnosti prováděné v ložnici, případně na lůžku, činnosti těsně před ulehnutím a běžné večerní činnosti. Dále je důležitý přehled somatických a psychických onemocnění (mimo insomnie), případně jiné poruchy spánku, či insomnie v minulosti.

V této chvíli lékař rozhodne o dalším průběhu řešení spánkových obtíží. U akutních problémů lze nespavost řešit ambulantně, často jen odstraněním iniciujícího stresoru, somatického problému či dodržování **spánkové hygieny**.



## Diagnostika spánku a spánkových poruch

Pokud je nespavost dlouhodobějšího charakteru a nejasných příčin, je lépe podrobit pacienta dalšímu vyšetření – odesláním k polysomnografickému vyšetření. **Polysomnografie** (PSG) je současné snímání řady fyziologických parametrů, a to: elektroencefalogram (EEG), elektromyogram (EMG), elektrookulogram (EOG) a elektrokardiogram (EKG). Dále pak dýchací pohyby hrudníku, břicha, proud vzduchu před nosem a ústy, saturace krve kyslíkem a poloha pacienta. Klasické vyšetření se provádí během noci cca 6-8 hodin.

## Zařazení obtíží

**Typů insomnie** je mnoho, a jak je vidět, lze je dělit podle různých kritérií (podle doby trvání, příčiny – viz výše). Existuje několik možností dělení a klasifikací konkrétních typů. Nejčastěji používaná klasifikace insomnií vychází z **MKN 10** (Mezinárodní klasifikace nemocí). Aktuální česká verze (od 1. 1. 2009) vychází z originálu vydaného v roce 2008 Světovou zdravotnickou organizací (WHO) – **International statistical classification of diseases and related health problems ICD 10, Volume 1, 2nd ed. 2008**. Druhá (nejmodernější a nejpřesnější) klasifikace je **ICSD-2 (International classification of sleep disorders – 2)** modifikovaná v roce 2005.

Tabulka 4 – typy insomnie podle ICSD-2 a její kódování podle ICD 10 (MKN 10)

Typ insomnie	ICD 10	Kategorie
Akutní insomnie	F51.01	Primární
Psychofyziologická insomnie	F51.03	Primární
Paradoxní insomnie	F51.02	Primární
Idiopatická insomnie	F51.04	Primární
Insomnie způsobená nedostatečnou spánkovou hygienou	Z72.821	Primární
Behaviorální insomnie v dětství	Z73.81	Primární
Insomnie způsobená duševní poruchou	F51.05	Sekundární
Insomnie způsobená somatickým onemocněním	G47.03	Sekundární
Insomnie způsobená léky či jinými látkami	G47.02	Sekundární
Nespecifická neorganická insomnie	F51.00	Sekundární
Organická, fyziologická insomnie, nespecifická	G47.00	Sekundární

Primární insomnie se dělí do 6 základních skupin a patří sem akutní krátkodobé insomnie, insomnie způsobené opakovanými zátěžovými situacemi či nesprávnou spánkovou hygienou. Paradoxní insomnie s asi jen 5% zastoupením souvisí se zvýšeným prahem probuditelnosti a není to v pravém slova smyslu nespavost. U idiopatické insomnie nejsou známy příčiny. Insomnie postihující dětské pacienty je označována jako behaviorální a spadá do pediatrické péče.

Sekundární insomnie je spojena s jiným onemocněním. Při léčbě pak musí být řešeno jak samotné onemocnění, tak insomnie která byla tímto faktorem vyvolána. Mezi sekundární příčiny patří také **Syndrom spánkové apnoe (SAS)** Další sekundární komplikací je **Syndrom neklidných nohou (RLS)**, kdy pacienta nutí nepřijemné až bolestivé pocity v dolních končetinách k jejich opakovanému pohybování, které brání usnutí. Pohyb pak přinese na určitou dobu úlevu, ale pokud pacient přestane končetinami hýbat, nepřijemné pocity se vrací. **Periodický pohyb končetinami (PLM)** ve spánku i za bdělosti je spolu s RLS přítomen až u 25% všech pacientů s insomnií. Paradoxem je, že právě tyto dvě poslední formy

bývají rozpoznány velmi pozdě. Statistiky uvádějí až 16 let mezi prvními příznaky a určením správné diagnózy.

## Léčba – důležitá je informovanost pacienta

Problémy s nespavostí lze řešit mnoha různými způsoby. Názor, že problémy se spánkem vyřešíme jedinečně hypnotiky, je již dosti zastaralý. Farmakoterapie je sice běžná, (výběr medikace se během posledních let dosti změnil a rozšířil), ale důležitá je kombinace s nefarmakologickými možnostmi terapie.

Každý pacient by si měl být vědom toho, že zvolit cestu hypnotika, být se to může zdát tou nejjednodušší cestou, nemusí přinést vždy 100% pomoc. Ideální hypnotikum neexistuje a každé s sebou může přinést jisté nežádoucí potíže. Ideální stav je, pokud je pacient ochoten spolupracovat i na nefarmakologické léčbě insomnie (to není vždy možné a zvláště u starších pacientů je to problematické). Obecně lze tedy rozdělit léčbu na nefarmakologickou (spánková hygiena, kognitivně behaviorální terapie), farmakologickou (hypnotika, jiná psychofarmaka, melatonin) a pomoc s využitím přírodních látek (většinou rostlinných).

## Spánková hygiena

Pro každého člověka je dnes samozřejmostí si před jídlem umýt ruce, stejně tak po použití toalety, před spaním si vyčistit zuby a umýt se. Běžné hygienické návyky,

www.noventis.cz

**Redumax**  
k dosažení a udržení štíhlé linie

**Vitamin E 100 a 200**  
posílení obranyschopnosti organismu

**Ostrovidky Plus s Luteinem**  
pro unavené oči

**Karnitin**  
pro sílu a vytrvalost

Doplňky stravy

Noventis s.r.o.  
Filmová 174, 761 79 Zlín  
tel.: 577 056 322  
e-mail: obchodni@noventis.cz





nad kterými skoro nepřemýšlíme. To vše se ale týká hygieny, kterou můžeme do jisté míry „vizuálně“ kontrolovat. Spánková hygiena by měla být také samozřejmostí, ale se „samokontrolou“ už je to o mnoho obtížnější. Jedná se o soubor pravidel, která přispívají k maximální kvalitě spánku.

Jedním ze základních návyků, který by měl být pro každého člověka snad naprostou samozřejmostí je zavedení pravidelného cyklu **spánek – bdění**. Zahnuje to nejen vhodnou délku spánku (běžně 7-8 hodin), ale i pravidelnou hodinu vstávání a uléhání (toto je potřeba dodržovat i během víkendu). Kvalitu spánku ovlivňují nejen činnosti prováděné těsně před ulehnutím, ale i ty denní či odpolední. Během dne je lepší se spánku vyhnout, případně minimalizovat jeho délku na interval do 45 minut.

Z odpoledních činností prospívá například pravidelné cvičení (těsně před spaním je naopak nevhodné). Spánku neprospívá odpolední konzumace nápojů s obsahem kofeinu, kouření či těžká jídla a alkohol (mimo to by měl člověk jíst vždy nejpozději 2 hodiny před ulehnutím na lůžko). A co je dobré pro samotný spánek? V první řadě je to kvalita lůžka (dobrá matrace, esteticky příjemné místo, příjemné nealergizující materiály) a prostředí pro spánek – dobře větraná místnost s teplotou kolem 20°C, ticho, tma, žádné rušivé elementy. Některé definice týkající se místa spánku říkají, že na lůžku by neměly probíhat jiné činnosti než spánek či milování. Takové aktivity jako studium, sledování televize, konzumace jídla, případně další činnosti mohou negativně ovlivnit kvalitu spánku.

Před ulehnutím prospívá mít jakýsi „rituál“, tedy pravidelné činnosti konané těsně před ulehnutím, čištění zubů, mytí, četba, někdy bývá prospěšná sklenice teplého mléka. Pokud po ulehnutí na lůžko nepříjde spánek do 30 minut, je dobré lůžko opustit a najít si nějakou drobnou činnost jako je poslech hudby či četba (sledování televize není ta nejlepší volba, stejně tak kouření či konzumace černého čaje by měly opačný účinek) a na lůžko se vrátit až pocítujeme únavu.

Denní shon může způsobit, že unavený organizmus neusíná a člověku se všechny zážitky promítají před očima. Tento stav je označován jako „**worry time**“. Proto je dobré udělat si během dne chvilku na přemýšlení nad běžnými problémy. Pokud se nepodaří ušetřit ani minutu času, lze to řešit blokem a tužkou na nočním stolku. To umožní tyto problémové myšlenky „zhotnit“ na papír a odložit na ráno.

## Kognitivně – behaviorální terapie KBT

Někdy postačí k řešení problémů s nespavostí pouze dodržování pravidel spánkové hygieny. Dalším krokem v nefarmakologické léčbě je kognitivně behaviorální léčba. Ta ovšem vyžaduje spolupráci pacienta s lékařem či terapeutem, také důvěru v úspěch nebo alespoň v pokrok. Tato terapie se snaží pracovat s postojem pacienta k samotnému spánku – snížení stresujících pocitů – **kognitivní složka**

**terapie.** Strach z neusnutí a ranních následků jako je zaspání či pokles výkonnosti například v práci nebo škole způsobuje neklid, který brání v usnutí. Tato část terapie zahrnuje také tzv. „**snahu neusnout**“. Vzpomeňte si na slavný film: Byl jednou jeden král, kde Jan Werich říká: „Chci se probudit, probudit se chci...“ a spokojeně usíná. **Behaviorální část** pracuje více s konkrétními pravidly spánkové hygieny, regulací pravidelnosti spánku a jeho omezení přes den, uléhání pouze při pocítované únavě, atd.

## Farmakologická léčba

Hypnotikum je základním lékem při léčbě nespavosti. Zde je nutno podotknout, že ideální hypnotikum neexistuje. Jaké parametry by tedy byly „ideální“? Rychlý nástup účinku, navození spánku přirozené délky a přirozené skladby, bezpečné dávkování, minimum nežádoucích faktorů jako je ranní kocovina, porucha fyzických a psychologických funkcí během dne. Hypnotikum by nemělo vyvolávat toleranci či závislost při dlouhodobějším podávání, navozovat abstinenční příznaky nebo další nespavost při jejich vysazení. Lékové interakce by měly být minimální. V dnešní době jsou známa hypnotika tří generací. Pro přehlednost jsou seřazena do tabulky včetně svých účinků a nežádoucích faktorů.

Tabulka 5 – rozdělení hypnotik při léčbě isomnie

Generace	Skupina	Zástupci (generický název)	Charakteristika	Nevhody
I. generace	Barbituráty a hypnotika nebarbiturátová nebenzodiazepinová	Glutetimid, Metachalon	Nespecifický účinek	Tolerance, závislost, interakce s léčivými
II. generace	Benzodiazepiny	Nitrazepam, Flurazepam, Midazolam	Specifický, neselektivní účinek	Nevhodné pro starší pacienty
III. generace	Tzv. „Z“ hypnotika	Zolpidem, Zopiclon	Selektivní účinek	Interakce s léčivými (ale jen ojedinelé)

Naprostou samozřejmostí je lékařský dozor při užívání hypnotik a jejich indikace pouze po nezbytné nutnou dobu. Měl by být co nejvíce eliminován vznik tolerance a hlavně závislost (častější u starších pacientů). Léčba hypnotiky může být někdy doplněna užitím preparátů ze skupiny antidepresiv, antihistaminik či neuroleptik.

## Melatonin

Tento hormon produkovaný epifýzou je důležitý pro správný průběh spánku. Jeho produkce výrazně stoupá za tmy, při světle naopak klesá. Podílí se na nutkání ke spánku, s jeho nárůstem vzrůstá ospalost organismu. Z tohoto hlediska je důležité, aby v místnosti, kde se spí, byla tma. U starších lidí sekrece melatoninu klesá a způsobuje zhoršené vnímání organismu mezi dnem a nocí, které následně snižuje kvalitu spánku. Díky těmto vlastnostem se melatonin se využívá ke krátkodobé léčbě primárních forem nespavosti právě u starších pacientů. Další možností je využití tohoto hormonu při léčbě závislosti právě na benzodiazepinových hypnoticích. Od roku 2008 v ČR je tento hormon běžně k dispozici pro klinické použití pod označením **Cicardin**. Zahraniční zkušenosti naznačují, že by mohl být využíván také u **jet-lag syndromu** (syndrom přeletu časových pásem).

## Přírodní léčba

Léčivé rostliny se využívají odpradávná při problémech nespavosti, hlavně díky sedativnímu účinku a působení proti stresu. Mezi takovéto rostliny patří například **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*), která je jedním z nejvýznamnějších přírodních antidepresiv. Třezalka zvyšuje hladinu melatoninu sníženou vlivem depresí. Z rostliny se využívá květoucí nať. Dalšími tradičními rostlinami s mírným sedativním účinkem jsou **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*), **chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) a **meduňka lékařská** (*Mellisa officinalis*). **Levandule** (*Lavandula angustifolia*) a **mučenka pletní** (*Passiflora incarnata*) se používají při poruchách usínání. Mezi rostliny, které se využívají při pocitech stresu bránících usnutí, patří **eleuterokok** (*Eleutherococcus senticosus*), který pomáhá organizmu zvládat stresové situace a používá se právě při poruchách spánku, dále je to například **kava kava** (*Piper methysticum*) nebo rostliny ze skupiny adaptogenů.

## Lékárník může pomoci

Lékárna bývá jedním z prvních záchranných bodů, kam se pacient s problémy nespavosti obrací o radu. Z tohoto hlediska je velmi důležitá informovanost lékárníků

### Místo shrnutí, nejdůležitější pravidla doporučená všem

Spánkové desatero	
První	Na lůžko ulehněte až při ospalosti
Druhé	Lůžko a ložnici použijte pouze ke spaní a milování (žádná televize!)
Třetí	Pokud neusnete do 30 minut, vstaňte a vraťte se na lůžko, až opět pocítujete ospalost
Čtvrté	Vstávejte každý den ve stejnou dobu bez ohledu na den v týdnu
Páté	V ložnici minimalizujte hluk, světlo a ostatní rušivé faktory, teplotu místnosti udržujte mezi 18-20°C
Šesté	4-6hodin před usnutím již nekonzumujte kávu ani černý nebo zelený čaj (povzbuzuje)
Sedmé	Nekuřte před spaním ani během případných nočních probuzení (povzbuzuje)
Osmé	Nepijte večer alkohol na usnutí (zhoršuje to kvalitu spánku)
Deváté	Vynechejte večer těžká jídla, jezte nejpozději 2 hodiny před ulehnutím
Desáté	Pravidelné odpolední cvičení zlepšuje spánek (večerní cvičení spánek ruší)

a farmaceutických asistentů o problematice insomnie, která umožní rozeznat alespoň obrysově popisované potíže a nabídnout pacientovi vhodný postup řešení jeho problému.

### A na úplný závěr: Zdalipak víte, co je sladší nežli med?

..... přece **spravedlivý spánek**.  
RNDr. Lenka Grycová

Moráň M.: *Poruchy spánku, Interní medicína pro praxi*, 2001, 3, 104.  
Moráň M.: *Použití hypnotik u insomnie, Interní medicína pro praxi*, 2001, 10, 446.  
Prell M.: *Nespavost v ambulanci praktického lékaře, Medicína pro praxi*, 2005, 3, 106.  
Boržová C., Kozelek P., Kmoch V.: *Léčba chronické nespavosti - je věk rozhodujícím faktorem?, Psychiatrie pro praxi*, 2006, 1, 20.  
Nevšimalová S.: *Vztah spánku a jeho poruch ke kvalitě života, Interní medicína pro praxi*, 2006, 7-8, 342.  
Moráň M.: *Farmakologie nespavosti, Medicína pro praxi*, 2008, 5, 331.  
MKN – 10: *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize, 2. aktualizované vydání 2008*.  
Vašutová K.: *Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění, Praktické lékárenství*, 2009, 5, 17.  
Vašutová K.: *Léčba nespavosti, Medicína pro praxi*, 2009, 6, 90.  
Krombholz R., Drástová H., Červenka V.: *Poruchy spánku v gerontopsychologii a možnosti léčby, Psychiatrie pro praxi*, 2009, 10, 26.  
Grünwald J., Jänicke: *Zelená lékárna, 2008, Svojtka*.  
Tomko J., *Farmakognózia, 1999, nakladatelství Osveta*.

**GS Mamastrie**  
Tělový balzám proti striím

**GS Mamastrie je tělový balzám určený pro prevenci a redukci vzniku strií.**

Obsahuje unikátní **DPHP-hydroxyprolin** a dalších 6 aktivních látek

**Bezpečný pro maminky:**  
 ✓ bez parabenů  
 ✓ bez PEG emulgátorů  
 ✓ bez přidaných barviv  
 ✓ velmi jemná parfemace  
 ✓ přizobený UV faktor

Doporučuje ESTHE  
Klinika estetické medicíny, s.r.o.  
MUDr. Hana Raková

**GS Mamastrie můžete doporučit všem nastávajícím maminkám, které hledají kvalitu, maximální péči a účinnost.**

**To nejlepší pro maminky**



# KOLOSTRUM – NOVÁ DIMENZE BIOLÉČBY V APLIKOVANÉ IMUNOLOGII

**Kolostrum** (mlezivo – mateřská tekutina) je předmléčný tekutý sekret, který je vylučován mléčnou žlázou matek savců bezprostředně po porodu. Pro novorozence představuje prvotní zdroj potravy, a životně důležitých látek. Jedná se hlavně o imunostimulační látky, růstové faktory a regenerativní a detoxikační látky.

