

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

1-2/2016

Lékárny
na vedlejší
koleji?



Automatický export účetních dat

Máme pro vás řešení!

Proč automaticky exportovat účetní data?

Od roku 2016 existuje nová povinnost – **Kontrolní hlášení k DPH**.

Zjednoduší práci a **sníží riziko chyb** při přepisování dat do účetního programu.

Významná **úspora času**.

Snížení pracnosti a úspora personálních nákladů, jak v případě zpracování účetnictví externí firmou anebo interně.

Jednoduchý **ekonomický přehled** o lékárně kdykoliv a kdekoliv, kde je internet.

*Lékařenský systém Mediox umožňuje **automatický přenos dat** pro většinu účetních programů používaných v lékárnách. Po dohodě připravíme export dat pro rozhraní jakéhokoliv dalšího účetního programu.*

Mediox » účetní program

Ušetřete čas i náklady pomocí softwarového modulu pro export a import účetních dat

Kontaktujte nás prosím za účelem **nezávazné a bezplatné prezentace** na Vaší lékárně. Telefonicky: **+420 296 808 300** nebo e-mailem: **p.fanta@apatykaservis.cz**

Vážení čtenáři,
vítáme Vás v novém roce a přejeme Vám za celou redakci hodně úspěchů, štěstí a zdraví.

Co nás čeká v roce 2016? Konference pro lékárníky a asistenty tentokrát v počtu 14. Přidali jsme ještě navíc Jihlavu, která se bude opakovat 2x, jednou na jaře a jednou na podzim. Konference pro zdravotní sestry budou letos v počtu 8-mi akcí. Chtěli jsme vyhovět sestřičkám i v jiných regionech.

Koncem roku jsme spustili naše nové webové stránky www.pharmanews.cz. My sami jsme moc spokojeni a doufáme, že i Vám se líbí. K novým webovým stránkám se váže i založení facebookové stránky Pharma News. Kdo rád využívá toto prostředí, jistě ocení připomínku všech akcí, aktuálních informací např. ohledně přednášejících, obodování a okreditování našich konferencí nebo připomenutí termínů. Zavádíme nový druh přednášek. Přednášet je bude Ing. Lukáš Havránek.

Lukáš je konzultantem vzdělávacího institutu GrowJOB, z jehož dílny vzešel knižní bestseller Konec prokrastinace. Věnuje se designu pozitivní firemní kultury a spokojenosti v práci. Ve svém vstupu na konferenci představí konkrétní kroky, jak čelit stresovým situacím v lékárně – ať už se jedná o nervózní zákazníky čekající ve frontě nebo nevrle nachlazené pacienty a žít spokojenější pracovní život. Bližší informace naleznete na www.konec-prokrastinace.cz a www.growjob.com a na FB <https://www.facebook.com/konecprokrastinace/> a zde GrowJOB Institute: <https://www.facebook.com/growjob/>.

Dále se připravuje bonusový program pro účastníky našich konferencí. Čekají Vás i prezentace nových firem. Takže neváhejte a přihlašujte se na vzdělávací konference. První již 10.2.2016 v Praze, v hotelu Clarion.

A navíc jako třechinka na dortu Vás čeká propojení Pharma News a e-learningového vzdělávání s elektronickou univerzitou – www.euni.cz.

EUNI - elektronická univerzita je e-learningový projekt celoživotního vzdělávání určený lékařům, lékárníkům, zdravotním sestrám, farmaceutickým asistentům a dalším nelékařským zdravotnickým profesionálům. Představit na konferenci do Prahy Vám tento projekt přijde sama vedoucí projektu Mgr. Dagmar Dolinská.

V tomto roce chystáme ještě spousty dalších novinek a inovací. Sledujte nás proto pravidelně nejen na www.pharmanews.cz, ale i na facebooku Pharma News.

Přeji Vám, aby tento rok byl klidnější a úspěšnější.

Vaše



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1–2/2016, ročník XVI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 8. 2. 2016

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnot 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.





3 / SÚKL spustil aplikaci pro předepisování a výdej léčebného konopí

4 / Horké téma: Lékárny na vedlejší koleji?

5 / Novinky

6 / Konopí a jeho legalizace

11 / FIXAplast představuje nový hřejivý relaxační gel WARM

12 / Když miminko trápí prdíky aneb babské rady ano či ne?

15 / Heřmánek- základ do každé domácnosti

16 / Nemoc uší

20 / Kloubní výživa? Porovnávejte složení!

22 / Zánět dutin

25 / Terapeutické prostředky a jejich role v lékárnách

26 / Ajurvéda aneb za zdravím do minulosti

30 / Otázky pro Kamilu Nývtovou

32 / Křížovka

Lékárna DAMONA Děčín a lékárna ORBIS Lovosice

přijme lékárníka a farmaceutickou asistentku
na částečný nebo plný úvazek, popř. občasnou výpomoc.

Nástup dle dohody, 5 týdnů dovolené, stravenky, možnost služebního vozu.

Kontakt: Mgr. Hana Bodáková tel.: 731 572 512, email: damona8@gmail.com



Lékárna Farmako
v centru Jihlavy
na Masarykově
náměstí
hledá



lékárnici/lékárníka

Jedná se o soukromou veřejnou lékárnu přímo na náměstí, která je známá v širokém okolí nejen krásnou freškou od malíky Mlý Doleželové, která se nachází přímo u expedičního prostoru, ale i milým personálem a ochotnou oblahou.