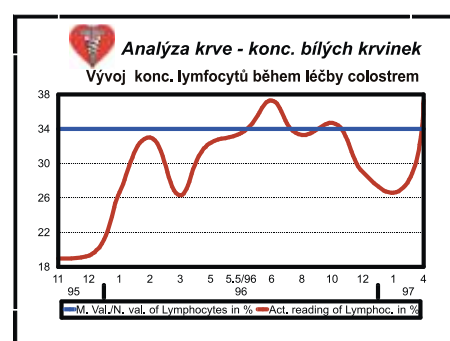
Léčivých účinků kravského kolostra využívala lidová medicína už v dávných dobách. Velmi rozšířené použití bylo zejména u severských národů. Kolostrum v dnešní době lze léčebně použít u řady dětských nemocí. Méně rozšířené, ale velmi účinné je jeho použití pro dospělé. Kolostrum je pro nás zdrojem tří hlavních typů léčebného působení, jedná se o: **imunostimulaci, imunoregulaci, regeneraci popř. detoxikaci.**

Hovězí kolostrum obsahuje v přírodní podobě cca 20 - 30 x více imunostimulativ než lidské. Jedná se o takové typy látek jaké dokáže vyrobit pouze organismus savců a které jsou pro nás nenahraditelné jakýmkoliv rostlinným materiálem. Kolostrum je svým složením velmi složitá, ale komplexní směs stovek biologických a imunologických významných látek. Složení různých doplňků kolostra Na trhu existuje několik dodavatelů bovinních kolostrálních produktů, ovšem kvalita výsledných produktů se velmi liší. V zásadě velmi záleží na tom jak dlouhou dobu po porodu telat se kolostrum sbírá, zdali je to jeden den nebo např. 3 dny. Kolostrum totiž velmi rychle mění svůj charakter a čím delší doba od porodu uplyne tím více se stává normálním mlékem.

**IMUNOSTIMULATIVNÍ ÚČINKY** – kolostrum obsahuje všech pět druhů protilátek (IgG, IgM, IgD, IgE a IgA), které ničí bakterie, viry, alergeny, kvasinky a plísňe. Kolostrum obsahuje nejvyšší koncentraci zmíněných imunoglobulinů. Tyto protilátky zajišťují konkrétní obranu při boji s mikroorganismy způsobujícími obrnu, zápal plic, úplavici, kandidózu a mnoho dalších infekcí. V dnešní době se stále častěji vyskytují chronické zdravotní komplikace spojené s imunodeficity zejména u dětí (onemocnění horních cest dýchacích atp.) kdy dochází k opakovaným indikacím antibiotik, se všemi neblahými důsledky a negat. účinky (disbiosy střev.

traktu, činnost vnitř. orgánů atp.). U dospělých jedinců v podstatě u všech infekčních onemocnění i rakovinných nebo HIV dochází k výraznému snížení činnosti imunitního systému.

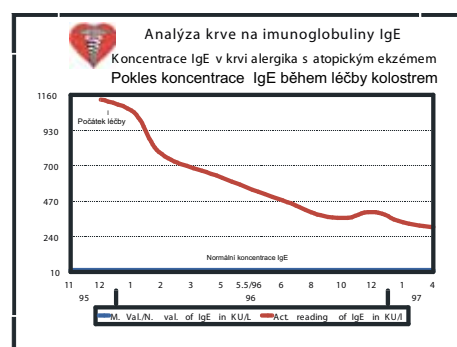
V této době bude důležitý i antivirový účinek kolostra, zejména v souvislosti s nastupujícími viry klasické a prasečí chřipky včetně jejich možných mutací. Při kontaktu s těmito viry bude důležitá imunologická připravenost organismu.



Obrázek zachycuje vzestup koncentrace lymfocytů během léčby kolostrumem v krvi člověka se závažným imunologickým onemocněním (systemický lupus).

**IMUNOMODULAČNÍ (regulační) ÚČINKY** – v kolostru se vyskytují zvláštní typy peptidových látek s vysokým obsahem prolinu. Tyto peptidy jsou považovány za velmi silné imunoregulatory. Mají schopnost zvýšit propustnost kožních cév, což umožňuje regulační činnost tedy podporu nebo naopak potlačení imunitních reakcí. Potlačování imunitního systému je nezbytné proto, aby zabránilo imunitnímu systému v napadání sebe sama, jako například u autoimunitních onemocnění (revmatická artritida, lupus, roztroušená skleróza, Alzheimerova choroba a alergie). Tato schopnost kolostra může pomoci zamezit takovému působení u autoimunitních onemocnění a v budoucnu se může ukázat ještě důležitější, než si dnes dokážeme představit. Jsme pouze v prvních fázích zjišťování celého potenciálu prolinových a dalších doplňkových faktorů kolostra při zvládání autoimunitních a zánětlivých onemocnění. Každopádně empirická zkušenost při dlouhodobém používání kolostra vede k poklesu a odeznívání alergických projevů.

KVALITA KOLOSTRA	VÝBORNÁ	PRŮMĚRNÁ	SLABÁ
Proteiny celkem	50 - 60%	40 - 50%	<40%
Celk. imunoglob. v % z proteinů	30 - 50%	20 - 30%	<20%
Tuky celkem	13 - 18%	10 - 12%	<10%
Laktóza celkem	6 - 11%	12 - 20%	>20%



Obrázek zachycuje pokles enormně vysoké koncentrace IgE v krvi alergika trpícího atopickým ekzémem v průběhu cca 1 roku, pacientovy subjektivní potíže se značně snížily. Obdobné výsledky má léčba kolostrumem i u autoimunitních onemocnění jako (revmatoidní artritida, psoriáza, roztroušená skleróza atp.)

**REGENERAČNÍ ÚČINKY** – pravidelné užívání vede k regeneraci střevních stěn (výborné výsledky jsou u Crohnovy choroby) a vnitřních orgánů např. jater (dochází k velmi intenzivnímu odbourávání nadbytečného cholesterolu, močovinových derivátů (dna) atp. Po požití kolostra novorozenáta dochází k jejich okamžité regeneraci. Kolostrum je totiž natolik silným vitalizátorem, že jeho pravidelné užívání není doporučeno registrovaným sportovcům, neboť jeho účinek je až **anabolický**, (obsahuje somatomediny jež zesilují aminokyseliny a glykogenový transport ve svalech). Důležité účinky jsou také **detoxikační** a **růstové** (využití v kulturistice na rychlý růst svalů).

**Dr. BOJDA Kolostrum klasik** je prvním tuzemským kolostrálním produktem. Toto kolostrum je získáno bezprostředně po porodu telat do max. 6 hodin. Kolostrum je velmi opatrně dehydrováno spec. technologií tak, aby si zachovalo maximum nutričních a účinných látek. Výrobek je ve formě prášku, což má své důvody: **Účinnost** – při kontaktu prášku s ústní sliznicí dochází k stimulaci a aktivaci imunologických center, a imunologický účinek kolostra je silnější než v případě dopravování kolostra do zažívacího traktu formou kapslí či tablet. **Ekonomie** – odpadájí nemalé investice na tabletování a kapslování navíc prášek je přijatelná forma pro děti, kterým zpravidla chutná. **Maximum účinných látek** – jedná se o čisté kolostrum bez tabletovacích přísad (stearáty, makrogol atd.) a bez jiných přídavných látek. **Výsledky** – jde o velké balení (100g), které vystačí na cca 6 týdnů v profylaktickém režimu, během této doby zpravidla pacient zaznamená pozitivní odezvu.

Ing. Karel BOJDA Ph.D.  
Lékařka MEDICAMENTUM

## Extra silné bylinkové sirupy s medem a vitamínem C

**Novinka!**

Jankar profi  
tel: 603 504 540  
www.medovinka.cz



Při zakoupení libovolných 10 ks sirupů - láhev Medovinky Original ZDARMA! (platí pouze u společnosti Phoenixu)



Objednávejte u spol. Phoenix a.s. a Pharmos a.s.

Bez konzervačních látek  
Bez alkoholu  
Vhodné pro děti od 3 let

**NACHLAZENÍ** - Indikujeme při zánětech horních cest dýchacích, virózách, kašli a nachlazení. Rozpouští hleny a zklidňuje podrážděné sliznice, usnadňuje dýchání a navozuje klidný noční spánek. Obsahuje kvalitní český lipový med a velmi účinnou směs bylin mezi které patří: sléz maurský, proskurník, prvosenka, květ lípy, lékořice lysá, jitrocel kopinatý, květ černého bezu, mateřídouška, eukalyptus a šťáva z černého rybízu.

**KAŠEL** - Používáme při virózách, angínách, zápalch hlasivek, kašli, chraptu aj. zánětlivých chorobách v oblasti krku. Pomáhá čistit hrdlo a podrážděné hlasivky od hlenovitých povlaků, usnadňuje odkašlávání a dýchání, snižuje nutkání ke kašli. Obsahuje český lipový med, dobromysl, proskurník, lékořici, květ lípy, jitrocel kopinatý, diviznu, tymián, chrpu, anýz, accerolovou šťavu a eukalyptus.

**PRUDŠKOVÝ** - Doporučujeme při potížích v oblasti dolních cest dýchacích, při virózách, zápalch plic, astmatu, bronchitidě, kašli a pod.. Uvolňuje hleny a zklidňuje podrážděné průdušky, usnadňuje odkašlávání a dýchání. Obsahuje český lipový med a směs bylin např.: tužebník, sléz maurský, květ lípy, jitrocel kopinatý, diviznu, truskavec, šípkový plod, lišejník islandský, a šťavu z černého rybízu.

**IMUNITA** - Pomáhá posilovat a budovat imunitní systém. Používáme preventivně obzvláště při zvýšeném výskytu viróz, onemocnění horních cest dýchacích, zápalch plic, kašli a po prodělaných nemocech k zamezení nástupu dalších. Obsahuje český slunečnicový med, rakytník, echinaceu, maralový kořen, vachtu třilistou, aloe vera, ženšen, šípek, měsíček lékařský a šťavu z červené řepy.

**JITROCEL s ECHINACEOU** - Extra silný jitrocelový sirup s echinaceou a s vysokým obsahem kvalitního českého lipového medu a vitamínu C usnadňuje průběh viróz, zápalu plic a hlasivek, kaše aj. zánětlivých chorob v oblasti krku, horních cest dýchacích i průdušek. Pomáhá posilovat imunitní systém, uvolňovat hleny a usnadňuje odkašlávání a dýchání. Preventivní podávání je vhodné při zvýšeném výskytu onemocnění horních cest dýchacích, nachlazení, a kašli.

# NEJSILNĚJŠÍ NA IMUNITU

## KOLOSTRUM klasik 100g.



Kolostrum působí léčebně v těchto úrovních:  
**imunostimulace - zesílí odolnost proti nemocem,**  
**imunoregulace - potlačí alergické projevy,**  
**regenerace - střevních stěn, jater aj. vnitřních orgánů**  
**detoxikace - čistí krev, střeva, vnitřní orgány**  
 Vhodné k suplementaci dětí i dospělých jedinců.

- 100% čisté kolostrum bez jakýchkoli přísad
- velmi opatrně dehydrováno špičkovou technologií
- zachován maximální obsah biologicky účinných látek
- balení vydrží na 6 týdnů v preventivním režimu

Nejlevnější práškové kolostrum na trhu v ČR.

Informace: jankar.profi@seznam.cz, tel: 603 504 540



Objednávejte u společnosti Phoenix a.s.



## HRADEC KRÁLOVÉ 12. 2. 2010

### Pozvánka na odbornou konferenci pro farmaceutické asistenty a magistry

#### XXVI. KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

**Termín:** 12. 2. 2010

**Místo:** HOTEL NOVÉ ADALBERTINUM, Velké náměstí 32, Hradec Králové

**Registrační poplatek:** 250,-Kč platba na místě

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 5 bodů).

#### PROGRAM:

**Pátek 12. 2. 2010**

08.15 – 09.30 hod. – příjezd, prezenze

08.15 – 09.30 hod. – **odborná přednáška**

09.30 – 10.00 hod. – firemní přednášky

10.00 – 12.30 hod. – prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd

12.30 – 13.30 hod. – **odborná přednáška**

13.30 – 14.30 hod. – firemní přednášky

14.30 – 15.00 hod. – odborná přednáška

15.00 – 15.30 hod. – coffee break

15.30 – 16.00 hod. – **odborná přednáška**

16.00 – 17.00 hod. – firemní přednášky

17.00 – 18.00 hod. – **odborná přednáška**

18.00 – 20.00 hod. – zakončení, předání certifikátů, občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

## Přihláška – HOTEL Nové Adalbertinum – 12. 2. 2010

Lékárna: .....

Adresa: .....

Tel./Fax: ..... E-mail: .....

(uveďte e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Podpis: .....

**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: fax: 274 861 189, e-mail: martina.novotna@pharmanews.cz nebo poštou na adresu: Pharma News, Jakobiho 326, Praha 10, 109 00. UZÁVĚRKA 5. 2. 2010. Týden před plánovanou akcí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

## Výsledky průzkumu „Co užívají lékárníci, když je bolí v krku?“

Základním cílem průzkumu bylo zjistit, který přípravek používají odborníci ve zdravotnictví, lékárníci, když je začíná bolet v krku a které vlastnosti a výhody léků jsou pro jejich výběr rozhodující.

Co průzkum prozradil?

1) **Tantum Verde je nejčastěji používanou značkou, kterou lékárník volí, když jej bolí v krku.** Ze souboru těch, kteří bolestmi v krku trpívají, si vybere Tantum Verde 31%. Další značky jsou vybírány mnohem menšími skupinami lékárníků (více v grafu).

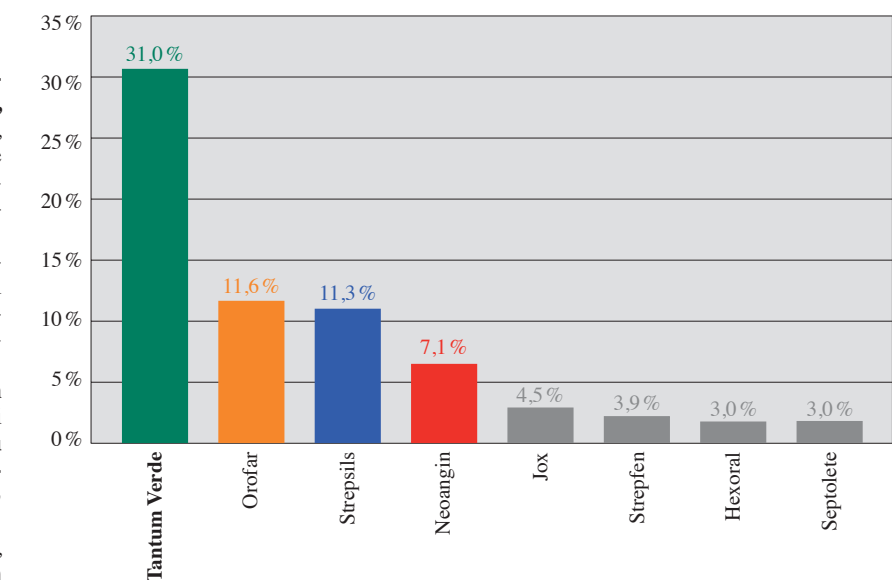
2) Lékařníky nejčastěji zmiňované důvody preference přípravků proti bolesti v krku jsou „rychlost účinku“ (43% odpovědí) a „lepší účinnost než u jiných přípravků“ (39% odpovědí).

3) Tantum Verde se v obou nejsilnějších požadavcích na účinnost léku proti bolesti v krku umístuje na špičce. **V parametru „lepší účinnosti“ je Tantum Verde považován za vítěze – je na 1. místě s 53% podílem všech odpovědí.**

Metodou zjišťování byl online dotazník, který vyplňovali lékárníci po předchozím

vyjádření souhlasu se zapojením do průzkumu. Dotazování probíhalo v termínu 27. 2. – 3. 3. 2009. Z 1 400 oslovených lékárníků z celé ČR, odpovědělo 370. Bolestmi v krku trpí 94,3% respondentů, z nich 3,5% neuvádí přípravky proti bo-

lesti v krku. Pro výpočet podílů značek byl použit soubor těch, kteří bolestmi v krku trpí a nějaký přípravek užívají, tj. 336 respondentů. Průzkum realizovala nezávislá agentura Xuxa-Marketing, Research and Strategy, člen skupiny HMC Group.