Nabízíme:

- práci v mladém kolektivu s možností profesního růstu
- velmi dobré platové podmínky
- 25 dnů dovolené
- ... a mnoho dalších firemních benefitů

Kontakt: mgr. Iveta Vilimová tel.: 567573031 e-mail: farmako@iol.cz www.lekarnafarmako.cz

Pro lékárny v Táboře, Brandýse nad Labem, Chomutově a Rakovníku

hledáme lékárníky/asistenty

Nabízíme:

- příspěvek na ubytování a dojíždění
- náborový příspěvek
- nadstandardní finanční ohodnocení

Dr.Max+

Kontakt: prace@drmax.cz, tel.: 739 329 179

NOVINKA – Na nových webových stránkách www.pharmanews.cz jsme od ledna 2016 spustili novou sekci pro personální inzerci, kde budeme zařazovat aktuální požadavky na zaměstnání z lékáren z celé České republiky. Tímto inzerci můžete sledovat nejen v tištěné formě zde v časopise, ale nově také na webu ve formě inzertních bannerů!

SÚKL spustil aplikaci pro předepisování a výdej léčebného konopí

SÚKL informuje o spuštění aplikace, prostřednictvím které je možné předepisovat a vydávat elektronické recepty s omezením.

Původní registr pro léčivé přípravky s omezením nebylo možné používat pro předepisování a výdej léčebného konopí kvůli jeho napojení na elektronickou preskripci, kterou SÚKL nemůže používat na základě předběžných opatření vydaných Městským soudem v Praze.

Aby byla zajištěna dostupnost konopí pro léčebné použití pro indikované pacienty, bylo po přechodnou dobu možné konopí předepisovat a vydávat na tzv. recepty s modrým pruhem. SÚKL na brífinku s ministrem zdravotnictví 7. ledna avizoval, že náhradní aplikaci již vyvíjí a že bude dostupná v řádu několika málo dní. 13. ledna 2016 SÚKL aplikaci spustil a tato je pro lékaře i lékárníky okamžitě dostupná na adrese: <https://erecept.sukl.cz>.

Součástí aplikace je rovněž návod k práci se systémem, v případě dalších dotazů je k dispozici call centrum na tel. číslo 800 900 555 nebo erecept@sukl.cz.

Lékaři i lékárníci budou k aplikaci přistupovat prostřednictvím webových stránek, viz odkaz výše. Následně je nutné provést registraci, na základě které je SÚKL ověří dle požadavků zákona.

Lékaři, kteří již v minulosti získali oprávnění konopí předepisovat, tak budou moci učinit okamžitě poté, co se přímo prostřednictvím aplikací zaregistrují a SÚKL odešle potvrzující e-mail. U lékařů, kteří doposud konopí nepředpisovali, je SÚKL povinen provést ověření jejich specializace, což obvykle trvá několik málo dní. Obdobný proces probíhá u lékárníků. Ze strany lékařů a lékárníků je, kromě zákonných požadavků, vyžadován pouze zaručený elektronický podpis a přístup k internetu.

Tiskové a informační oddělení

PHARMA NEWS

POZVÁNKA NA ODPOLEDNÍ ODBORNOU KONFERENCI PHARMA NEWS

BRNO 25.2.2016
Hotel Holiday Inn

Odborný program:

MUDr. Karel Benda, Včelí pyl a bylinné extrakty pro posílení imunitního systému

MUDr. Michal Karas, Zánět, krvácení dásní, parodontóza a přírodní medicína

Mgr. Lukáš Lázníčka, Perorální tekuté lékové formy v magistraliter přípravě

MUDr. Dalibor Jílek, CSc., Novinky v oblasti bakteriálních lyzátů

Ing. Lukáš Havránek, Jak předcházet vyhoření, zvládat stresové situace a zvyšovat životní spokojenost?

Novinka!

BONUSOVÝ PROGRAM

E-LEARNINGOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ

ON-LINE PŘIHLÁŠKA: www.pharmanews.cz



PHARMA NEWS

POUKÁZKA K ÚHRADĚ REGISTRAČNÍHO POPLATKU KONFERENCE PHARMA NEWS

**HODNOTA
300 Kč**

**BRNO, HOTEL HOLIDAY INN,
25.2.2016**



Lékárny na vedlejší koleji?

„Udělal z nás zloděje, když v supermarketu dostali pacienti prakticky to samé, o stovku levněji.“, komentoval jeden z oslovených lékárníků, které jsme se ptali na letošní vánoční překvapení společnosti Walmark, která na první pohled stejné vánoční balíčky prodávala v lékárnách i v akci v supermarketech o sto korun levněji.

Co k tomu tuto kdysi tradiční českou společnost orientovanou na lékárny vedlo, je otázka. Jestli to byl důsledek odprodeje zbylé části Walmarku investičnímu fondu Mid Europa vloni na podzim, tudíž přechod na tvrdý byznys podle hesla „ber-kde-ber“, nebo orientace pouze na velké obchodní partnery, jako jsou retailové řetězce a největší lékárenský řetězec, to v takto krátké době těžko posoudíme.



Walmark nebyl jediný.

Společnost Simply You také vsadila na supermarket. Produkty, které najdeme v jejich reklamách, si mohli pacienti pohodlně vzít z regálu a vhodit do košíku na kolečkách.

Budete s tím něco dělat?

„Já už nechci být za hlupáka. Podporovali jsme je celý rok. A jediné období v roce, kdy máme šanci zúročit naši nevděčnou práci, sklízí někdo jiný. Pacienti nepřišli, i když jsme zlevnili, nakoupili v supermarketu. Udělat výprodej za poloviční ceny, je mimo naše možnosti. Šoupli nás na vedlejší kolej, tak je šoupneme na vedlejší polici. Ve skladu. Aby příští Vánoce nedopadly stejně, musím vsadit na jiné koně,“ sdělil redakci oslovený provozovatel lékárny sousedící s obchodním centrem.