## TANTUM VERDE

Benzydamin hydrochlorid

Tantum Verde a Tantum Lemon obsahují originální **nesteroidní antiflogistikum benzydamin hydrochlorid** a jsou **jediné faryngeální přípravky s klinicky prokázanými třemi účinky:**

#### 1) PROTIZÁNĚTLIVÝ ÚČINEK <sup>1)2)</sup>

- zmírňuje příznaky zánětu (redukuje edém, hyperémii, mírní diskomfort a pálení)
- **usnadňuje polykání**

#### 2) ANALGETICKÝ ÚČINEK <sup>2)3)</sup>

- **sníží bolest spojenou se zánětem**

#### 3) ANTIMIKROBIÁLNÍ ÚČINEK <sup>2)4)</sup>

Na široké spektrum patogenů včetně plísni

- na G+ bakterie
- na G- bakterie
- na kvasinky



Zkrácené informace o přípravcích:

Tantum Verde spray forte S: Benzydamin hydrochlorid 3 mg v 1 ml roztoku. B: Sprej 15 ml. Tantum Verde spray S: Benzydamin hydrochlorid 1,5 mg v 1 ml roztoku. B: Sprej 30 ml. Tantum Verde roztok S: Benzydamin hydrochlorid 1,5 mg v 1 ml roztoku. B: 150 ml, 1000 ml s dávkovačem. Tantum Verde P a Tantum Lemon – pastilky S: Benzydamin hydrochlorid 3 mg v 1 pastilce. B: 10, 20 pastilek. TANTUM VERDE zubní pasta S: Benzydamin hydrochlorid 5 mg v 1 g pasty. B: 40 g pasty. IS: Otorinolaryngologikum, antiflogistikum. CH: Benzydamin je nesteroidní antiflogistikum s analgetickým a protizánětlivým účinkem. Redukuje symptomy zánětu (edém a erytém) a bolest. Prokázán byl i antimikrobiální účinek. I: Symptomatická léčba zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. I (zubní pasta): Podpůrná léčba zánětlivých projevů dásní a sliznice dutiny ústní a zánětu nebo podráždění zubního lůžka. Podpůrná léčba po stomatologických zákrocích. KI: Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky, laktace. Pastilky navíc při fenylketonurii. NÚ: Snížení citlivosti v ústech; tento účinek po krátké době vymizí. Ojedinelé lehké pálení v ústech, výjimečně nevolnost a nauzea. U spreje ojedinelé pálení a trnutí v ústech způsobené etanolem obsaženým v přípravku. Datum poslední revize textu SPC: TANTUM VERDE SPRAY FORTE 15 ml a TANTUM VERDE SPRAY 30 ml: 19.3.2003, TANTUM VERDE roztok: 23.1.2008, TANTUM VERDE P a TANTUM LEMON (pastilky): 14.1.2009, TANTUM VERDE SPRAY FORTE 15 ml a TANTUM VERDE SPRAY 30 ml: 11.2.2009. Výdej přípravků není vázán na lékařský předpis a nejsou hrazeny ZP. Výdej přípravku TANTUM VERDE roztok 1000 ml je vázán na lékařský předpis. Seznamte se se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

Literatura:

1. Weithington, J.F., Double-Blind Study of Benzydamin Hydrochloride, Coon Rapids Clinic P.A., Coon Rapids Minnesota; Clinical Therapeutics/ Vol. 7, No. 5, 1985; 2. SPC přípravku. 3. Simard-Savoie S. and Forest D., Topical Anaesthetic Activity of Benzydamin; Clinical Th. Res. Vol. 23/ No.6, 1978. Department of Stomatology, University of Montreal, Canada; 4. Fanaki NH, El-Nakeeb MA: Antibacterial activity of benzydamin and antibiotic-benzzydamin combinations against multifold resistant clinical isolates. Arzneimittelforschung 46(3): 320-323, 1996;



**Medicom International s.r.o.** Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, fax: 546 123 113, [www.medicomint.cz](http://www.medicomint.cz)



# Sezónní chřipka



Chřipka je akutní infekce dýchacího ústrojí způsobená některým z chřipkových virů A, B nebo C rodu Influenza, čeledi Orthomyxoviridae. Viry chřipky se přenášejí kapénkovou infekcí a jsou vysoce nakažlivé. Dvakrát ročně vyvolávají sezónní epidemii chřipky – v zimě na severní polokouli, v létě na jižní. Jelikož tyto viry mění svou strukturu, epidemie se pravidelně opakují. Mohou tak onemocnět lidé, kteří chřipku již prodělali, neboť protilátky nepůsobí na pozměněný virus.

Chřipková epidemie má sezónní charakter a obecně je vázána na chladné období. V Evropě vzniká obvykle na přelomu kalendářního roku a zpravidla trvá 4 – 8 týdnů. K šíření chřipkového viru v Evropě většinou dochází od západu k východu.

## Nejlepší prevencí je očkování

Nejúčinnější ochranou proti sezónní chřipce je jednoznačně očkování, které má největší účinek jak ze zdravotního, tak i z ekonomického hlediska. Očkování se obvykle provádí v období před předpokládaným výskytem chřipky, tj. od září do poloviny prosince. Jelikož viry způsobující sezónní chřipku mutují, je třeba nechat se očkovat každý rok. Lékaři v letošním roce očkování proti sezónní chřipce obzvlášť doporučují – očkováni lidé díky němu mohou snížit riziko, že budou oslabeni běžnou chřipkou v okamžiku, kdy se setkají s pandemickou chřipkou.

Vakcinace vede k výraznému snížení nemocnosti u lidí v produktivním věku (u mladých osob je efektivita vyšší než 90 %) a ke snížení výskytu komplikací a úmrtnosti u osob starších nebo s jiným základním onemocněním (80% efektivita v prevenci úmrtí). Odborníci také často poukazují na zvýšenou imunitu k jiným virovým infekcím horních cest dýchacích u lidí, kteří byli očkováni proti sezónní chřipce.

Česká republika bohužel zaujímá v proočkování proti sezónní chřipce v porovnání s ostatními zeměmi EU jedno z posledních míst. V roce 2003 diskusní fórum Světové zdravotnické organizace naléhavě žádalo členské státy, aby se snažily o dosažení následujícího cíle: pokrytí starší populace vakcínami proti sezónní chřipce alespoň v 50 % v roce 2006 a v 75 % v roce 2010. Každoročně je přítom u nás proti sezónní chřipce naočkováno pouze 7 – 8 % obyvatel.

## Pro koho je očkování vhodné

Mezi rizikové skupiny, které jsou nejvíce ohroženy chřipkovým virem, patří:

- Starší lidé
  - Obvykle jsou do této skupiny řazeny osoby ve věku 65 let a více
- Lidé s následujícími typy onemocnění
  - Osoby s chronickým onemocněním (zejména dýchacího systému, srdce a cév, ledvin a jater)
  - Osoby s metabolickým onemocněním
  - Osoby s nedostatečností imunitního systému
  - Osoby s poruchou funkce průdušek a plic (tj. včetně poruch respiračních funkcí po poranění mozku, míchy, v důsledku křečových stavů nebo dalších neurologických či svalových poruch)

## OBÁVANÁ METLA LIDSTVA

V ČR zemře každoročně v důsledku chřipky přibližně dva tisíce pacientů, což představuje přibližně 2 % všech úmrtí. Zatímco nejvyšší výskyt nemocných je zjišťován u školáků a u mladých dospělých, maximum počtu úmrtí je mezi seniory.

Studie Evropského centra pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) pro celou populaci EU (přibližně 500 milionů obyvatel) dospěla k průměrnému počtu 125 tisíc úmrtí v důsledku chřipky za jeden rok (40 tisíc v mírných sezónách a až 220 tisíc v sezónách s rozsáhlou chřipkovou epidemií). Tato statistika je tak dostatečným potvrzením velmi opomíjeného faktu, že na chřipku se umírá.

## TYPIKÉ PŘÍZNAKY A KOMPLIKACE ONEMOCNĚNÍ

Vzhledem k podobnosti klinických příznaků onemocnění souhrnně označovaných jako akutní respirační infekce (ARI) bývají jednotlivé respirační infekty často zaměňovány, což vede k podceňování chřipkové infekce i preventivní vakcinace.

Chřipka má obvykle tyto typické příznaky: onemocnění začne náhle, objeví se horečka přes 39 °C, která bývá provázena zimnicí, bolestí svalů a kloubů a bolestí hlavy. S odstupem několika hodin se přidává suchý dráždivý kašel a pálení v krku. Na rozdíl od mnoha dalších virových onemocnění není u chřipky výrazná rýma. Horečka trvá obvykle 3 dny, pak postupně během dalších 2–3 dnů klesá. Postupně mizí také ostatní příznaky, nejdéle přetrvává kašel. Nápadná únava může trvat i několik týdnů.

U mimořádných případů může chřipka končit úmrtím v prvních dnech onemocnění za příznaků těžké intoxikace, a to i u lidí do té doby zcela zdravých. Nekomplikované onemocnění trvá přibližně jeden týden, avšak u značné části případů dochází ke komplikacím, jako je např. zánět středního ucha, zánět dutin a zápal plic. Komplikace chřipky, zejména zápal plic, ohrožují především život osob oslabených jinou chronickou nemocí nebo lidí ve vysokém věku.

## Mýty a fakta o očkování proti chřipce

### 1) Očkování má význam jen pro oslabené jedince a seniory. U zdravých lidí si organismus dokáže sám poradit s chřipkovým virem.

Chřipka není rýma. Je to virové onemocnění, na které každý rok v ČR umírá 2 tisíce lidí. Pokud se objeví nový virus, úmrtnost se dramaticky zvyšuje. Tím, že každoročně onemocní asi 10 % populace (nejvíce přítom lidí právě v produktivním věku), způsobuje i „běžná“ chřipka obrovské ekonomické škody. Navíc ten, kdo je očkován, nechráni pouze sám sebe, ale i své okolí, protože nemůže chřipku na nikoho přenést. Je tedy vhodné pro všechny, kdo mají ve svém okolí děti, těhotné ženy, starší osoby a osoby trpící nějakou chronickou nemocí.

### 2) Vakcíny jsou účinné jen proti chřipkovým virům, které byly rozšířené v předchozím roce, ne proti virům, kterými onemocní lidé v následující sezóně.

Jedná se o naprosto mylnou informaci. Světová zdravotnická organizace (WHO) vytipuje dle epidemiologických studií každý rok viry, které budou v dané sezóně způsobovat epidemii chřipky. Výrobci poté vyrábějí očkovací látky dle předepsaného složení. V posledních 10 letech byla vždy WHO v oblasti vytipování těchto virů velmi přesná.

### 3) Po vakcinaci se u lidí objeví ještě horší průběh chřipky, než kdyby nebyli očkováni.

Současné očkovací látky jsou zcela bezpečné a obsahují pouze částí viru (rozbitý virus), který nemůže nikdy člověka nakazit. Pokud existují případy, kdy někdo onemocněl brzy po očkování, nedostal chřipku z očkovací látky, ale byl nakažen již v době očkování nebo bezprostředně poté – dříve, než si tělo mohlo vytvořit protilátky (to trvá asi 10 dnů). Chřipku by tedy dostal stejně, bez ohledu na očkování. Toto mylné tvrzení může mít základ v nerozlišování termínů „chřipka“, „nachlazení“, „viróza“, které mohou mít na první pohled podobné příznaky, ale jedná se

**Praktické balení**

**ROZTOK K INHALACI V KÁVĚVÉM OBALU**

**www.bioparox.cz**

*Čtěte prosím pečlivě příbalový leták.*

**Lokální antibiotická a protizánětlivá léčba**

**Bioparox®**  
fusafungin

**Antibiotikum ve spreji na záněty dýchacích cest:**  
Rýma • Zánět dutin • Bolest v krku • Bolest při polykání • Zánět průdušek

**Lék pro každou rodinu**

**Speciální aplikátor pro děti**

**Originální forma**

2 inhalace nosem a 4 inhalace ústy ~ 4x denně

**Složení:** Fusafungin 0,5 g ve 100 ml roztoku. **Charakteristika:** Mikronizovaný aerosol obsahující 10 ml (400 odměřených dávek) roztoku se třemi nástroji (1 ústní nástavec a 2 nosní nástavce). **Indikace:** Lokální léčba zánětů a infekcí sliznice hltanu a dýchacích cest – při rinitidě, sinusitě, rinopneumonitě, laryngitidě, pharyngitidě, tonsilitidě, stavech po tonsilektomiích, tracheitidě, bronchitidě. **Dávkování a způsob podávání:** Přípravek je určen pro inhalaci ústí a nosem. Dávkování je stejné pro všechny indikace. **Dospělí:** Obvykle 4krát denně 2 vstřiky do každé nosní dírky a 4 vstřiky do úst. **Děti nad 30 měsíců:** Obvykle 4krát denně 1 až 2 vstřiky do každé nosní dírky a 2 až 4 vstřiky do úst. K dosažení maximálního a dlouhodobého účinku je třeba dodržovat dávkování a podávání přípravku 8-10 dní. **Kontraindikace:** Děti mladší 30 měsíců, známá nebo předpokládaná přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky. **Speciální upozornění:** Indikace neprodlužuje k dlouhodobé terapii, protože může dojít k porušení rovnováhy mikrobiální flóry s nebezpečím šíření bakteriální infekce. V případě příznaků celkové infekce je nutné podání systémového antibiotika. **Interakce:** Důležité upozornění: Žádné lékové interakce s topicky podávaným fusafunginem, ani při současném podávání se systémovými antibiotiky. **Nežádoucí účinky:** Žádné se mohou vyskytnout bukolaryngeální iritace a záchvaty kýchání. Jsou zpravidla přechodné a nevyžadují přerušení léčby. **Uchovávaní:** Uchovávejte při teplotě do 50 °C. Nádobka se nesmí propíchnout a ani prázdná vřazovat do ohně. **Registrační číslo:** 15/833/925/C. Přesné informace o preskripci viz Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Další informace lze vyžádat na adrese: **Servier, s.r.o.,** Praha City Center, Klimentův 46, 110 02 Praha 1, tel.: +420 222 118 510, fax: +420 222 118 501, **www.servier.cz** Držitel registračního rozhodnutí: **Les Laboratoires Servier,** 22 rue Garnier, 922 00 Neuilly-sur-Seine, Francie. **Datum poslední revize textu:** červenec 2005.



Výdej přípravku není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný a je částečně hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

**Při onemocnění dýchacích cest, především akutní a chronické bronchitidě a laryngitidě**

**Správné řešení:**

N-Acetylcysteinum®  
**Solmucol®**

K dostání v každé lékárně i bez lékařského předpisu.

S N I Ž U J E  
V I S K O Z I T U  
H L E N U  
P Ř Í J E M N Ě  
C H U T N Á  
P O M O C N Í K  
P R O T I  
K A Š L I



Zkrácená informace o přípravku. **Název přípravku:** Solmucol  
**Indikační skupina:** Mukolytikum, expektorans **Složení:** 100 mg acetylcysteinu v jedné pastilce, 100 nebo 200 mg acetylcysteinu v jednom sáčku, 200 mg acetylcysteinu v 10 ml sirupu **Indikace:** Onemocnění dýchacích cest s tvorbou hustého, viskózního hlenu, akutní a chronická bronchitida, laryngitida, sinusitida, astma bronchiale, mukoviscidosa, chřipka, záněty vedlejších dutin. **Kontraindikace:** Nesnášenlivost N-acetylcysteinu. **Účinek:** N-acetylcysteinu má depolymerizační účinek na mukopolysacharidy a vlákná DNK, čímž snižuje viskozitu a rozpouští viskózní hlen. Tím se zlepšuje odkашávání a snižuje dráždivost ke kašli. N-acetylcysteinu má antioxidační účinky a tím podporuje obranyschopnost organismu. Po perorální aplikaci se Solmucol prakticky úplně vstřebá. Maximální koncentrace v séru je dosažena hodinu po podání. Vylučuje se převážně ledvinami ve formě inaktivních metabolitů. **Nežádoucí účinky:** Snášenlivost přípravku je všeobecně dobrá. Ojedinelé se mohou vyskytnout žaludeční obtíže, bolest hlavy, závrať nebo kopřivka. Podávání se v těchto případech přerušit. **Interakce:** Při současném podávání penicilinu, cefalosporinu nebo tetracyklinu se doporučuje interval mezi podáváním nejméně 1 hodinu. **Upozornění:** Účinek léčby Solmucolem se při perorálním podávání projeví po 1-2 dnech léčby. Délka léčby ve středně těžkých případech je 1 týden, v těžkých případech 2 týdny. U astmatiků a během těhotenství se Solmucol podává pod dohledem lékaře! Solmucol obsahuje umělé sladidlo – je vhodný i pro diabetiky. Solmucol je možno uchovávat při pokojové teplotě, a to vždy mimo dosah dětí! **Registrace v ČR:** 52/055/92-S/C (pastilky), 52/533/92-S/C (granulát), 52/278/96-C (sirup). Výdej přípravku není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný a je částečně hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

**IBSA**

IBSA Institut Biochimique SA  
Lugano, Švýcarsko

**Výhradní zastoupení, dovoz a distribuce:**

IBSA spol. s r.o.  
Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1  
Tel.: 222 044 617, fax: 222 247 428  
e-mail: ibi@ibi.cz, www.ibi.cz

o jiné choroby. Asi stejně nelogicky by znělo, kdyby se člověk pokoušný psem bránil očkování proti vzteklině, protože se bojí, že by „vzteklina měla po očkování ještě horší průběh“.