Potravinové a drogistické řetězce se nijak netají tím, že značkové doplňky stravy by mohly přilákat tradiční zákazníky lékáren a časem změnit i celkové nákupní zvyklosti kupujících těchto přípravků. Už se to povedlo u několika kategorií, které bývaly výsadou lékáren, značkové (reklamou podporované) doplňky stravy jsou jenom další na seznamu.

Exkluzivní sortiment

Hodně bude, samozřejmě, také záležet na samotných lékárnách, jestli vyvinou nějakou aktivitu, nebo nechají své pacienty prostě odejít. Přípravky, které si pacient položí na pohyblivý pás u kasy, těžko zkontuluje s pokladní. Tuto práci udělají lékárny. Jenom z ní nic nemají.

„Já už odmítám aktivně podporovat cokoli, co není výhradně v lékárně. Podpořím Vichy, podpořím Geriavit, ale co bude levněji v supermarketu, jde stranou,“ říká oslovený lékárník. Možná máte na celou věc jiný pohled. Vaše názory uvítáme na pharmanews@pharmanews.cz.

Pozn.: Citace byly redakčně upraveny, abyste je mohli číst i před dvacátou druhou hodinou.

redakce

IMMUN44® - Životabudič pro imunitní systém

Imunitní ochrana pro velké i malé

Skalní růže, rostlina *Cistus incanus* ssp. *creticus* je již od antických dob známa v přírodním lékařství pro své výborné vlastnosti. Extrakt z této rostliny je komplexní směsí takzvaných polyfenolů. Slouží stejně jako vitaminy, minerální látky a stopové prvky k zásobování imunitního systému. Doplněk stravy **Immun44®** ve formě kapslí a sirupu obsahuje rostlinnou látku PLANTOVIR®, přírodní vitamíny PHYTO-PANMOL® a vysoce cený komplex mikroživin.

Přednosti preparátu:

- vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému
- stimuluje syntézu protilátek v těle
- obsahuje antioxidanty, které neutralizují radikály
- lídr v segmentu v Rakousku
- obsahuje Plantovir® = výtažek z *Cistus-incanus* - komplexní směs tzv. polyfenolů – sloužících k zásobování imunitního systému
- obsahuje PHYTO-PANMOL® = biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů
- pro všeobecné zásobování imunitního systému a k zásobování imunitního systému při imunologickém stresu
- efektivní, komplexní, bioaktivní složení (není žádný srovnatelný výrobek na trhu)
- studie: působí na závažnost a délku trvání infekcí (méně infekcí chřipky, méně dní nemoci)
- pomáhá tělu dobít a udržet „imunitní baterii“



Více informací získáte na bezplatné lince: 800 100 140. www.immun44.cz

Absolutní novinka – BIOVITALITY

Nová řada 100% bylinných přípravků od přední české značky TOPVET.

Vsadte na originální recepturu a zbavte se oparů, bradavic, plísní a dalších kožních problémů přírodní cestou a efektivně!



- Herpesol – sérum na opary
- Verrusol – sérum na bradavice
- Mycosol – sérum na plísně
- Dentasol – sérum na dásně a pokožku v dutině ústní
- Insectsol – sérum po pobodání hmyzem

Přípravky obsahují rostlinné oleje, silice a antimikrobiální látky přírodní povahy té nejvyšší kvality.

Dermatologicky testováno.
Najdete ve svých lékárnách.

www.topvet.cz

Erazaban – účinný lék na opary

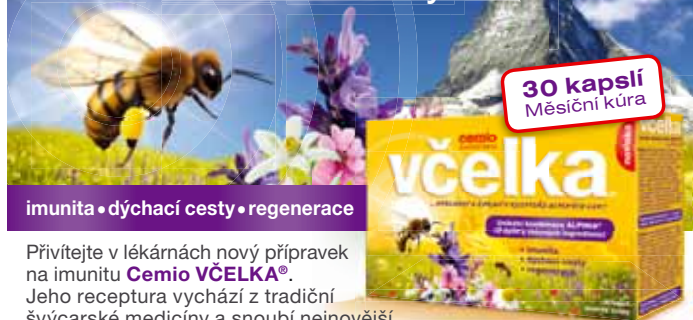
Erazaban posiluje ochrannou bariéru buněk a brání proniknutí viru do buňky. Erazaban zmírňuje nepříjemné pocity: štípání, bolest, svědění a pálení. Má jemné zvlhčující složení a nezanechává na rtu a na kůži bílé stopy. Je bezpečný i pro těhotné a kojící ženy.



Erazaban 10% krém je lék k vnějšímu užití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Účinná látka: dokosanol

Švýcarský recept na imunitu celé Vaší rodiny!

novinka



imunita • dýchací cesty • regenerace

Přivítejte v lékárnách nový přípravek na imunitu **Cemio VČELKA®**. Jeho receptura vychází z tradiční švýcarské medicíny a snoubí nejnovější trendy v péči o zdraví: čerpání z nejčistších přírodních zdrojů a jejich zpracování moderními a maximálně šetrnými švýcarskými technologiemi. **Cemio VČELKA®** obsahuje unikátní kombinaci **ALPINIA®** 18 alpských bylin a vzácných ingrediencí **pro podporu imunity, dýchacích cest a regeneraci organismu**.

Pro dospělé a děti od 6 let.

Více na www.cemiovcelka.cz

Můžete doporučit i Vy.