**4) Za očkování se nevyplatí utrácet peníze. Stačí se zásobit volně prodejnými léky.**

Cena vakcín proti sezónní chřipce je velmi příznivá – pohybuje se okolo 300 Kč včetně aplikace. Kromě zdravotního efektu má významný účinek i z hlediska ekonomického, a to jak pro očkování jedince, tak pro jeho zaměstnavatele i stát (časté pracovní neschopnosti, využívání zdravotní péče).

**5) S epidemií sezónní chřipky každoročně zápasí celá Evropa a nakonec se s touto situací všichni bez problému vypořádají. Očkování je tedy zbytečné.**

Bohužel není pravda, že se „všichni bez problémů vypořádají“. Na chřipku jen v České republice umírá více než 2 tisíce lidí a jsou mezi nimi často děti a těhotné ženy. Pro srovnání – na silnicích umírá ročně okolo jednoho tisíce lidí. Znamená to, že každý z nás má dvakrát větší pravděpodobnost, že zemře na chřipku než při autonehodě na silnici. Dalším důležitým aspektem chřipkového onemocnění je, že jím v době epidemie (pandemie) onemocní obrovské množství lidí, čímž vznikají vysoké hospodářské škody.

**6) Vakcíny proti chřipkovému viru nejsou dostatečně dlouho testovány a sporná je jejich bezpečnost a nežádoucí účinky.**

Očkovací látky jsou testovány naprosto stejně jako jiné léky a každoročně podléhají složitému registračnímu řízení. Pokud by se přesto objevily závažné nežádoucí účinky, byla by daná vakcína okamžitě stažena z distribuce. Nežádoucí účinky jsou velmi malé a projevují se řádově jen u několika procent očkovaných.

**7) Očkování proti chřipce není vhodné pro děti a těhotné ženy.**

Podobný názor donedávna přetrvával i mezi odbornou veřejností. V poslední době se ukazuje, že z očkování děti velmi profitují. Ve světě se běžně očkují děti od 6 měsíců věku. Vzhledem k vyvíjejícímu se imunitnímu systému jsou však děti, na rozdíl od dospělých, očkovány dvakrát za sezonu. Očkování těhotných žen se velmi doporučuje, protože byla v této skupině populace prokázána vysoká úmrtnost na chřipku.

*Odborná spolupráce:*

*Prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., předseda České vakcinologické společnosti ČLS JEP*

*MUDr. Jan Kynčl, Ph.D., epidemiolog Státního zdravotního ústavu Praha*

*MUDr. Cyril Mucha, odborný asistent ÚVL 1. lékařské fakulty UK*

V léčbě akutního i chronického kašle, a to suchého i produktivního, se v dnešní medicíně nejčastěji doporučují **mukolytika**. Snižují viskozitu hlenu, usnadňují jeho odkашání a omezují dráždivost ke kašli. Některá působí reflexně (podrážděním žaludeční sliznice stimulují i sliznici bronchů), jiná působí přímo (po p.o. podání se vylučují bronchiální stěnou nebo tak působí při inhalaci).

Léčivá látka N-acetylcysteinu působí mukolyticky redukcí disulfidových vazeb v bílkovinách průduškového hlenu. Má výhodné antioxidační a imunomodulační účinky, čímž opravňuje k preventivnímu užívání během sezóny chřipky a akutních vzplanutí bronchitid a chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Dochází ke snížení počtu exacerbací, zkracuje se doba aplikace antibiotik, redukuje se počet rehospitalizací.

Běžně se acetylcystein ordinuje např. ve formě přípravku **Solmucol** (pastilky, granulát nebo sirup), tj. např. 2-6x denně 1 pastilka, 3x denně 200 mg v granulovaného prášku pro přípravu perorálního roztoku nebo 3 x denně 10 ml sirupu.

Podávání acetylcysteinu představuje bezpečnou a účinnou léčbu symptomů astmatu, chronické obstrukční plicní nemoci a intersticiálních plicních procesů. V rámci samoléčení chorob z nachlazení, chřipky, bronchitidy, zánětu vedlejších nosních dutin a středního ucha může být acetylcystein označen léčivem první volby.

## TERMÍNY ODBORNÝCH JEDNODENNÍCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A MAGISTRY PRO ROK 2010:

### KONFERENCE – PÁTEK

**I. HRADEC KRÁLOVÉ**  
**HOTEL NOVÉ ADALBERTINUM 3\***  
**Velké náměstí 32**

**nově**

**12. 02. 2010**



**II. BRNO**  
**HOTEL HOLIDAY INN 5\***  
**Křížkovského 20**



**26. 02. 2010**

**III. PRAHA 4**  
**TOP HOTEL PRAHA 4\***  
**Blažimská 1781/4**

**19. 03. 2010**



**IV. JIHLAVA**  
**HOTEL GUSTAV MAHLER 3\***  
**Křížová 4**



**09. 04. 2010**

**V. PRŮHONICE**  
**HOTEL FLORET 3\***  
**Květnové náměstí 391**

**14. 05. 2010**



**VI. PLZEŇ**  
**HOTEL PRIMAVERA 4\* Hotel & Congress centre**  
**Nepomucká 128**



**08. 10. 2010**

**VII. PRAHA 9**  
**HOTEL STEP 4\***  
**Spojovací 1141**

**05. 11. 2010**



### KONFERENCE – SOBOTA

**VIII. LIBEREC**  
**HOTEL ZLATÝ LEV 4\***  
**Gutenbergova 3**

**nově**

**11. 09. 2010**



**IX. OLOMOUC**  
**HOTEL SIGMA 3\***  
**Jeremenkova 36**

**23. 10. 2010**



### KONFERENCE BUDOU ZAŘAZENY DO KREDITNÍHO A BODOVÉHO SYSTÉMU!

PHARMA NEWS s.r.o., Jakobího 326, Praha 10, 109 00, tel./fax: 274 861 189, 607 805 847, 604 268 259,  
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz, martina.novotna@pharmanews.cz



# UŠNÍ OBTÍŽE

## VÝBĚR Z PROBLEMATIKY



Co se důležitosti našich smyslů všeobecně týče, je na první místo řazen zrak. Sluch pak zaujímá na žebříčku významu pomyslnou stříbrnou příčku. A není se čemu divit, přestože pro nás není schopnost sluchu naprosto nezbytná k přežití, jako je tomu u některých zvířat, má pro nás dvě velmi významné základní

funkce – orientační a dorozumivací. Zásadní význam má zejména pro vývoj řeči a samozřejmě pro schopnost verbální komunikace obecně. Jenže jako každý jiný smysl, může však i náš sluch ohrozit řada zdravotních obtíží. Krom toho se však se sluchovým orgánem mohou pojít i komplikace poněkud jiného rázu.



Poslední větou úvodu chceme zdůraznit, že co se problémů uší týče, nemusí jít vždy jen o poškození sluchu. Opomenout nesmíme ani fakt, že pokud zrovna nemáme například určitou pokrývku hlavy, nebo bujnou všezakrývající kčtici, nosíme své uši vystavené na odív okolnímu světu. Svou daň si proto vyberou, zvláště v dnešní společnosti, i vady kosmetické.

V neposlední řadě pak poznamenejme, že samotná schopnost sluchu nám může přivodit zdravotní obtíže, které spadají i do kategorie „psychického zdraví“ a s postižením sluchu vůbec nesouvisí.

Ovšem, nepředbíhejme. Nyní můžete nechat své uši odpočívat, neboť k četbě následujícího článku postačí většině lidí schopnost zraku.

### Sluchový orgán a jeho stavba

#### jednoduchý přehled

Uši, jak patrně, máme (nejen) my lidé dvě. Jde tedy o párový orgán, kdy při omezení, nebo ztrátě funkce jednoho, zůstává schopnost sluchu díky druhému uchu zachována na velmi dobré úrovni.

Lidské ucho je tvořeno třemi základními částmi, označovanými jako ucho zevní, střední a vnitřní.

#### ZEVNÍ UCHO

Zvuky přicházející z vnějšího prostředí jsou za nápomoci ušního boltce vedeny do vnějšího zvukovodu a odtud na ušní bubínek (membrana tympanea) což je tenká blanka oddělující mimo jiné vnější a střední ucho. Zvukové vlny bubínek rozkmitávají a dochází k přenosu zvuku do středního ucha.

#### STŘEDNÍ UCHO

Zde nacházíme tři vzájemně kloubně spojené kůstky, které dohromady tvoří tzv. řetěz kůstek – kladívko (pevně přirostlé k bubínkové blance), kovadlinku a třmínek. Sluchové kůstky přenášejí kmitání bubínku (přičemž zhruba 20krát až 30krát zvětšují energii zvukových vln) na tzv. oválné okénko tvořící přechod středního a vnitřního ucha. Středoušní dutina je pomocí sluchové, neboli též Eustachovy trubice spojena s nosohltanem. Tímto spojením je mimo jiné umožněno vyrovnávání vzdušného tlaku v středoušní dutině s tlakem okolí.

#### VNITŘNÍ UCHO

Je oproti předchozím částem ucha vyplněno tekutinami. Představuje nejvýznamnější součást sluchového ústrojí. Kmitání se zde v kostěném labyrintu (zejména tzv. hlemýžď) mění za příspěvi zevních a vnitřních vláskových buněk na elektrické potenciály, následně přenášené sluchovým nervem a nervovými drahami do sluchového centra v mozku.

Vnitřní ucho je rovněž přímo spojeno s rovnovážným ústrojím.

### POTÍŽE UŠÍ

**Toliko k stručnému náhledu do lidského ucha a můžeme přistoupit k problémům, které tento vzácný orgán mohou postihnout. K těm méně závažným, i k těm, které bohužel vedou ke ztrátě sluchu nebo jiným, velmi vážným stavům.**

Možná to někomu může přijít úsměvné, ale velmi častým problémem, na který si pacienti stěžují je:

#### TVORBA UŠNÍHO MAZU A PROBLÉMY S JEHO ODSTRANĚNÍM

Hned zkraye uvedme, že tvorba mazu ve zvukovodu je jevem, který nemá žádný abnormální základ, ale jde naopak o jev zcela přirozený a také opodstatněný. Je vytvářen drobnými žlázkami v pokožce zevní třetiny zvukovodu. Jeho funkcí je ochrana pokožky ucha před vysoušením a rovněž jako pasivní i aktivní složka proti mikrobiálnímu či plísňovému infekcím. Za normálních okolností je maz posouván chloupky ve zvukovodu směrem ven k ušnímu vchodu, kde zasychá a postupně se olupuje. Těto samočisticí schopnosti se však většina lidí snaží nejrůznějšími způsoby pomoci. Většinou ovšem ne zcela vhodně.

#### VYČISTĚTE SI UŠÍ!

Zapomeňte ovšem na hloubkový průzkum ucha pomocí vatových tyčinek, nedejte bože pomoci věci jiných, jako jsou párátko, jehly a podobně. Riziko použití špičatých a podobných předmětů snad ani netřeba zdůrazňovat. Je až s podivem, kolik lidí si obdobným postupem způsobí perforaci bubínku. V druhém případě, tedy u nejrůznějších ušních tyčinek, lze snad doporučit jen očistu boltce, maximálně nejzvěnější části zvukovodu.

**Chondro LINE**

**Proč Chondroline ?**  
 snížení bolestivosti kloubů a páteře  
 zlepšení pohyblivosti kloubů  
 redukce otoků v kloubech  
 prevence vzniku artrózy

**Pro koho je určen ?**  
 pro sportovce, důchodce  
 lidi s artrózou  
 pacienty po operaci nebo úrazu  
 lidi s nadváhou  
 pro děti od 3 let a diabetiky

**CHONDROline**  
 tablety pro zdravé klouby

**ORION PHARMA**  
 BULDOG VILLIERS

Orion Oyj, organizační složka,  
 Zelený pruh 95/97, 140 00 Praha 4  
 tel.: 227 027 263, fax: 227 230 661  
 e-mail: orion@orionpharma.cz,  
 www.orionpharma.cz

Doplněk stravy. Zakoupte v lékárnách.





Při jakémkoliv hlubším proniknutí zpravidla dochází spíše k zasouvání mazu hlouběji do ucha, kde již samočisticí schopnost nemá prakticky žádnou moc. Na usazený maz se mohou nabalovat další částice (prach, aj.), čímž dochází k zvětšování objemu usazeniny a hrozí ucpání zvukovodu. Obdobně účinkuje i kontakt s vodou, kdy dochází k bobtnání mazové hmoty. Hrozí infekce a zánět zvukovodu, který bývá mimo jiné značně bolestivý.

Hygiena ucha by měla probíhat formou běžné očisty boltce a zevního zvukovodu. Do ucha by se nemělo ničím zasahovat. Obtíže s ucpáváním zvukovodu, cizím tělesem v uchu, apod. patří do rukou ušního lékaře, který může doporučit i vhodný prostředek k domácímu čištění (např. ve formě kapek, aj.).

#### AKUTNÍ ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Neboli otitida je velmi častým onemocněním zejména dětské populace.

Akutní zánět středního ucha u dětí se zpravidla rozvíjí velmi rychle, i v řádu pouhých několika hodin. Jeho prvotním původcem bývají viry, zejména adenoviry, rinoviry a myxoviry. Následně je možný i rozvoj bakteriální superinfekce.

Do středního ucha se infekce dostává z nosohltanu prostřednictvím Eustachovy trubice. Ta, jak jsme již zmínili, spojuje středoušní dutinu s nosohltanem a slouží k vyrovnávání tlaku mezi středouším a vnějším prostředím.

U dospělého člověka dosahuje délky asi tři a půl centimetru, v klidovém stavu je uzavřená a k jejímu otevření dochází pouze při zívnutí, polknutí a podobně. U dětí je tato trubice podstatně kratší, umístěná více horizontálně a je otevřená. Její ústí je však často překryto zbytnou nosní mandlí. Především tyto skutečnosti způsobují mnohem častější vznik onemocnění u malých dětí.

Z patologického hlediska má akutní zánět tři stádia:

**Hyperémie** se vyznačuje překrváním středoušní sliznice a sliznice Eustachovy trubice. Následkem toho se trubice uzavírá a v bubínkové dutině dochází k poklesu atmosférického tlaku. Tento pokles se projevuje pocitem plnosti v uchu a lehkou nedoslýchavostí. Běžně se vyskytuje i mírně zvýšená teplota.

Ve stádiu **exsudace** se prostor středního ucha vyplňuje tekutinou kapilárního původu, která obsahuje sérum, fibrin, erytrocyty a polymorfonukleáry. Ve sliznici se zmnožují pohárkové buňky, které produkují hlen. Nastává výrazná nedoslýchavost, u malých dětí často také vysoká horečka.

Při **supuraci** ušní bubínek samovolně praská a tekutina ze středního ucha vytéká ven. Perforace bubínku se nachází vždy v pars tensa a je drobná, tečkovitá. Souběžně s poklesem tlaku sekretu v uchu klesá i horečka a bolest se zmírňuje. Po několika dnech ustává výtok z ucha a perforace bubínku se uzavírá.

Obvyklým způsobem léčby akutního zánětu středního ucha je paracentesa, neboli píchnutí ucha. Jde o zásah do bubínku speciální jehlou, uvolněný obsah středouší se obvykle ještě odsaje odsávacíčkou. Dochází k okamžité úlevě od bolesti. Následná léčba závisí na druhu ušního výpotku.

#### MÉNIÈROVA NEMOC

Toto onemocnění je způsobeno zvýšeným tlakem tekutiny (tzv. endolymfy) v ductus cochlearis (hlemýžďová váčková chodbička). Ta je rovněž spojena s rovnovážným ústrojím. Svou roli hraje snížené vstřebávání endolymfy a pravděpodobně i její nadměrná produkce.

Zvyšování tlaku ústí v protržení váčku v ductus cochlearis a úniku endolymfy, která se smísí s perilymfou obklopující váček. Následná reakce se projeví prudkou atakou tzv. **Ménièrského syndromu**.

Ménièrský syndrom je soubor příznaků, zahrnující pocit zalehnutí a hučení v uchu, závratě rotačního charakteru a zhoršený sluch.

Soubor těchto příznaků se však může vyskytnout i u jiných chorob (zánět sluchově-rovnovážného nervu, náhlá nitroušní cévní příhoda) a proto je pro potvrzení diagnózy Ménièrského syndromu nejprve třeba vyloučit všechna tato onemocnění.

Vzhledem k možnosti opakování náhlé ataky onemocnění a faktu, že s opakujícím se záchvatem se zhoršuje sluch na postižené straně, přináší m. syndrom pacientovi řadu omezení v běžném životě a vylučuje zcela i některé činnosti (práce ve výškách, řídicí v hromadné osobní přepravě, apod.).

Léčba onemocnění je komplikovaná, ani chirurgické řešení neslibuje jistotu úspěchu a trvalý efekt.