Doplněk stravy



Konopí a jeho legalizace

O léčebném využití konopí, současných právních předpisech a otázce legalizace.

Otázka legalizace marihuany pro běžné uživatele krouží nad Českou republikou už řadu let. Na povolení k přistání ovšem zatím čeká marně a nic nenasvědčuje tomu, že by je v blízké době obdržela.

Oproti tomu ke schválení zákona umožňujícího využití marihuany v českém zdravotnictví došlo již v roce 2013.

I v tomto případě však můžeme zatím pozorovat více komplikací než by se slušelo a použití slovního spojení „hladký průběh“ se tak rozhodně nezdá být na místě.

Pokud k tomu připočteme řadu dezinformací a polopravd, které po sobě metají zastánci a odpůrci úplné legalizace, vzniká v tomto tématu pořádný „guláš“. Konopný samozřejmě.

Tentokrát tedy budeme muset začít hezky od začátku, abychom se v onom příslušném guláši neutopili. Před lety jsme se v našem časopisu tématem marihuany zabývali a tyto základní informace zůstávají zatím, zaplatpánbůh, neměnné. Kromě obecných informací se budeme zabývat zejména

legalizací marihuany pro léčebné účely a možnostmi jejího využití.

Konopí

Rod konopí, spadající do čeledi konopovitých (cannabiaceae), kam se mimo jiné řadí též chmel, je zastoupen třemi druhy. I když v dřívější době se uvažovalo pouze o jednom vysoce proměnlivém druhu, v současnosti se již zpravidla uvádí výše zmíněné dělení zahrnující **konopí seté** (*cannabis sativa*), **konopí indické** (*cannabis indica*) a **konopí rumištní** (*cannabis ruderalis*).

Ačkoliv nebudeme zabíhat do botanických detailů, je vhodné vědět, že jednotlivé druhy se od sebe vzájemně liší celkovým vzhledem – tj. vzrůstem, barvou, tvarem listů, aj. Dále např. strukturou dřevnatého oddenku a v neposlední řadě též obsahem aktivních cannabinoidů, zejména THC – tetrahydrocannabinol, přesněji pak delta9-trans- tetrahydrocannabinol (dále jen THC).

Právě tato **psychotropní látka** představuje účinnou složku marihuany a hašiše – které jsou současnou legislativou

charakterizovány jako drogy a tudíž jako materiál nelegální, za jehož držení, užívání a podobně, hrozí zákonný postih.

Konopí ovšem není atraktivní pouze pro vyznavače marihuany a hašiše, ale jde o rostlinu, která s velmi dobrými výsledky nachází uplatnění i jinde.

Semena jsou zdrojem vysoce kvalitního oleje a konopná vlákna zná velmi dlouho i textilní průmysl. Využití má konopí i jako vynikající energetická surovina, izolant, a jeho blahodárných účinků využívá rovněž průmysl kosmetický. V neposlední řadě je rozhodně zajímavé i jeho využití v medicíně, které je však vzhledem k legislativě řady států komplikované. Nejinak tomu bylo donedávna i v České republice.

Marihuana

Marihuana (srovnatelně marijuana, marichuana), je pak v nejužším slova smyslu výraz pro **sušené květenství a listy samičích rostlin konopí**, které jsou následně určeny zpravidla ke kouření.

Běžně se však výrazu marihuana používá pro celou rostlinu, případně pro celou hmotu usušené rostliny konopí.

Psychotropní účinky marihuany coby drogy jsou přímo závislé na obsahu cannabinoidů, především THC. Pro kuřáky (event. pojídače, aj) marihuany je proto pro vysoký obsah této látky nejatraktivnější druh cannabis indica a jeho kultivary. Ovšem ani cannabis sativa rozhodně není v tomto směru outsiderem.

Vzhledem k tomu, že obsah psychoaktivních látek v samičích rostlinách je několikanásobně nižší, je zcela pochopitelné, že uživatelé marihuany jim věnují pouze pramalou pozornost.

Účinky **marihuany**, jejich intenzita a trvání, mohou být různorodé. Závisí na obsahu cannabinoidů, zejména THC. Je ovšem nutné podotknout, že obsah některých dalších cannabinoidů se na nich podílí (pozn.: např. CBD působí vlastně proti účinkům THC).

Zahrnují však široké spektrum stavů, které lze hodnotit subjektivně a jejich objektivní popis není předmětem tohoto článku.



Obecně lze hovořit o změnách vnímání – ostřejší zrakové, čichové i sluchové vjemy. Objevuje se pocit klidu, uvolněnosti a dobré nálady – u začínajících kuřáků marihuany často nezdělitelný smích. Typicky se objevuje i pocit hladu. Stejně tak se ale u některých uživatelů (zejm. opět začínajících či v závislosti na výši obsahu a vzájemném poměru cannabinoidů) mohou objevit pocity úzkosti, strachu a paniky.

Při užívání marihuany nevzniká taková fyzická závislost jako například u alkoholu, heroinu, pervitinu, apod. Vyšší je však míra závislosti psychické, která se projevuje touhou po marihuaně a potížemi přestat látku užívat pro její účinky na prožívání a emoce.

Z lékařského slovníku

Psychotropní – mající vliv a účinky na duševní stav.

Psychotropní efekt drog – výsledek účinku drog na psychiku člověka spočívající především ve změně vnímání reality. Např. deformace času a prostoru, pocity odcizení, vztahovačnost, úzkost, povzbuzení, útlum, euforie, halucinace nejrozličnějšího typu atd.