#### ODSTÁVAJÍCÍ UŠI

Představují kosmetický problém, který je oproti jiným deformacím boltce poměrně nejméně závažný. Nicméně v předškolním i školním kolektivu si dítě s tímto problémem užije své. O tom není pochyb.

Svou roli zde do značné míry sehrává dědičnost. Ušní boltce je pozmeněno, jeho vyklenutí a specifické prohlubně jsou odlišně nebo nedostatečně vyvinuty. Díky tomu dochází k napojení boltce na lebku (hlavu) pod jiným úhlem než je běžné.

Za odstávající uši se považuje stav, kdy boltce s lebkou svírá úhel větší než 30 stupňů (běžně 21 - 30 stupňů) a současně platí, že vzdálenost zadního okraje boltce od hlavy je větší než 2 centimetry.

# Revital®



Užijte si svoji krásu!

# Revitalon

Vitaminové kapsle pro zdravý růst vlasů a pevné nehty

DÁREK – skleněný pilník



Vitaminové kapsle **Revital® Revitalon**

obsahují přírodní bylinné extrakty, které šetrně pomáhají vnitřní výživě vlasů a nehtů a mají příznivý vliv na stav pokožky. Působí zevnitř a dlouhodobě. Účinně fungují proti vypadávání vlasů, jejich šedivění a třepení. Udržují nehty zdravé a pevné, zabraňují tak jejich lámavosti.

Žádejte ve vaší lékárně. Doplňek stravy.

[www.revitalon.cz](http://www.revitalon.cz) | [www.vitar.cz](http://www.vitar.cz)



Vyvinuto ve spolupráci s prestižní vlasovou klinikou GHO Clinic Praha.  
[www.ghoclinicpraha.cz](http://www.ghoclinicpraha.cz)



Řešení problému spočívá v operačním zákroku, obvykle vícečetnými nářezy chrupavky a formováním boltce pomocí stehů.

## UŠI A HLUK

V základě je třeba rozlišit pojmy zvuk a hluk, ačkoliv se vzájemně prolínají.

Za **zvuk**, resp. zvuky považujeme vše slyšitelné. Zvuky jsou pro člověka přirozenou součástí života, tvoří rovněž základ verbální komunikace a mají jednu z nosných rolí v příjmu informací. Hladiny intenzity zvuku se vyjadřují v decibelech.

Stanovit definici **hluku** není oproti tomu tak snadné, protože tento pojem lze nahlízet z mnoha hledisek. **Obecně se hluk ve vztahu k člověku definuje jako zvuk (akustický signál), jehož působení člověka ruší, obtěžuje, či nějakým způsobem poškozuje.**

Přijetím této definice se z hluku ovšem stává bezprahová škodlivina, protože vnímání zvuků jako rušivých, obtěžujících (i poškozujících) je individuální a nezávislé na přesně daných hodnotách. Každý člověk je k úrovni hluku různě vnímavý, přičemž rozdíly mezi jednotlivými lidmi mohou být v tomto ohledu i velmi výrazné.

### POŠKOZENÍ SLUCHU HLUKEM

Nyní se vrátíme k decibelům a jejich vlivu na sluchové ústrojí. Méně často se setkáváme s tzv. akustickým traumatem – tedy akutním poškozením sluchu, vyvolaným zvukovým rázem (výbuch, výstřel z děla). Při něm dochází zpravidla k poškození bubínku, případně kústek středního ucha či i struktur ucha vnitřního.

Daleko častější a také „zákeřnější“ je poškození sluchu, které má postupný, nenápadný charakter. Svůj základ má zejména v dlouhodobé expozici nadměrnému hluku. Je možná překvapivé, že obecně se hladina hluku, pokládána při dlouhodobé expozici již za poškozující, pohybuje okolo 75dB – 80dB při době trvání 12 hodin.

Příznaky mohou počínat ušním šelestem, „zalehnutím“ uší, pískáním v uších (viz. např. tinnitus výše), může se dostavit snížení sluchové ostrosti a postupně dochází k rozvoji nedoslýchavosti, která může ve vážných případech vést i ke kompletní ztrátě sluchu a to nejen v souběhu s procesem stárnutí (přirozená „stařecká“ nedoslýchavost způsobená, zjednodušeně řečeno, opotřebením sluchového ústrojí).

K nadměrné expozici hluku přitom dochází zejména v řadě pracovních profesí, čímž je dána i její trvalost. Abychom však vše „nesváděli“ na práci...

### ZÁBAVA? ZA JAKOU CENU?

Mnozí se (jako houby po dešti) případy, kdy lékařskou pomocí vyhledávají i poměrně mladí lidé, jejichž sluch byl poškozen např. při poslechu příliš hlasité hudby. A to ať už při poslechu na některých koncertních akcích, kde hladiny hluku mohou dosahovat i více než 110 dB, nebo, což dnes také není vzácností, při poslechu reprodukováné hudby prostřednictvím sluchátek.

Zde je třeba zmínit také schopnost sluchátek izolovat ruchy z okolního prostředí – čím vyšší, tím menší hlasitost je třeba nastavit k nerušenému poslechu. Kdo by ovšem neznal situaci z hromadné veřejné dopravy, kdy je i přes okolní hluk dopravy a hovor lidí přes celý autobus (jiný dopravní prostředek) slyšet „heavymetalový nářez“ linoucí se ze sluchátek, která má na uších nasazená mladík s drsným výrazem v obličeji. A uši trpí.

### MIMOSLUCHOVÉ POSTIŽENÍ HLUKEM

Jiným způsobem, ale minimálně stejně závažným, nás ovšem ovlivňuje hluk v oblastech mimosluchové.

Hluk (viz. definice výše), ať už o jakékoliv hladině, postihuje celou řadu lidí i v jiných rovinách. Jeho působky jsou v tomto ohledu patrné zejména na nervovém systému člověka a jeho psychice.

**Hluk** ruší soustředění a pracovní činnost, včetně vlastní komunikace. Doslova ničivý efekt má zejména při relaxaci a spánku, čímž značně umenšuje regenerační možnosti lidského organismu. Spánková nedostatečnost může vést od poruch soustředění, snížení pracovní výkonnosti až k depresivním stavům a dalším psychickým poruchám.

Odblokovat sluchové vjemy je výrazně obtížnější než např. vjemy zrakové. Oproti tomu dlouhodobý pobyt ve zcela tichém (zvukotěsném) prostředí je pro člověka nepřirozený a vede k pocitům nejistoty a úzkosti.

Je prakticky nemožné vyloučit pouze „nechtěnou část“ zvuků. Nucený poslech těchto zvuků tak může způsobovat rozmrzelost, nelibost a odpor.

V sociální rovině lze vysledovat v závislosti na expozici hluku vzrůst podrážděnosti, vedoucí až k projevům agresivity.

Filip Rosenbaum

Zdroje:

Prof. MUDr. Anton Kollár, DrSc.: Ušní lékař – odpovídá, radí, informuje, vysvětluje. CERM@, s.r.o. Brno 2008.

Doc. MUDr. Zdeněk Kabelka: Záněty středního ucha u dětí, Postgraduální medicína 4/2002

as. MUDr. Jiří Skřivan, CSc.: Záněty středouší, Causa Subita 5/2002

Inzerce

Novinka zn. Le Chaton

### Krém s kyselinou hyaluronovou

#### Hydratační krém

Unikátní složení pro viditelné omlazení každé pleti. Složení krému účinně ovlivňuje zklidnění a obnovení rovnováhy pleti. Vyhlazuje, projasňuje a zjemňuje.

Obsahuje nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, která se dobře vstřebává do hlubších vrstev pokožky. Kyselina hyaluronová je přirozenou součástí mezibuněčné hmoty, váže na sebe vodu a tím obnovuje objem pleti a viditelně vyhlazuje drobné vrásky. Tato „tekutina budoucnosti“ urychluje tkáňovou obnovu a má zklidňující účinek.

Krém je vhodný na 24hodinové použití i pod make-up.

Kontaktní adresa: [lachevre@lachevre.cz](mailto:lachevre@lachevre.cz) nebo zel. Linka 800 191 999

### Klatovské zdraví, a. s.

Hledáme profesně zdatné lékárníky a lékárnice do našich lékáren v Klatovech a Železných Rudích

**Nabízíme:**

- Zajímavou práci
- Nadstandardní mzdové podmínky včetně příspěvku na životní a penzijní pojištění
- Byt k dispozici
- Podporu vašeho celoživotního vzdělávání (atestace, kurzy, školení)

Kontakt: Ing. Václav Chroust 739 470 337, [vacuachroust@klatovskездravy.cz](mailto:vacuachroust@klatovskездravy.cz)

### Oblastní nemocnice

#### Mladá Boleslav, a. s.

přijme do pracovního poměru **FARMACEUTICKOU ASISTENTKU** na plný nebo zkrácený úvazek.

Své životopisy zasílejte na adresu: Mgr. Radana Vondráková - vedoucí lékárny, V. Klementa 147, 293 01 Mladá Boleslav nebo email: [radana.vondrakova@onmb.cz](mailto:radana.vondrakova@onmb.cz).

# BIFIFORM® kapky

## STOP bolesti břicha



### Malá bříška si zaslouží co nejlepší start do života

**BIFIFORM® kapky** jsou probiotickou suspenzí, která je určena dětem již od 1 měsíce věku ale i dospělým pro vyvážení střevní mikroflóry a pomoc při obtížích způsobených špatným trávením a trávením.

**0,5 ml BIFIFORM® kapek obsahuje:**  
(doporučená denní dávka přípravku pro děti od 1 měsíce a dospělé)

- 1x10<sup>9</sup> CFU Bifidobacterium BB-12®
- 1x10<sup>8</sup> CFU Streptococcus thermophilus TH-4™

Účinnost a bezpečnost dávkování jsou ověřeny řadou klinických studií\*

Živé probiotické bakterie v přípravku **BIFIFORM® kapky**

- pomáhají normalizovat střevní mikroflóru a podporují zdravé zažívání a trávení
- mohou pomoci při obtížích vyvolaných špatným trávením, jako je bolest břicha, nadýmání, průjem nebo zácpa
- jsou přirozeně obsaženy ve střevech a jsou zcela bezpečné

**BIFIFORM® kapky** lze před otevřením uchovávat při pokojové teplotě.

**Více o přípravcích BIFIFORM na [www.biform.cz](http://www.biform.cz)\***



# Multi-tabs®

## OMEGA 3

### VITAMÍNY MINERÁLY



**MULTIVITAMÍN & OMEGA-3**

### Není jen 1 dobrý důvod koupit si Multi-tabs® Complex 3 v 1... ..jsou nejméně 3!

**Multi-tabs® Complex 3 v 1 obsahuje kromě všech potřebných vitaminů a minerálů nejčistší rybí olej s vysokým obsahem Omega-3 mastných kyselin EPA a DHA, které organismus sám nevytváří.**

- ✓ 18 vitaminů a minerálů pro podporu imunity a správné fungování organismu
- ✓ vysoká dávka nejčistšího rybího oleje bez chuti a zápachu s vysokým obsahem Omega-3 mastných kyselin DHA a EPA
- ✓ Omega-3 mastné kyseliny pomáhají udržovat zdravý kardiovaskulární systém a jsou prospěšné pro mozek

**Neobsahuje:** Lepek, konzervační látky a laktózu. Vhodné i pro diabetiky v rámci stanoveného dietního režimu

Pro dospělé a děti od 11 let, 60 tobolek

**Více o přípravcích Multi-tabs® na [www.multi-tabs.cz](http://www.multi-tabs.cz)**





# METABOLICKÝ SYNDROM



**Každý šestý Evropan a až jeden ze tří obyvatel v některých zemích EU trpí metabolickým syndromem, což je stav, který významně zvyšuje riziko diabetu 2. typu, kardiovaskulárních potíží a mrtvice a který může být příčinou předčasného úmrtí.**

Rychlé zvyšování počtů osob s nadváhou a obezitou v mladším věku, to vše jsou známky syndromu. Výskyt metabolického syndromu se dokonce zvyšuje i v geografických oblastech, kde byli obyvatelé tradičně chráněni zdravou stravou i životním stylem, např. ve Francii nebo Řecku. Jedná se zhruba o **25-30% bílé populace**, která při nevhodném životním stylu (přejídání, málo pohybu, kouření) bývá postižena tímto syndromem.

Jsou však i populace, u nichž je výskyt metabolického syndromu ještě vyšší, např. u palestinské populace se vyskytuje až v alarmujících 70%. Dopad na společnost je veliký, odborníci upozorňují na zvýšení nákladů na zajištění zdraví a společenského blahobytu v Evropě.

V literatuře najdeme tento syndrom označován také jako syndrom inzulínové rezistence (snížení citlivosti na inzulín, SIR), syndrom X, Reavenův syndrom, Kaplanův smrtící kvartet.

Metabolický syndrom je soubor rizikových faktorů, klinických projevů a biochemických odchylek, které ve svém důsledku zvyšují riziko aterosklerózy (kornatění tepen).

**Metabolický syndrom se v poslední době stává středem pozornosti řady medicínských oborů**, jednak je to **diabetologie** z hlediska rizika vzniku diabetu 2. typu, dále **kardiologie** z hlediska vysokého kardiovaskulárního rizika, **lipidologie** z hlediska zajímavé dyslipidémie (aterogenní lipidová triáda), následuje **obezitologie** z hlediska abdominální obezity a v neposlední řadě také **farmakologie**, která hledá nové léky k ovlivnění komplexu rizikových faktorů metabolického syndromu. Bohužel neexistuje jeden lék, který by dokázal zastavit rozvoj metabolického syndromu u osob, které k němu mají genetickou (polygenní) predispozici. Při plně rozvinutém metabolickém syndromu hrozí tudíž nemocnému polypragmasie. To je stav, kdy je najednou podáváno větší množství léků, na druhou stranu narůstá množství možných nežádoucích interakcí mezi jednotlivými léky, na druhou stranu klesá compliance (souhlas/schopnost nemocného dodržet režim, který mu lékař naordinoval).

Proto je velmi důležité klást důraz na zdravý životní styl, při kterém dojde k redukci hmotnosti a k úpravě řady rizikových faktorů. Při neúspěchu pak vybrat nejdůležitější rizikové faktory a zahájit jejich farmakologickou léčbu.

Nejdůležitějšími faktory, které podporují rozvoj metabolického syndromu jsou věk a hmotnost.

## Příznaky metabolického syndromu

Základem metabolického syndromu je **rezistence tkání na inzulín**, hormon, který jako jediný reguluje ve smyslu snížení hladiny krevního cukru (glukózy), následuje zvýšená hladina inzulínu v krvi, která dočasně dokáže hladinu krevního cukru za cenu zvýšeného výdeje tohoto hormonu Beta buňkami slinivky břišní regulovat, takže se zdánlivě nic neděje, krevní cukr se udržuje v normálním rozmezí, ale zvýšený výdej inzulínu se podílí na vzniku dalších příznaků charakteristických pro metabolický syndrom.

### K těm patří :

- Hypertenze (vysoký krevní tlak)
- Hypertriglyceridémie (zvýšená hladina triglyceridů)
- Porucha glukózové tolerance či diabetes
- Androidní obezita (nadváha s hromaděním tuku v oblasti břicha (centrální, abdominální typ obezity))
- Porucha výstelky cévní (endotelu), změny aktivity trombocytů a řada dalších změn, které mají vztah ke sklerotickým komplikacím
- Zvýšená aktivita sympatického nervového systému - aktivita nervového systému je rozhodující pro riziko srdečních a cévních komplikací, má vztah k délce života
- Selhání regulace krevního cukru inzulínem a vznik úplavice cukrové 2. typu (diabetes mellitus 2. typu, DM 2), přičemž se stav stává ireverzibilním (nevratným);

## Diagnostická kritéria pro metabolický syndrom

### Pro diagnózu jsou třeba alespoň tři z následujících pěti kritérií :

Obvod pasu	>94cm u mužů a >80cm u žen	- zvýšené riziko
	>102cm u mužů a >88cm u žen	- vysoké riziko
Triglyceridy	≥1.71 mmol/L nebo léčba ke snížení zvýšené hladiny TG.	
HDL cholesterol	<1.036 mmol/L u mužů a <1.295 u žen	
Krevní tlak (TK)	≥130/85 nebo antihypertenzní léčba	
Glykémie nalačno	≥5.6 mmol/L nebo diabetes mellitus	

Už při výskytu 3 a více z těchto 5 faktorů je možno diagnostikovat u daného jedince metabolický syndrom.

Jelikož doposud existuje mnoho nejasností v diagnostice metabolického syndromu i v jeho léčbě, založili odborníci různých lékařských oborů z celého světa Metabolic Syndrome Institute, který byl uveden do činnosti v červnu r. 2003. Prezidentem tohoto Institutu byl zvolen prof. Barter z Heart Research Institute v Sydney. Tato organizace se snaží především zvětšit znalosti o metabolickém syndromu, rozšiřovat tyto znalosti ve zdravotnické a státní sféře i do široké veřejnosti a podporovat a stimulovat výzkum v oblasti metabolického syndromu.

V ČR vznikl **Český institut pro metabolický syndrom**, jehož členové jsou čeští experti v kardiologii, hypertenziologii, diabetologii, obezitologii, lipidologii a praktičtí lékaři. Snaží se navazovat na aktivity mezinárodního Institutu, přičemž se zaměřují především na praktické lékaře, neboť právě praktičtí lékaři se při své každodenní praxi setkávají nejčastěji s jedinci s metabolickým syndromem. **Podle české epidemiologické studie provedené u populace ve věku 25-64 let se metabolický**

**syndrom vyskytuje u 25% žen a 32% mužů**, (koordinátor Cífková, R. Praha IKEM). Ve vyšších věkových skupinách by byla prevalence ještě vyšší.

## Nepříznivé zdravotní účinky

Všechny faktory spojené s metabolickým syndromem mají vzájemné souvislosti. Obezita a nedostatek tělesných aktivit vedou k inzulínové rezistenci. Inzulínová rezistence dále zvyšuje hladinu LDL cholesterolu (low-density lipoprotein - „špatný“ cholesterol) a krevních triglyceridů a snižuje úroveň HDL cholesterolu (high-density lipoprotein - „dobrý“ cholesterol). Tento stav vede k usazování tukových zásob v tepnách, které mohou být po určité době příčinou kardiovaskulárních chorob, tvorby krevních sraženin a infarktu. Inzulínová rezistence rovněž zvyšuje hladinu inzulínu a glukózy v krvi. Chronicky zvýšená hladina glukózy negativně ovlivňuje stav cév a některých orgánů, především ledvin a může vést ke vzniku cukrovky. Vlivem vysoké hladiny inzulínu zadržují ledviny mnoho sodíku, což zvyšuje krevní tlak.

## Léčba

Jakmile lékař potvrdí diagnózu metabolický syndrom, znamená to **nutnost změny životního stylu**. Ačkoliv samotná diagnostika je poměrně jednoduchá, léčba je výrazně složitější. Neexistuje žádná zázračná pilulka, která by způsobila, že metabolický syndrom jednoduše zmizí. Vzhledem k tomu, že jde o soubor několika zdravotních problémů, je nutná součinnost několika specialistů, diabetologa, kardiologa a internisty.

Inzerce



## Nabídněte švýcarský luxus

a špičkovou účinností!

**Klouby**

- 3 účinné látky
- 180+40 tablet
- Pralinky Villars jako dárek
- 699 Kč



**Prokrvení a paměť**

- Zesílený obsah ginkga v kombinaci s hořčičkem
- 60+20 tablet
- Pralinky Villars jako dárek
- 279 Kč



www.cemio.net





Hlavním a nejdůležitějším opatřením je změna nezdravého životního stylu a špatných stravovacích návyků.

## Prevence metabolického syndromu

**Ještě účinnější je však vzniku metabolického syndromu předcházet.** Základem je udržení normální hmotnosti **do BMI 25 a fyzická aktivita.** BMI, neboli Body Mass Index, index tělesné hmotnosti je číslo používané jako měřítko obezity. Slouží pro statistické srovnání obezity populace, zanedbává však velké množství faktorů (svalstvo, kosti apod.).

BMI index je závislý na dvou tělesných parametrech, a sice na výšce a váze.

Výpočet BMI indexu:

$BMI = \text{hmotnost [kg]} / \text{výška [m]}^2$

Za obézního je podle této definice považován každý člověk s BMI > 30.

Vychýlit energetickou rovnováhu lze poměrně lehce. Pro příklad můžeme uvést čokoládu, která je oblíbenou pochoutkou a často bývá konzumována nad rámec skutečných energetických potřeb. Tabulka 100g mléčné čokolády obsahuje cca 500 kcal. Sníme-li tedy denně 50g čokolády (což není u některých pacientů nic obtížného), přijmeme tak 250 kcal, které se z větší části uloží ve formě tuku. Za 30 dní takového počínání jsme takto přijali 7 500 kcal, což představuje 833g tuku (1kg tuku = 9 000 kcal), tedy za 1 rok 10 kg nově akumulovaného tuku. Pokud se nám podaří snížit takto navíc přijímané kalorie na 1/4 (208g tuku měsíčně), stále roční nárůst hmotnosti představuje 2,5 kg, a to je za 10 let nových 25 kg tukové tkáně.

Při vzniku jednotlivých nemocí hraje důležitou roli **genetika**, ale obří podíl mají také sedavý způsob zaměstnání a nezdravý životní styl vedoucí k obezitě. Všechny složky metabolického syndromu mají výraznou dědičnost, ale bez tuku v oblasti břicha (obvod pasu do 80 cm u žen a 94 cm u mužů) je metabolický syndrom vzácný.

Osoby postižené metabolickým syndromem mají 2-3krát vyšší úmrtnost na kardiovaskulární nemoci, především na ischemickou chorobu srdeční nebo cévní mozkovou příhodu. Na základě řady studií bylo zjištěno, že zdravý životní styl, tj. nízkokalorická dieta, pravidelná pohybová aktivita a nekouření je nejúčinnější v prevenci metabolického syndromu, event. v jeho léčbě a prevenci jeho následků, tj. diabetu 2. typu a kardiovaskulárních nemocí.

Jak jsem již zmínila, nejlepším způsobem, jak zabránit vzniku nebo snížit inzulínovou rezistenci je udržovat svou správnou tělesnou hmotnost, vybírat si správné a zdravé pokrmy a být aktivní.

### DOPORUČENÍ, JAK DOSÁHNOUT IDEÁLNÍ HMOTNOSTI, SE DAJÍ SHRNOU DO NÁSLEDUJÍCÍCH BODŮ:

- Důležité je stanovit si reálný cíl a nenechat se odradit pomalým úbytkem na váze - většina lidí snadno přibývá a obtížně hubne. Nejdůležitější je zhubnout asi **10 % nejvyšší váhy**, tedy 8 - 15 kg. Takový úbytek znamená zásadní zlepšení látkové přeměny (pokles krevních tuků, lepší schopnost zpracovávat cukry, pokles krevního tlaku).
- **Pravidelný pohyb** - omezování v jídlu a pohyb se doplňují, bez vhodného pohybu je hubnutí mnohem obtížnější. Základem pohybu je běžná chůze, rychlejší procházky, popř. plavání a jízda na kole. Cvičení zvolené s ohledem na tělesnou hmotnost a stav pohybového ústrojí znamená mnohem více, než jen spalování tukových molekul. Přiměřené tělesné aktivity v délce alespoň 30 minut denně jsou rovněž účinné - např. chození po schodech místo jízdy výtahem, neuzívat dálkové ovládání televize, chůze do práce, atd.
- **Složení stravy** je stejně důležité jako její **množství**. Předem rozmyšlené složení a množství jídla se dokáže snáze dodržet.

Nezbytná je samozřejmě spolupráce pacienta a na něm záleží úspěch celé léčby. Léčebná opatření si můžeme shrnout do následujících bodů:

- Normalizace tělesné hmotnosti, snížení energetického příjmu a zvýšení energetického výdeje. Tělesnou námahou dojde nejen poklesu váhy, poklesu břišního tuku, ale normalizuje se tím i krevní tlak, porucha metabolismu lipidů, zvýší se citlivost tkání k inzulínu a tím klesne hladina inzulínu a následně komplikace z jeho přebytku,lepší se metabolismus krevního cukru a tolerance potravinové zátěže.
- Samozřejmostí je nekouřit.
- Léčba vysokého krevního tlaku vhodnými léky, (hlavně ze skupiny sartanů a inhibitorů ACE), upravuje u nemocných MS nejen krevní tlak, ale i metabolické faktory (inzulínová senzitivita), zlepšují se parametry krevního srážení (fibrinolýza) a funkce výstelky cévních (endotelální dysfunkce). U diabetiků se zdá, že normální krevní tlak je pro další průběh rozhodující. Je třeba zasahovat včas, zabránit vzniku diabetu, který vede k tomu, že diabetici umírají v 80% na nemoci srdce a cév.
- Podávání léků snižujících hladinu cholesterolu a triglyceridů.
- Léčba diabetu a normalizace krevního cukru dietou, tabletami a inzulínem.
- Preventivní podávání léků k zabránění vzniku metabolického syndromu a diabetu 2. typu (metformin, nateglinid, valsartan, rosiglitazon, rimonabant).
- V neposlední řadě podávání léků ovlivňujících hmotnost (Meridia, Xenical), krevní srážení (Anopyrin, Clopidogrel) a hladinu kyseliny močové v krvi (Milurit).

## Ústní voda meridol® HALITOSIS Nové řešení při problémech se zápachem z úst

### Tři týdenní *in vivo* studie prokázala, že nový produkt je schopen významně snížit zápach z úst

Hlavní příčinou zápachu z úst (halitózy) je bakteriální rozklad organických látek. Výsledkem rozkladu je uvolňování těkavých sloučenin síry, které jsou primární příčinou zápachu z úst. Proto mají pacienti s halitózou často zvýšené hodnoty při organoleptickém posuzování zápachu. Organoleptické posuzování zahrnuje posouzení zápachu odborníkem v různých vzdálenostech. Zápach z úst může postiženým lidem způsobit významné omezení sociálních kontaktů.

#### Metodologie studie:

Studie se účastnilo 174 jedinců, byli rozděleni do jedné testované skupiny a tří kontrolních o shodné velikosti. Všichni testovaní měli jak zvýšené organoleptické hodnoty, tak i zvýšenou koncentraci sirovodíku v dechu - zastoupení v jednotlivých skupinách bylo na počátku studie shodné. Randomizovaná, dvojitě zaslepená studie ověřovala účinnost ústní vody meridol® HALITOSIS u subjektů postižených halitózou. Byl hodnocen ranní dech pacienta na počátku studie, po 1, 7 a 21 dnech, a to jak organolepticky, tak instrumentálně měřením těkavých sloučenin síry.

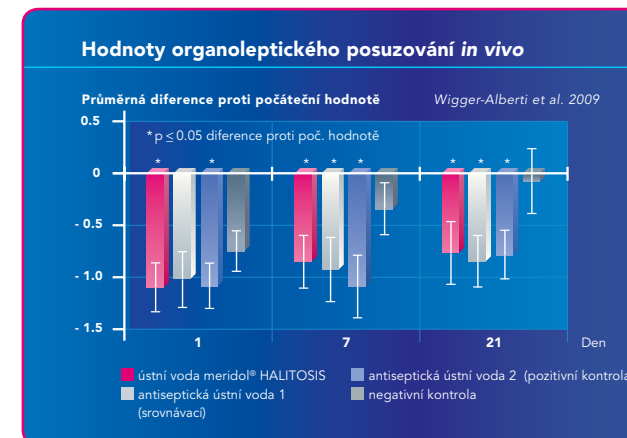
Jedinci ve všech skupinách si čistili zuby zubním kartáčkem meridol® a standardní zubní pastou s obsahem fluoridu 1400 ppm. Navíc všichni účastníci vyplachovali příslušnou ústní vodou (15 ml, 60 s) dvakrát denně po čištění zubů. Nebyly poskytnuty žádné další instrukce k orální hygieně.

#### Testované produkty:

Testovaná skupina:	ústní voda meridol® HALITOSIS (250 ppm F z aminfluoridu/ fluoridu cínatého, laktát zinečnatý a složky proti zápachu z úst)
Kontrolní skupiny:	antiseptická ústní voda 1 (0,05 % chlorhexidin, cetylpyridinium chlorid, laktát zinečnatý) antiseptická ústní voda 2 (0,12 % chlorhexidin)
Negativní kontrola:	voda
Žádný z produktů neobsahoval alkohol.	

#### Výsledky:

### Významné snížení zápachu z úst již po první aplikaci ústní vody meridol® HALITOSIS



- Významné snížení hodnot zápachu z úst již po první aplikaci ve skupině užívající meridol® HALITOSIS proti negativní kontrole.
- Účinnost ústní vody meridol® HALITOSIS byla potvrzena i po celou dobu trvání studie - demonstrováno daty po 7 a 21 dnech měření.
- Hodnoty meridol® HALITOSIS jsou srovnatelné s hodnotami získanými ve skupinách aplikujících ústní vody obsahující chlorhexidin

Vynikající výsledky dosažené použitím ústní vody meridol® HALITOSIS lze přičíst obsahu účinných látek - aminfluoridu/fluoridu cínatého, laktátu zinečnatého a složek proti zápachu z úst. Tato kombinace účinných látek aktivně bojuje s bakteriemi a těkavými sloučeninami síry, které jsou považovány za hlavní příčinu zápachu z úst. Navíc fluorid obsažený v ústní vodě meridol® HALITOSIS poskytuje účinnou ochranu před zubním kazem.

**meridol**  
HALITOSIS

Ústní voda meridol® HALITOSIS účinně chrání před zápachem z úst



bez alkoholu





- **Energie v potravě** - podmínkou hubnutí je méně energie v jídle, než tělo spotřebuje. Je vhodné pořádky si praktické tabulky energetických hodnot potravin a podle nich se řídit, vybírat, co je vhodné a co nevhodné. Výdej (spotřeba) energie zahrnuje nejen náklady na tělesný pohyb, ale také na látkovou přeměnu, tvorbu tepla, zpracování potravy atd. Všechna jídla a potraviny (i večeří) samozřejmě musí být zahrnuty do celkového součtu = denní energetické dávky.
- **Jíst několikrát denně** - při třech a více menších porcích je hubnutí snazší než při jednom či dvou větších jídlech. Nezáleží na přesné hodině ani délce přestávek, pokud však nejsou příliš dlouhé.
- **Nevynechávat ranní (dopolední) jídlo** - prodloužení noční pauzy vede k úspornému chodu těla.
- **Jíst klidně večer**, pokud to vyhovuje - nikdo nedokázal, že by tělo reagovalo před 17. hodinou jinak než později
- **Omezit všechny tuky** na snesitelné minimum - rostlinné tuky mají stejné množství energie jako živočišné, i když jinak mohou být zdravější. Některé tuky mají příznivý účinek na koncentraci tuků v krvi, ale jejich energetická hodnota je stejná (38 kJ/g).
- **Vážit se jednou týdně** a úspěšnost hubnutí posuzovat nejdříve za dva měsíce. Rychlé a snadné metody nefungují. Průměrná rychlost hubnutí mezi pacienty v ambulanci pro obezitu je méně než 2 kg měsíčně - i to znamená úbytek 20 kg za rok.
- **Úspěšný režim neopouštět** - jen jedna věc je těžší než hubnutí: opakované hubnutí.

Zatím neexistuje žádná možnost, jak změnit sklon organismu k přibývání. Proto i po zhubnutí je nutné pokračovat v omezeném příjmu energie.

## Snahy EU bojovat proti metabolickému syndromu

Současný výzkum ukazuje, že pro prevenci vývoje onemocnění je strava a fyzická aktivita lepší než aplikace léků. Evropská komise pro tento účel řídí výzkumný program nazvaný **LipGene**, do kterého je zapojeno 21 subjektů z 10 zemí. Jeho cílem

je zjistit, jak strava (především obsažené tuky) a naše individuální genetické uspořádání může ovlivňovat vznik syndromu a také pomoc při snižování nákladů souvisejících s obezitou prostřednictvím prevence vývoje metabolického syndromu. Projekt běží od roku 2004 a jeho koordinátorem je Trinity College Dublin, Irsko.

**Závěrem bych ráda ještě jednou zdůraznila závažnost tohoto civilizačního onemocnění. Pokud zjistíme, že je naše BMI ve vyšší kategorii než nadváha, či obvod pasu splňuje uvedená kritéria, patříme mezi osoby minimálně významně ohrožené metabolickým syndromem. K potvrzení či vyvrácení tohoto podezření bychom se měli obrátit na svého praktického lékaře.**

Mgr. Lucie Pavlíšková



# JAK PŘEŽÍT VÁNOCE A SILVESTRA

## ANEBO CO VÁS MŮŽE POTKAT A DOUFEJME NEPOTKÁ

### Vážně i nevázně o svátečních neduzích

**Totíž, jestli patříte k té šťastnější a také zcela dozajista menší části populace naší země, která nemá ve zvyku během zmíněných svátků konzumovat ve zvýšené míře všelijaké dobroty a alkohol, pak si s radostí odpovzte: „jako vždycky“ a radostně dodejte „v pohodě“.**

**Pokud patříte k té druhé části, značí odpověď „jako vždycky“ zpravidla pálení žáhy, zažívací obtíže, vzpuru žlučníku a jako třešničku na dortu parádní kocovinu se všemi jejími senzačními projevy. Avšak zdaleka nejde jen o jídlo a pití.**

Většinou se z toho všeho přece jen nějak dostaneme, někdy i bez vážnějších následků, ale, přiznejte si otevřeně, jestli si někdy nepoložíte otázku, zda to vůbec stálo za to.

Ale jistě že ano. Je třeba připustit, že nějaké to výjimečné vánoční občerství a silvestrovská pijatyka zkrátka patří k věci a leckdy pomůže i přes možné neblahé následky uvolnit nahromaděný stres z průběhu roku.

Pokud vše proběhne v mezích zákona a pokud možno i v rámci zdravého rozumu, nebudme proti.