Marihuana v medicíně

Cannabinoidy a endokannabinoidní systém

Cannabinoidy řadíme obecně k látkám označovaným jako izoprenoidy. Ty se dále dělí na steroidy a terpeny – přičemž cannabinoidy spadají do skupiny terpenů.

Jsou přítomny zejména v pryskyřici – tekuté, olejovité hmotě, tvořené systémem pryskyřičných žláz rostliny.

Z konopí setého bylo dosud izolováno asi 60 cannabinoidů, nutno však podotknout, že u naprosté většiny z nich není působení na lidský organismus ještě dostatečně prozkoumáno, z hlediska medicíny nás však budou zajímat zejména dva z nich a to:

THC – Je hlavní psychoaktivní látkou marihuany, tedy vyjádřeno v číslech - původcem 75 – 100 % jejích účinků. Z medicínského hlediska jsou významné jeho vlastnosti analgetické, antiemetické (tlumí zvracení), protizánětlivé a antispastické (uvolňuje křeče). Významnou je rovněž stimulace chuti k jídlu, kterou THC způsobuje.

CBD – čili Cannabidiol je druhým z dobře prozkoumaných cannabinoidů. Oproti THC nemá psychoaktivní účinky a jeho využití v medicíně je tím pádem de facto snazší. CBD působí proti efektu THC a má tlumivé účinky. Pro kuřáky marihuany se vyšší obsah CBD v droze projevuje pomalejším nástupem účinku, ale zpravidla též jejich delším celkovým trváním. CBD rovněž vykazuje protizánětlivé, antispastické, antioxidační, neuroprotektivní a imunomodulační vlastnosti.

Endokannabinoidní systém

Endokannabinoidní systém, pojmenovaný právě podle látek izolovaných z konopí setého, je endogenním systémem, který



je u savců včetně člověka tvořen specifickými – kanabinoidními receptory, označovanými jako CB1 a CB2.

Objev těchto receptorů byl podmíněn výzkumem účinků a mechanismů působení THC na lidský organismus. Ve výsledku byl po více než třiceti letech od objevu THC izolován první endogenně se vyskytující cannabinoid (endocannabinoid) – anandamid. Tedy tělu vlastní látka v určitém ohledu s obdobnými účinky jako THC, která se za normálních okolností na tyto receptory váže.

Nejlépe zmapované jsou v současnosti receptory CB1. Bylo zjištěno, že se hojně vyskytují v mozku, především ve vztahu k místnímu výskytu anandamidu a rovněž v oblastech kontrolujících paměť, bolest, hmat pohyb, postoj, vzpřímenou polohu, emoce nebo autonomní a endokrinní funkce.

Oproti tomu receptory CB2 jsou výrazně méně probádány. Vyskytují se však zejména na buňkách imunitního systému, což poukazuje na možné využití imunomodulačních účinků CBD.

Výzkumy ukázaly, že endokanabinoidy jsou tvořeny z fosfolipidů buněčné membrány, mají lokální působení a uvolňují se v závislosti na provokačním signálu při potřebě udržení homeostázy.

Tím byl dán podnět k dalšímu výzkumu tohoto endogenního systému a současně k zájmu o možné využití exogenně podávaných látek, které by stimulací či naopak blokadou CB receptorů ovlivňovaly jeho schopnosti a působily jako léčiva.

Tím, že v naší zemi došlo k legalizaci marihuany pro léčebné účely, se tedy de facto potvrzuje, že pozitivní účinky této drogy na lidské zdraví jsou již natolik vědecky prokázány, aby bylo možno marihuanu legálně předepisovat coby lék při určitých onemocněních a zdravotních komplikacích.

Ty pak přehledně uvádí příloha č. 3 k vyhlášce č. 236/2015 Sb. Tato příloha se zabývá indikací a specializovanou způsobilostí předepisujícího lékaře.

Níže tedy uvádíme výčet indikací k opodstatněnému předepsání léčebných prostředků obsahujících konopí tak, jak je uveden v této příloze:

„Chronická neutižitelná bolest (zejména bolest v souvislosti s onkologickým onemocněním, bolest spojená s degenerativním onemocněním pohybového systému, systémovým onemocněním pojiva a imunopatologickými stavy, neuropatická bolest, bolest při glaukomu).

Spasticita a s ní spojená bolest u roztroušené sklerózy nebo při poranění míchy, nebolestivá úporná spasticita zásadním způsobem omezující pohyb a mobilitu, nebo dýchání pacienta, mimovolné kinézy způsobené neurologickým onemocněním a další zdravotní komplikace, mající původ v neurologickém onemocnění, nebo úrazu páteře s poškozením míchy, či úrazu mozku, neurologický třes způsobený Parkinsonovou chorobou a další neurologické potíže dle zdášení ošetřujícího lékaře.

Nauzea, zvracení, stimulace apetitu v souvislosti s léčbou onkologického onemocnění nebo s léčbou onemocnění HIV.

Gilles de la Tourette syndrom.

Povrchová léčba dermatóz a slizničních lézí.“

Aktuální situace

Reálné uplatnění marihuanových přípravků pro léčebné účely má zelenou již přes dva a půl roku. Celý systém se ovšem rozbíhal velmi křečovitě a dodnes není plně funkční. Při průzkumu tisku a mediálních zpráv obecně lze zpravidla narazit zejména na následující úskalí:

Léčebná marihuana se zatím dováží ze zahraničí, jmenovitě z Nizozemí (licenci doposud získaly čtyři firmy). To se negativně podepisuje na její ceně. Domácí producent by na trh měl vstoupit v roce 2016.

Souvztažně s tím je nutné vzít v úvahu, že zdravotní pojišťovny léčbu marihuanou neproplácejí.