Jenomže pro náš organismus jsou výše uvedené svátky zpravidla spíše zatěžkávací zkouškou. A pro ty, kdož překročí hranici únosnosti, i zkouškou dosti krušnou.

A proto, vážení čtenáři našeho časopisu, **pozor**, neboť hrozí například:

### Kocovina

Kocovina je častým následkem zejména silvestrovských oslav, během kterých se člověk snaží zvýšit průměrnou spotřebu alkoholu na jednoho obyvatele a pomoci tak svému národu k postupu v mezinárodním žebříčku.

Jeho snažení je pak po zásluze odměněno druhý den ráno (mnohdy spíše odpoledne, neboť průměr se často zvyšuje až do ranních hodin). A to typickými příznaky kocoviny, k nimž se řadí:

Nesnesitelná bolest hlavy, pocit, že vše okolo se točí, žaludeční nevolnost s pocitem na zvracení, zvracení, zhoršování projevů při pokusu o pohyb, sucho v ústech, apod.

**Prevence** - Nejlepším preventivním opatřením proti kocovině je nepít alkohol. Jelikož s touto radou je šance uspět pouze u abstinentů, přidáme druhou. Vypijte pouze malé množství alkoholu. Malá dávka, například dvě piva, nebo dvě deci vína, je dokonce zdravě prospěšná. Jenže s touto radou lze opět těžko uspět. Zejména při silvestrovských oslavách. Nelze jinak, než s povzdechem připustit, že v tento den to s alkoholem přejene kdekdo. Takže alespoň:

**Před akcí se najezte** - oproti tradičním poučkám je vhodné si tentokrát dopřát například chleba se sádlem, či jiný tučný pokrm. Pro otrlejší se doporučuje v případě nouze i lžičce rostlinného oleje nebo syrové vejce. Se syrovými vejci však raději opatrně.



I během večírku je dobré sem tam zapomenout na skleničku a uzobávat nějaké to jídlo.

**Libo tabletku?** - Nedávejte na „babské“ rady o preventivním hltání paralenů a acylpyrinů a využijte raději nabídku volně dostupných prostředků, které se zaměřují přímo na problematiku kocoviny. Užívají se obvykle ještě před začátkem večírku a slibují ráno bez kocoviny nebo minimálně její o dost mírnější příznaky. Pravdou je, že pokud si dáte záležet, nezachrání vás od kocoviny žádná kouzelná pilulka. Raději tedy:

**Nemíchejte různé druhy alkoholu.** Je výrazně lepší držet se u jednoho druhu pití, pokud se máte alespoň trochu rádi. Úzce to však souvisí i s radou následující.

**Pijte kvalitní alkohol** - z destilátů nejlépe ty čiré (vodka, slivovice, gin, vhodné je i tequila, apod.). Vyvaruje se sladkých likérů, mohou být sice dobré, ale ve větším množství vám spolehlivě připraví příšerné ráno.

Vína ideálně suchá, v „sedmičkových“ lahvicích (0,7 l). Šampaňské se ve větším množství nedoporučuje, když už, tak rovněž suché (brut).





Pivo sice doporučit lze, ovšem počítejte s tím, že ve větším množství se kromě jiných příznaků objeví i zvláštní touha neustále navštěvovat nejmenší místnůstku v oblasti (nemyslíme spíž ani komoru). Ideální způsob jak zmeškat novoroční přípitek.

**Před odchodem** na lože se pokuste vypít alespoň půl litru vody. Je lepší mít sklenici s vodou po ruce i během spánku.

**Zvracejte** – Za tuto radu se omlouváme. Pokud ovšem přijde nevolnost a nutkání ke zvracení, není vhodné jej potlačovat. Lépe na vhodném místě ulevit organismu, což by se mělo pozitivně podepsat i na ranním stavu.

**Po probuzení** – pokud kocovina stejně udeřila, doporučujeme klid na lůžku, ticho a sklenici vody. V okamžiku, kdy se pohyb stane snesitelným pak minimálně studený obklad na hlavu, lépe však dlouhou a chladnější sprchu. Pokud to organismus snese, je ideálním krokem procházka na čerstvém vzduchu (je-li k dispozici. Procházku kolem frekventované silnice nedoporučujeme).

**Jídlo** – jestli ho tělo snese, pak nejlépe jogurt, celozrnné pečivo a rajče.

**Analgetika** – na bolest hlavy v kocovině doporučit lze, nicméně je třeba dát dobrý pozor na možné podráždění žaludku některými analgetiky.

## Pálení žáhy

Pálení žáhy neboli pyróza není jevem nikterak výjimečným. Během svého života se s tímto problémem setká asi 40% naší populace, každodenní obtíže pak postihují asi 10% lidí.

K příznakům pyrózy se řadí palčivý až bolestivý pocit za hrudní kostí. Bolest může zasahovat i nadbřišek, případně se projevuje i v krku. Může být přítomen kyselý pocit v ústech.

Příznaky se mohou objevit i bez zjevné příčiny, často však zejména po konzumaci tučných či silně kořeněných jídel (ať žijí svátky, že?), ale i jiných pokrmů či nápojů (sladkosti, džus, káva, aj.)

**Příčinou** pálení žáhy je tzv. reflux, či přesněji gastroezofageální reflux, což značí návrat žaludečního, příp. dvanáctníkového obsahu zpět do jícnu. Povaha žaludečního obsahu bývá zpravidla (ne vždy) kyselá – dochází k dráždění jícnu a projevují se příznaky pyrózy.

Při občasném (několikrát do roka) pálení žáhy se není třeba znepokojovat, jde o fyziologický jev přítomný i u zdravých osob. Reflux obvykle bývá jen krátký a nepůsobí vážnější problémy. Opakované obtíže (několikrát týdně a situace se nelepší) ovšem mohou svědčit o vážnějším problému, neboť jícen je vystavován působení dráždivých látek opakovaně, příp. i po delší dobu.

Pro případ „sváteční pyrózy“ doporučujeme mít po ruce některý z **volně prodejných přípravků proti „překyselení žaludku“, např. ve formě žvýkacích pastilek, rozpustných prášků, apod.**

## Žaludeční katar

Je lidově označení akutního onemocnění, které přesněji nazýváme **akutní indigeste, či akutní dyspepsie**.

Příčinou rozvoje onemocnění jsou, jak jinak vzhledem k naší sváteční tématice, obvykle spojeny s konzumací potravy, alkoholu, nebo i s kouřením (otrava nikotínem). Co se jídla týče, mohou obtíže vyplývat jak z přejedení, tak z dráždivosti, případně obtížné stravitelnosti potravy.

Dráždivost stravy může přitom vyplývat například z užitého koření, použití přepáleného tuku při přípravě pokrmu, ale i z nedostatečného rozmělnění před polknutím, příliš horkého, či naopak chladného pokrmu.

## Odborná konference 9. 10. 2009 – hotel Primavera, Plzeň



## Odborná konference 6. 11. 2009 – hotel Step, Praha







**Priznaky:** V počátku zpravidla tlak v nadbřišku, nevolnost a dále zvracení. Následně odpor k jídlu, pocit slabosti, případně i pocit na omdlení a mdloby. Objevte se může i bolest břicha a průjem. Příznaky, včetně opakovaného zvracení, odeznívají během 12 až 24 hodin.

**Léčba** u nekomplikovaných případů spočívá zejména v jednodenní hladovce za dostatečného příjmu tekutin (voda, minerálky, čaj) a následně přechod na dietní stravu ještě po přibližně další dva dny.

## Popáleniny

Jsou smutnou součástí vánočních i novoročních oslav. V prvním případě zejména při vzplanutí vánočního stromku od špatně umístěných nebo nehlídaných svíček či prskavek. Hrozí nebezpečí šíření ohně, vznik popálenin vyššího stupně a přímé ohrožení života.

V druhém případě, který je snad ještě horší, můžeme mluvit o tradičních silvestrovských ohňostrojích, při kterých se každoročně zraní řada lidí. Bezpečné zacházení s pyrotechnikou je bohužel až příliš často ovlivněno nadměrnou konzumací alkoholu. Kromě popálenin hrozí i vážná zranění v následku exploze (dělobuchy, aj.).

Ačkoliv jsme se tématem popálenin již podrobně zabývali v jednom z našich předchozích čísel, vzhledem k závažnosti tohoto typu postižení si dovoluujeme zopakovat alespoň základní zásady při poskytování první pomoci u popálenin.

## První pomoc

Samotné první pomoci postiženému předchází v případě nutnosti pomoc technická. To znamená uhašení případného ohně (pokud nejde o požár většího rozsahu), uhašení oděvu, dopravení postiženého z dosahu horkého prostředí, při úrazu elektrickým proudem přerušit (s maximální opatností) kontakt s jeho zdrojem.

Dále je potřeba zbavit postiženého možných vodičů tepla, například náramků, řetězků, prstenů, náušnic apod.

Samotná zdravotnická první pomoc spočívá v první řadě v zajištění základních životních funkcí, jsou-li ohroženy.

Základní pomocí je dále chlazení postižených ploch proudem tekoucí studené vody po dostatečně dlouhou dobu (min. 20 minut).

Tato poučka má ale svá omezení. V případě zjevných popálenin III. Stupně chlazení neprovádíme, protože hrozí vznik infekce. Obdobně nelze chlazení doporučit u kojenců, kdy by mohlo dojít k rozvoji chladového šoku a všeobecně u rozsáhlých popálenin – zde se doporučuje chladit jen určité významné partie (krk, obličej, končetiny).

Následně postižené plochy kryjeme sterilními obvazy, rouškami apod. Není vhodná aplikace jakýchkoliv zástupů a masť, obdobně nepodáváme analgetika, jejichž účinky by mohly zkreslovat lékařskou diagnózu. Při rozsáhlejším popálení hrozí rozvoj popáleninového šoku. V případě příznaků svědčících o jeho rozvoji jsou na místě okamžitá protišoková opatření (Pravidlo pěti T).

Po zajištění těchto bodů, v případě více záchránců samozřejmě co nejdříve, je na řadě přivolání záchranné služby, v méně kritických případech pak transport do nemocnice za pomoci vlastních prostředků. U popálenin menšího rozsahu a závažnosti pak postačuje ambulantní ošetření.

## Stres

Stres jsme si dnes nechali až na samotný závěr článku, ačkoliv ve skutečnosti stojí obvykle na počátku celého vánočního šílenství, jak už tak cyničtější jedinci s oblibou říkávají.

Zvláště (ale nejen) pokud si potrpíte na tradice, tak vám již konec října zasadí první úder v podobě cílených reklam na „nejlepší“ vánoční dárky. Přičemž vaše ratolest získá utkvělou představu, že čůrající poník, který má vlastní stáj i s umělým hnojem a „kobilžkem“ a stojí pouhých 4999 korun (slovenští čtenáři, prosím, využijte aktuální kurz eura k získání přibližné představy), je něco, co prostě musí mít. V lepším případě napíše Ježíškovi (příp. jiným „dárkonošům“), v horším vás bude každý den bombardovat úpěnlivými prosbami. Do toho nějaký ten problémek v zaměstnání, potom shánění kapra, ideálního stromečku, dalších dáreků, příprava cukroví, šílené fronty v supermarketech a bůhvíjanevimjestěco a je zaděláno na problém.

Stres pomalíčkou vystrčí růžky, k tomu se přidávají nedočkavci s petardami, kteří vám celou noc provádějí pod oknem rekonstrukci útoku na Pearl Harbor, takže se prakticky nevyspíte (pokud nejste válečný veterán) a je dokonáno.

Hromadění stresu je pro závěr roku typickým úkazem a může vyústit ve vážné zdravotní komplikace, včetně rozvoje psychických poruch, takže je patrné, že zmíněné svátky jsou ve skutečnosti nebezpečnější než leccjaká jiná civilizační choroba.

Vzhledem k tomu, nelze než z odborného hlediska doporučit vybavit se na svátky kompletní lékárníčkou, vystříhat se požívání alkoholu, kouření, konzumace jiné potraviny než ovoce, dušené zeleniny a jogurtu (nedušeného), rozžínání ohně, sledování televize, pohybu mimo domov a jakéhokoliv nakupování včetně nakupování po internetu.

Dodržení těchto zásad lze dosáhnout přežití zmíněných svátků s výrazně nižším rizikem zdravotní újmy.

Pokud nedorazí tchyně.

*Veselé Vánoce a šťastný nový rok  
přeje redakce Pharma News*

Zdroje:

*Kocovina a jak na ni. Triton s.r.o., Praha 2004.*

*Zdeněk Mařatka: Trávicí obtíže v lékařské praxi, vydání první. Galén, Praha 2007.*

*Archiv časopisu Pharanews.*

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

## ZARUČENÝ RECEPT

Zaručený recept na to, jak přežít silvestrovskou kocovinu je tenhle: Jeďte si zalýžovat. Trávit poslední den v roce na horách je moc dobrý nápad a já ho praktikoval dlouhá léta v době, kdy tou dobou býval sníh. Pak nějaký čásek v prosinci nepadal, což mi připadalo nezdravé a špatně se mi k tomu pilo. Dneska se už na to zase můžete spolehnout, třebaže sníh je většinou umělý a kolem půlnoci nedokážete rozeznat, jestli vám hučí v makovici, nebo jestli pusťte vodní děla.

Jezdila nás celá parta, pili jsme, hráli na kytary a zpívali, sjížděli svah na lopatě, dělali striptýz a šfouchali se o oka rampouchy, zkrátka takové ty obvyklé nevinné silvestrovské radovánky to byly. Věděli jsme, že Libor kolem jedenácté vyleze na bar a bude skákat šipky na podlahu, a když nám trochu překážel, otevřeli jsme mu okno a on svou šipku nasměroval ven. Bylo to jen v prvním patře. Pouze jednou se stalo, že se dlouho nevracel, a tak jsme obuli běžky rovnou na pantofle a šli ho hledat. Pak jsme se dlouho nevraceli my a ještě v dubnu nacházeli naše pozůstatky v tajících závějích. Pokud se ztratili Venca, věděli jsme, že ho



spolehlivě najdeme v boudě u bernardýna, jestliže to byla Mirka, že na ni určitě narazíme v něčí posteli, a když něco kvílelo za komínem, byla to buď

meluzína, nebo Jarda, který míval velice plačtivou opici.

Ale ráno potom nikdy nebyvalo tak kalné jako v bahně velkoměsta, nýbrž průzračné a následky bujarého Silvestra nám rychle vymrzaly z hlav a žaludků, huplí jsme do přezkáců a tradá na svah, abychom přivítali Nový rok jako správní frajeři, mladí, ztepilí a nezlomní. Všechno to stálo za to.

Jasně, že to nemohlo trvat věčně, ztratili jsme se jeden druhému, dospěli jsme a zμούřeli a leckteré věci máme zakázané od doktorů a manželek. Myslím, že Libor, Venca, Mirka i ostatní tráví Silvestra jako já u chlebičků a televize, na hory jezdí v březnu (pokud vůbec) a svahy sjíždějí klidným širokým obloukem. Kocovina nám mimochodem vydrží dva až tři dny. Co nadělaš...

Letos už je asi pozdě, ale příští rok si to zařídte a jeďte na Silvestra na hory. Jestli si pořídíte kocovinu, vyžeňte ji brzy ráno na sjezdovku a uvidíte, jak rychle se vytratí. Bude vám fajn.

Teda – pokud se nezabijete.

*Zdeněk Rosenbaum*

## meridol Ochrana před zánětem a krvácením dásní

### Zubní kartáček meridol®

- Účinné odstranění plaku podél okraje dásně
- Extrémně nízká poranění dásní
- Malá hlava kartáčku
- Jemná péče o zanícené a krvácející dásně

### Zubní pasta meridol®

- Potlačení tvorby nového plaku
- Inaktivuje již existující plak, který zůstává i po vyčištění zubů
- Potlačuje aktivitu bakterií spojených se zánětem dásní
- Zmírňuje zánět dásní a parodontu
- Podporuje přirozenou regeneraci podrážděných dásní

### Ústní voda meridol®

- Zesiluje účinky zubní pasty
- Vhodná k dlouhodobému užití
- Zachovává přirozenou rovnováhu ústní mikroflóry
- **Neobsahuje alkohol**





# CO STOJÍ ZA POCTIVÝM ÚSPĚCHEM? VŮLE, DŘINA, ODHODLÁNÍ, ODŘÍKÁNÍ...

## Otázky pro Olgu Šípkovou

**LETOS JSTE OSLAVILA KULATÉ NAROZENINY... ČTYŘICÍTKA NENÍ BŮHVÍJAKÝ VĚK, ALE MOŽNÁ UŽ URČITÁ PŘÍLEŽITOST K ČÁSTEČNÉMU BILANCOVÁNÍ. TAKŽE: JAKÝ BYL DOSAVADNÍ ŽIVOT OLGY ŠÍPKOVÉ?**

Myslím, velmi hezký, šťastný a úspěšný. Jsem spokojená a doufám, že to takto půjde dál. Samozřejmě, že bylo občas „zataženo“, ale to k životu patří. Čím dál více si uvědomuji, jak fungují přísloví. Každý je strůjcem svého štěstí, co tě nezabije, to tě posílí, vše zlé je k něčemu dobré....