Lékař musí marihuanu předepisovat výhradně prostřednictvím elektronického receptu s náležitým elektronickým podpisem. Musí tedy disponovat odpovídajícím vybavením. Lékárna musí být taktéž vybavena tak, aby byla schopna elektronický recept zpracovat.

Pro možnost předepsání léčebné marihuany musí být lékař s patřičnou specializací (viz. příloha č. 3 k vyhlášce č. 236/2015 Sb.) registrován u Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Protože původní registr pro léčivé přípravky s omezením nebylo možné pro předepisování marihuany prakticky použít, byla po přechodném období ke 13.1.2016 Státním ústavem pro kontrolu léčiv vytvořena a uvedena do provozu aplikace, která situaci stabilizovala. Pro lékaře i lékárníky je i s potřebným návodem postupu registrace a použití k dispozici na adrese <https://erecept.sukl.cz/>.

Z celkového množství dovezené marihuany pro léčebné účely a zejména z množství dosud vydaných receptů je zjevné, že ve skutečnosti stojíme teprve v počátcích jejího oficiálního léčebného využití.

ČESKO, MARIHUANA a legalizace

Užití marihuany coby léčebného prostředku vázaného na lékařský předpis a za předem daných podmínek v otázce množství vydané dávky, druhu konopí, obsahu účinných látek, apod., je tedy v současnosti možné. Míru využití a celkový přínos bude možné sledovat až v průběhu následujících let.

Otázka úplné legalizace marihuany, tedy postavení marihuany na stejnou, či přibližnou úroveň, kterou dnes zaujímají například alkohol a tabákové výrobky je však záležitostí zcela jinou. Asi jako kdybychom porovnávali zábavní ohňostroj se svazkem dynamitových patron.

Víme, že v některých státech Evropy či Severní Ameriky je užívání, držení, či pěstování marihuany za určitých podmínek legální. Obdobné situace se u nás snaží dosáhnout jak značné množství jednotlivců, tak i různá občasná sdružení, z nichž nejznámější je pravděpodobně sdružení legalizace.cz.

Obecně se tedy můžeme bavit o snaze dosáhnout takového stavu, kdy zákon umožní „užívání konopí pro osobní potřebu samoléčby či rekreace“.

Tato snaha má zcela pochopitelně na jedné straně mohutnou podporu a na straně druhé nemalý tábor odpůrců, do kterého můžeme jako nosný sloup zařadit i současnou zákonnou úpravu.

Beztrestné množství marihuany?

Častá a mylná domněnka

Není zákona, aby byl srozumitelný. A zákon o omamných látkách, včetně marihuany, je toho živoucím dokladem. Nejrůznějších změn, novel a úprav se dočkal již mnohokrát a většinou jen prohloubil zmatek jak samotných uživatelů marihuany, tak ostatní veřejnosti, médií a také vykonavatelů práva samotného.

Proto lze s vděčností kvitovat snahu o vytvoření lidsky zpracovaného celku, který běžnému člověku značně usnadní proplétání se trnitým houštím paragrafů. Jedním z takových je i text vzniklý vzájemnou spoluprací Národní protidrogové centrály Policie ČR a Centra adiktologie PK 1. LF UK v Praze. Níže uvádíme výňatky z tohoto textu tak, jak jsou uvedeny na webových stránkách sdružení legalizace.cz:

*Neoprávněné přechovávání drog pro vlastní potřebu je **nezákonné a postižitelné vždy**: v malém množství podle zákona o přestupcích; v množství větším než malém podle trestního zákoníku. Subjekty, které*

jsou oprávněny drogy přechovávat, definuje zákon (patří sem např. zdravotnická zařízení, lékárny, laboratoře apod.). Pokud tedy drogy přechovává uživatel drog nebo závislý, jedná se vždy o protiprávní jednání.

Za neoprávněné přechovávání malého množství jakékoliv drogy pro vlastní potřebu může být v přestupkovém řízení uložena pokuta až do výše 15 000 Kč.

Za neoprávněné přechovávání konopných drog pro vlastní potřebu v množství větším než malém může být uložen trest odnětí svobody až na jeden rok, zákaz činnosti nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.

Za neoprávněné přechovávání jiné omamné nebo psychotropní látky než konopné v množství větším než malém hrozí trest odnětí svobody až na dvě léta, zákaz činnosti nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.

Neoprávněné pěstování rostlin nebo hub obsahujících drogy pro vlastní potřebu je nezákonné a postižitelné vždy. V malém množství podle zákona o přestupcích; v množství větším než malém podle trestního zákoníku.

Za neoprávněné pěstování rostlin nebo hub obsahujících drogy pro vlastní potřebu v malém množství může být v přestupkovém řízení uložena pokuta až do výše 15 000 Kč.

Inzerce

Dr.Max⁺

Hledáte lékárnu pro Váš další profesní růst a odborný rozvoj?

Chcete mít jistotu stabilního zaměstnání?
Chcete udělat krok vpřed ve Vaší kariéře?
Zvolte lékárnu Dr.Max!



Chcete se dozvědět více?

Navštivte nás na našich stránkách www.drmax.cz

Váš životopis můžete zasílat na prace@drmax.cz.
Pro bližší informace volejte na 739 329 179.

Za neoprávněné pěstování rostliny konopí pro vlastní potřebu v množství větším než malém může být uložen trest odnětí svobody až na šest měsíců, peněžitý trest nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.

Za neoprávněné pěstování houby nebo jiné rostliny než konopí pro vlastní potřebu v množství větším než malém hrozí trest odnětí svobody delší, a to až na jeden rok, peněžitý trest nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.

Vyšší než výše uvedené tresty může soud udělit v případě spáchání uvedených trestných činů „ve větším rozsahu“, „ve značném rozsahu“ nebo „ve velkém rozsahu“, viz znění zákona.

Podle aktuálně platného doporučení se za malé množství považuje 10 gramů sušené drogy, přičemž by se měl zohledňovat i skutečný obsah THC. V případě pěstování se za množství větší než malé považuje více než pět rostlin s obsahem THC vyšším než 0,3 %.

Češi a marihuana

Ze zprávy Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogovou závislost, která byla vydána letos v červnu, vyplývá, že čeští studenti, co se zkušeností s marihuanou týče, vedou evropský statistický žebříček. Zkušenosti s touto drogou má u nás podle průzkumu 40 % z nich.

Podle jiného průzkumu, který prováděla americká organizace Recovery Brands se Česko mezi zeměmi s nejvyšším počtem uživatelů marihuany na počet obyvatel umístilo na čtvrtém místě. A to za Islandem, Spojenými státy a Španělskem. Páté místo připadlo Francii. Je zajímavé, že Nizozemí, pokládané odpůrci legalizace za „doupě marihuanové neřesti“, neboť zde stát toleruje prodej drogy ve speciálně určených místech s přesně stanovenými pravidly, v první pětici nefiguruje.

Úplná legalizace?

Zatím v nedohlednu

V době, kdy každý tábor, tedy zastánci i odpůrci legalizace marihuany pro vlastní potřebu, drží pevně svou barikádu, zatímco vzduchem poletují argumenty a protiargumenty, fakta i mýty a vzájemně si odporující výzkumy a výroky „světových odborníků“, se jako již tradičně člověk toužící po objektivních informacích může jít maximálně tak osprchovat ledovou vodou.

Je samozřejmě možné přiklonit se k jedné ze skupin, ztratit objektivitu a začít v následujícím textu marihuanu hanět, upozorňovat na její rizika a nebo naopak zdůrazňovat její relativní neškodnost a prospěšnost, poukazovat na daleko horší skóre, které si připisují tabák s alkoholem a rozčileně rozhazovat rukama.

Zkusme se raději v závěru podívat na to, jaká je reálná situace:

Marihuana se v naší zemi užívá (kouří, pojídá), přičemž nejde o malou skupinu jedinců, ale řadíme se naopak k předním konzumentům této drogy.

Držení této drogy, jakožto i pěstování rostlin, z nichž se tato droga získává, je v současnosti nelegální. Přístup k uživatelům marihuany je však tolerantní a postihy „drobných“ uživatelů a pěstitelů řídke a spíše symbolické.

Uživatelé marihuany se podle dostupných údajů krom samotného držení drogy nedopouštějí ve zvýšené míře kriminální činnosti ve srovnání s uživateli legálních návykových látek. S přihlédnutím k současnému vývoji lze tedy očekávat dvě možné varianty:

Buď zůstane situace prakticky neměnná, držení marihuany bude stále nelegální, ale její užívání bude běžné a do značné míry tolerované.

Nebo dojde mezi oběma tábory ke konsensu a vytvoří se systém pravidel a podmínek, které povedou k dekriminizaci marihuany, umožnění jejího prodeje a užívání v určitých prostorách, apod.

Je však velmi nepravděpodobné, že by došlo k celkové legalizaci marihuany a její užívání bylo současně postaveno zcela na roveň například konzumaci alkoholu či cigaret (u nichž můžeme pozorovat naopak nové restrikce.).

Rudolf Hála

Zdroje:

Ing. Libor Dupal: *Kniha o marihuaně*. MAŤA, Praha 2004.

Chris Conrad: *Konopí pro zdraví – Fakta o léčivých účincích marihuany*. Pragma, Praha 2001.

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

<http://www.legalizace.cz/legislative/aktualni-zakon/>

<http://www.pravniprostor.cz/clanky/trestni-pravo/mnozstvi-vetsi-nez-male>

http://zpravy.idnes.cz/nejvice-kouri-marihuanu-na-islandu-dtv-/zahranicni.aspx?c=A150827_082313_zahranicni_ert

http://zpravy.idnes.cz/cesi-nejvetsi-uzivatele-marihuany-v-evrope-fcz-/domaci.aspx?c=A150604_112646_domaci_hro

<http://zpravy.aktualne.cz/domaci/v-cesku-uz-se-smi-lecit-konopim-pojistovny-to-neplati/r~i:article:775649/>

<http://drogy.doktorka.cz/zakladni-informace-tykajici-se-vyuziti-konopi-k-lecbe-nym-ucelum-v-cr/>

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-236>

<http://www.epravo.cz/top/clanky/mnozstvi-vetsi-nez-male-aneb-kolik-je-mozne-drzet-omamnych-a-psychotropnich-latek-pro-vlastni-potrebu-94705.html>

FIXAplast představuje NOVÝ Hřejivý relaxační gel WARM

Další trumf na bolavé a unavené svaly

Bolesti zad, ztuhlá šíje a ramena, svalová únava. Kdo z nás to nezná, může se považovat za šťastnou výjimku. Stačí jeden pracovní den, a nezáleží ani tolik na tom, v jakém zaměstnání, a tělo leckdy doslova úpí. Jako by si žádalo pořádnou masáž, která prohřeje, prokrví a uvolní bolavé svalstvo.

Jenomže najdete čas a peníze na každodenní masáže.

Kdo již vyzkoušel hřejivé relaxační náplasti FIXAplast, ví, že uvolnění bolavých svalů a úlevy od bolesti lze dosáhnout výrazně snadněji, a to navíc s účinkem po delší dobu.