**PODLE DOSTUPNÝCH INFORMACÍ TO VYPADÁ, ŽE SE VÁM SPÍŠ VŠECHNO VEDLO. NEBO NE? A CO ZA TÍM STÁLO?**

Ano, vedlo a myslím stále vede. Co stojí za poctivým úspěchem? Čítankově známé pojmy: vůle, dřina, odhodlání, odříkání, cílevědomost.. A to jak kdysi při vrcholovém závodění tak i v současné době v podnikání. Jsme s manželem ze staré školy, vyrostli jsme v hodně skromných poměrech a začali tedy úplně od nuly! O to víc si toho vážíme a z větším odhodlání a vírou stále velmi pracujeme.

**DOSÁHLA JSTE TOHO, ČEHOS JSTE VZDYCKY CHTĚLA DOSÁHNOUT? ANEBU ZŮSTAL NĚJAKÝ VELKÝ, NESPLNĚNÝ SEN ČI PŘÁNÍ?**

Ono to zní přihlouple skromně, ale já jsem nikdy neměla tak velké plány, jaké se nám podařily zrealizovat. Začala jsem tenkrát z obrovského nadšení, no a skončilo to kariérou a následným podnikáním. Já jsem vystudovaná učitelka, po mém tatínkovi a toto vše mi vběhlo do cesty a moc se mi to líbilo! Byla jsem vždy domácí typ, dělá mi dobře rodina po-

hromadě, upečené buchty, domeček v přírodě. A to se nám také povedlo. Takže velký sen? Štěstí a zdraví našich báječných dětí..

**NO, A KDYŽ NA JEDNU VELKOU HROMADU SHRNETE VŠECHNY ÚSPĚCHY, TITULY, DESKY, TELEVIZNÍ POŘADY... CO Z TOHO JE PRO VÁS NEJCENNĚJŠÍ?**

2 adrenalinové zážitky, které mě vynesly úplně nejvýš v blaženosti: 2 porody mých dětí.

Pak si moc vážím, že jsem nezůstala před 12ti lety sedět se zlatou medailí na zadku a odrazila se a začala realizovat své plány. Jsem ráda, že se stále držím „na scéně“ a dokazuji, že to myslím vážně.

**A CO BYLO NEJDŘÁŽE VYKOUPENÉ?**

Jsem veřejně činná, také se tomu říká známá osobnost, takže se jen tak neschovám. Někdy toužím být zpět veřejně „svobodná“ nesledovaná. Tím pádem jsem na očích stále vždy mě asi bude trápit závist a zloba druhých.

**JAKÉ MÍSTO MEZI TÍM VŠÍM ZAUJÍMÁ RODINA? MANŽEL A DVĚ OD SEBE VĚKEM TAK ODLIŠNÉ DĚTI?**

1.místo bezkonkurenčně. Jsem ráda, že jsem se nevznášela v oblaci,

ale stihla porodit děti, starat se o ně, věnovat jim tak důležitý čas. Oni mi to vrací a je to nezaplacení!

**JEDEN ČAS JSTE BYLA NESMÍRNĚ POPULÁRNÍ, TĚMĚŘ HVĚZDA. (NE ŽE BYSTE POŘÁD NEBYLA.) TO S SEBOU OVŠEM PŘINÁŠELO SPOUSTU NEGATIVNÍCH VĚCÍ, PAMATUJU NAPŘ. NĚJAKÉ ŽALOBY A TAK. JAK JSTE TO VŠECHNO SNÁŠELA? A ČÍM TO PODLE VÁS BYLO ZPŮSOBENÉ?**

Jak jsem se výše zmínila, toto mi velmi trápí. Nejsem loktař a ani splachovací, nemám občas na ten dnešní svět žaludek. Protože mám čisté svědomí, tak to byla samozřejmě závist, ale není to díky bohu nic častého.

**DÍKY VAŠIM „AEROBICKÝM“ AKTIVITÁM VÁM MÉDIA STÁLE VĚNUJÍ ZASLOUŽENOU POZORNOST. NAŠTĚSTÍ NE PŘÍLIŠNOU. CHRÁNÍTE SVÉ SOUKROMÍ PŘED BULVÁREM? ROZČILUJE VÁS?**

S bulvárem nemám naštěstí nic společného. Nejsem pro ně nijak zajímavá, žiju spořádaně, poctivě, „normálně“. Na žádné večírky nechodím, takže mám klid. Asi by mě to hodně rozhazovalo.

**JÁ BYCH NAPŘ. CHTĚL VĚDĚT, CO JSEM SE NIKDE NEDOZVĚDĚL. JAK VÁM PŘI KARIÉRE, PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ A VŮBEC V OSOBNÍM ŽIVOTĚ POMÁHÁ VÁS MANŽEL?**

V lednu budeme slavit 20ti leté manželství a jsme spolu šťastni. Stále se těšíme na chvíle, kdy budeme spolu. Máme společné zájmy. Manžel je se mnou od začátku kariéry, takže je to naše společná práce, jen on není vidět a ohromně mu to vyhovuje. Dokázali jsme vše rozdělit stejným dílem, péči o děti, práci, domov.. Panuje mezi námi úžasná souhra a tolerance. A o tom to je :-).

**JSTE VLASTNĚ VZOREM MODERNÍ ŽENY, KTERÉ JSOU K VIDĚNÍ AKORÁT V REKLAMÁCH: KRÁSNÁ, ŠTÍHLÁ, VZORNÁ MANŽELKA, SPORTOVKYNĚ, VĚČNĚ S ÚSMĚVEM A NIKDY NESTÁRNOUCÍ... MÁTE VY VŮBEC NĚJAKÉ NECTNOSTI?**

To se asi zeptejte jeho. Ano, jsem normální člověk, občas nervózní ženská, unavená.. Dokážu udělat



z mravence velblouda, nedokážu poslat do ... lidí, kteří si to zaslouží.. atd.

**A TEĎ, PROSÍM, VYJMENUJTE PÁR VĚCÍ, KTERÉ BY ŽENY MĚLY DĚLAT (DODRŽOVAT), ABY BYLY TAKY TAKOVÉ.**

Myslíte ty kladné stránky mé osoby, které jste ale vyjmenoval vy? Všeobecně by měli lidé míň kritizovat, sedět u piva a u kafe, ale dělat. Pro sebe, i pro ostatní. Vadí mi jak si každý u nás válí to své „hovínko“ a nezajímá ho to co se děje okolo. Máme to ve svých rukou, tedy většinou, a to je moc důležité. Když budeme spokojeni, budeme šťastni a to samé bude okolo nás. No a budeme se více usmívat!

**CVIČENÍ ASI NENÍ VŠECHNO, ŽE? JAK PŘEDCHÁZÍTE, ANEBU SPÍŠ, JAK SE VYROVŇAVÁTE S BĚŽNÝMI CHOROBAMI, JAKÝMI JSOU TŘEBA RÝMA, NACHLAZENÍ, VIRÓZA...?**

Dlouho jsem nijak nepředcházela, ba dokonce přecházela. Štápala jsem si logicky po zdraví. A protože mě živí vlastní tělo a jeho i fyzická síla, je pro mě moc důležité být zdravá.

**PŘY JSTE SE NECHALA PREVENTIVNĚ OČKOVAT PROTI CHŘIPCE. PROČ?**

**MYSLÍTE SI, ŽE TO MÁ SMYSL? NEBO JE TO JEN TAKOVÁ SICHROVKA?**

Takže je jasné, že se musím věnovat prevenci. Určitě má očkování smysl. A je to i sichrovka, proto se přeci lidé očkují! Vždyť oslabené tělo rychleji podlehne vážnějším chorobám.

**CHODÍTE ČASTO DO LÉKÁRNY, A CO SI TAM KUPUJETE? JSOU TAM OCHOTNÍ A VSTRÍCNÍ, JAK BY MĚLI BÝT? CO JIM CHYBÍ?**

Do lékárny zas tak často nechodím. Většinou pro základní léky, které nesmí chybět v domácí lékárnice a hlavně pro vitamíny a minerály. Lékárny jsou moderní, krásně vybavené a vždy poradí co je třeba. Ale pravda je, že častěji preferuji přírodní léčbu a klid!

**A NAKONEC ZPÁTKY NA ZAČÁTEK. JSTE ŠTĚSTNÁ, PANÍ ŠÍPKOVÁ? A CO BYSTE SI PŘÁLA PRO DALŠÍCH ČTYŘICET LET?**

I na konci rozhovoru potvrdím svá slova, jsem šťastná. A co bych si přála? Neboť mě už potkala ztráta těch nejbližších (rodičů), tak vím jakou váhu mají slova: zdraví a duševní pohodu pro sebe a svou rodinu.

Zdeněk Rosenbaum






# Lesněnky



Lesněnky jsou bonbony určené k rozpuštění v ústech pro svěží dech a pravidelnou ústní hygienu. Mají příjemnou chuť díky obsahu včelího medu a mentolu. Všechny obsahují vitamin C, osvěžují dech a zanechávají lahodnou chuť v ústní dutině. Na trhu jsou tři druhy lesněnek:

- **Lesněnky drops eukalyptus** - s exotickým eukalyptovým olejem
- **Lesněnky drops máta** - s chladivou silicí máty peprné
- **Lesněnky drops jehličí** - s osvěžující vůní českého lesa s extraktem pupenů jedle a borovicovou silicí.

## LESNĚNKY.....

Autor: Yan	Anděl (knižně)	2. díl tajenky	Pytlácké nástrahy	MPZ Libanonu	Bušiti		Odplata	Býv. SPZ Ostravy	Škrobení	Oplakat		Trumfy v bridži	Pohyb vzduchem	Ozvěny
Potrat						Heslo					Avšak Pohoří na Krétě			
Strž						3. díl tajenky Pobídka								
Dietlova hrdinka				Šachová remiza Direkty (zast.)				Maškarní ples Nestvůry						
Iniciály herečky Balzerové			Islámský pozdrav Prášek na praní					Lotyšské platidlo Tibetský tur					Druh Francovky	Milieu
Dřina							Části vozů Plášť (zast.)					Druh slona Obsah zlata v minci		
	Neteře (knižně) Zirávina					Bájný kniže Přitakání							Inic. Krásnohorské Anna (domáčky)	
Starořecké hudební nástroje					Obyvatel Pyrenejí Antický bůh stád					Provoz se smyčkou Římských 1550				
Antická bohyně úrody				Dveřní závěs Chem. zn. Sodíku				Hrabavý pták Chem. zn. Aktinia						
Moč						1. díl tajenky								
Český básník						Část zástěry					Ad acta			Pomůcka: RL

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice nebo na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) do do 21.12.2009. 10 luštitelů odměníme.  
**Výherci křížovky ze září 2009:** Katka Šuková, Praha 10; Mgr. Zdeňka Hadravová, Hrotovice; Lenka Hadrboľcová, Jablonec nad Nisou; Mgr. Adam Kovařík, Brno; Dagmar Trchalová, Frýdek-Místek; Mgr. Helena Žouželková, Štítý; Dr. Hana Doleželová, Ledenice; Dagmar Kosibová, Hodonin; Jana Vaskova, Pribram; Marie Bauerová, Horšovský Týn

# K posílení imunity



## Echinaceové bylinné kapky



Balení: 50 a 100 ml

## Echinacea 100 + vitamin C

- obsahují extrakt z echinaceového kořene



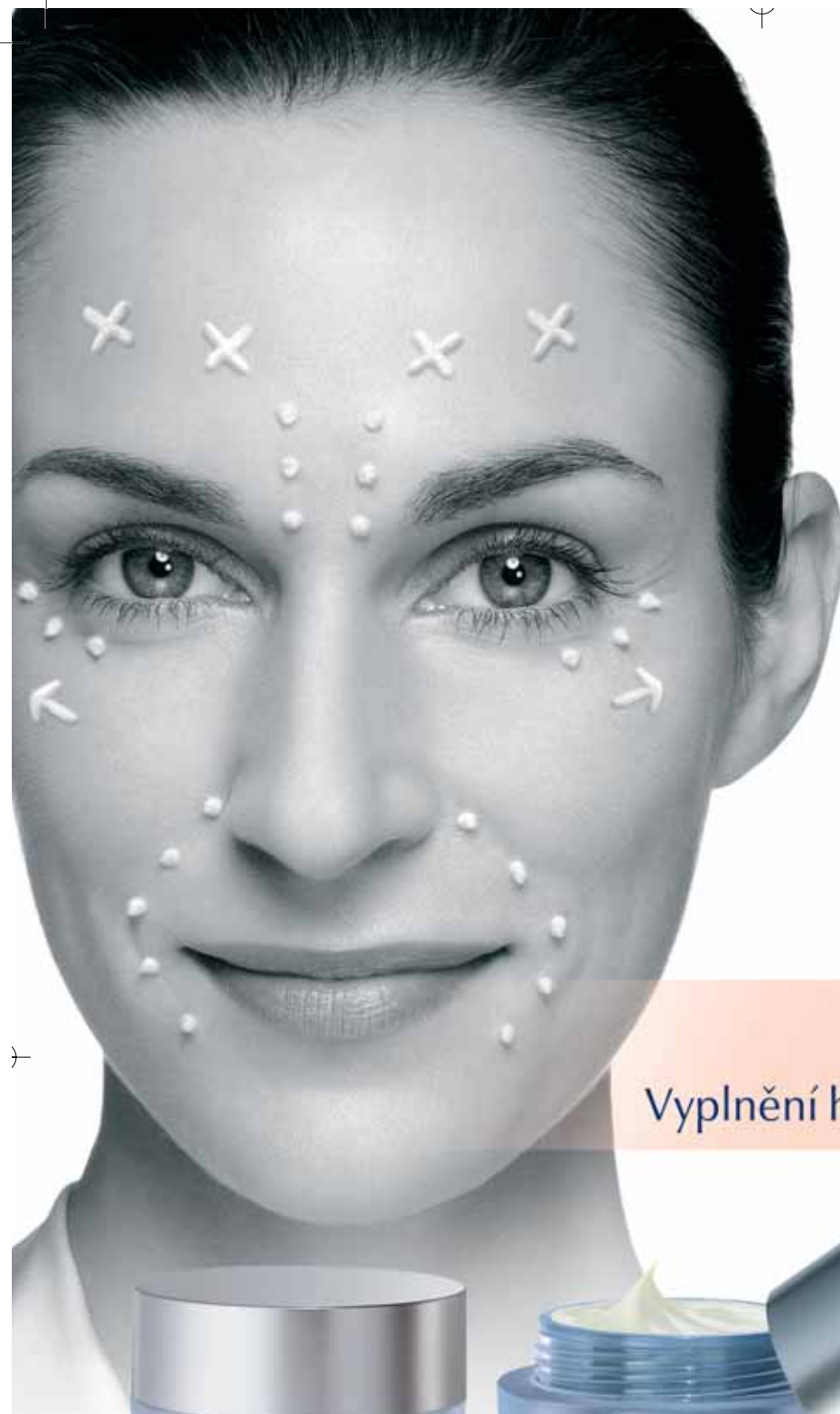
**NOVINKA**

Balení: 30 želatinyových tobolek

- posílení imunitního systému organismu
- prevence chřipek a nachlazení
- při chronických zánětech dutin, bolestech v krku, kašli a při opakovaných zánětech uší
- k udržení dobrého zdravotního stavu

K dostání v každé dobré lékárně | infolinka: 800 10 10 56 | [www.aromatica.cz](http://www.aromatica.cz)





# Eucerin®

## ANTI-AGE

### Hyaluron-Filler

Vyplnění hlubokých vrásek zevnitř pleti.



#### INTENZIVNÍ VYPLŇUJÍCÍ DENNÍ KRÉM HYALURON-FILLER

- Okamžité vyhlazení a rozjasnění pleti.
- Viditelné vyplnění hlubokých vrásek v oblasti čela, úst a nosoretních rýh již do 4 týdnů.
- S kyselinou hyaluronovou a saponinem.
- SPF 15 + UVA ochrana chrání pleť před stámutím vlivem UV záření.
- Ideální jako podklad pod make-up.
- Nekomedogenní - neucpává póry.
- Vhodná péče po aplikaci hyaluronových injekcí.



#### INTENZIVNÍ VYPLŇUJÍCÍ NOČNÍ KRÉM HYALURON-FILLER

- Hluboká regenerace pleti během noci.
- Vyplnění hlubokých vrásek a navrácení objemu pleti již do 4 týdnů.
- S kyselinou hyaluronovou a saponinem.
- Koncentrovaný dexpanthenol pro regeneraci pleti během noci.
- Nekomedogenní - neucpává póry.
- Vhodná péče po aplikaci hyaluronových injekcí.

#### INTENZIVNÍ VYPLŇUJÍCÍ OČNÍ KRÉM HYALURON-FILLER

- Dokonalé vypnutí vrásek v okolí očí již do 4 týdnů.
- S kyselinou hyaluronovou a saponinem.
- SPF 10 + UVA ochrana chrání pleť před stámutím vlivem UV záření.
- Vhodný při používání kontaktních čoček.
- Bez parfemace.

**PROGRAM MEDICÍNSKÉ PÉČE O CITLIVOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH.**  
WWW.EUCERIN.CZ ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444