Jako úplnou novinku lze teď navíc zvolit i FIXAplast- hřejivý relaxační GEL WARM, který vás vrátí zpět do kondice a podobně jako šikovný masér poskytne úlevu vašemu namoženému tělu.

Léčivé teplo přírody

Kromě dalších prospěšných složek se o vaše blaho totiž postará extrakt z Capsicum frutescens, neboli papriky křovité. Tato paprička totiž, podobně jako její příbuzné, obsahuje kapsaicin, což je mimo jiné látka odpovědná za lokální prohřátí a regeneraci. Nás však zajímá hlavně to, že jde o rostlinný alkaloid, jehož účinky jsou pro unavené a bolavé svaly jako stvořené. Lze aplikovat lokálně, opakovaným

vmasírováním dosáhnete intenzivnějšího účinku.

Přispívá k podpoře krevní cirkulace, zvyšuje rychlost metabolismu a pokožku regeneruje. Výzkum českých vědců také prokázal, že je tato látka výrazně užitečná i při tlumení bolestí chronických.

Nechte se příjemně prohřát a dopřejte si s relaxačním WARM gelem FIXAplast regeneraci a vonnou pohodu, které si rozhodně zasloužíte. Výrobek je dermatologicky testovaný.

PharmDr. Andrea Kleinová

Inzerce

FIXAplast® Hřejivý gel WARM

**“V okamžiku navodí pocit
mírného zchlazení,
který v průběhu několika
minut přechází do hřejivého
relaxačního účinku”**



**Doporučujeme
také naši hřejivou
relaxační náplast
s účinkem až na 12 hod.**



NOVINKA



více na www.fixaplast.cz

KDYŽ MIMINKO TRÁPÍ PRDÍKY aneb BABSKÉ RADY ANO ČI NE?



Když mne děvčata z redakce oslovila na přípravu článku o dětských „*prdíčkách*“ sáhla jsem po tomto tématu s nadšením. Máme doma devítiměsíční miminko, a tak je toto téma sotva čerstvě za námi. Jsem proto ráda, že mohu přispět nejen odbornými informacemi, ale také osobními zkušenostmi našeho syna. Protože ať už je na trhu jakkoliv široký výběr, stejně je tím, kdo hodnotí kvalitu preparátu, právě a jen to miminko, pro které je řešení „*prdíků*“ v té chvíli stejně tak důležité, jako pro tatínky nákup nového vozu, nebo pro maminky výběr školky.

Odkud se berou prdíky?

Nadýmání, meteorismus, flatulence, nebo také ve spojení s malými dětmi jednoduše prdíky. Každého člověka někdy potrápily. Ovšem dospělý člověk je ve výhodě, protože může říct, co ho trápí, ví jak to řešit. Pokud miminko trápí nadýmání a prdíky, je to pro něj mnohem horší. Neví, co to je, vytváří mu to nepohodlí a bolest a i mamince občas trvá, než přijde na to, proč miminko pláče. Hromadící se plyny tlačí v bříšku, někdy mohou způsobovat až

křeče a někdy jsou i vizuálně zjistitelné protože miminko má doslova „*nafouklé bříško*“.

Nadýmání a prdíky u malých dětí jsou nejčastěji způsobené polykáním vzduchu při krmení. A nemusí se jednat pouze o kojení. K takovým situacím dochází, pokud maminka kojí a miminko není v pohodlné poloze, musí se různě natahovat anebo pusinka nepřiléhá pořádně k prsu. Další situací, která spěje k nadýmání a prdíčkům, je kojení přes kloboučky. Tato metoda se doporučuje

u maminek s malými, nebo vpáčenými bradavkami. Kloboučky ovšem vytvářejí mírný podtlak (k usnadnění kojení) což ovšem může vést k tomu, že mléko vytéká rychleji, než miminko stíhá polykat. Pokud miminko není kojeno, ať už z jakéhokoli důvodu a je krmeno z lahvičky, pak i nevhodná lahvička stejně jako nesprávný sklon při krmení může vést k nadměrnému polykání vzduchu.

U kojených miminek (ale i u těch na umělém mléce) je důležité nechat miminko odbrknout. Některá miminka ovšem první měsíce nezvládají odbrkávat ani přes velké snažení maminek. Dalším preventivním opatřením je vhodný výběr lahvičky. Dnes už je naštěstí výběr opravdu velký. Mimo obyčejné dudlíky se dnes již vyrábějí speciální anatomicky tvarované dudlíky, které simulují mateřský prs. Jejich použití snižuje procento polknutého vzduchu během krmení a je vhodné právě pro miminka, která mají sklon k střevním kolikám.

U náhradního mléka je důležitý postup přípravy. Při míchání kojeneckého mléka s vodou je dobré upřednostnit míchání lžičkou před protřepáváním, což také eliminuje množství přijatého vzduchu.

U novorozenců je nadýmání zcela typické. Nejčastěji trvají novorozenecké „*prdíky*“ tři až čtyři měsíce. Ohledně pohlaví jsou chlapci v nevýhodě, protože trpí nadýmáním výrazně častěji a také ústup novorozeneckých prdíků odeznívá později. Obecně trpí nadýmáním skoro pětina všech novorozeňat.

Jak na to

Za dob našich babiček se vařil fenýkl, anýz nebo kmín a majoránka, na

bříško se přikládaly nahřáté pokličky, nebo se bříško masírovalo. Také teplo, které předávala maminka miminku, když jej držela v náručí, pomáhalo. Dnes už se mnohé věci nepraktikují. Přesto některé metody nemusí být vždy k zahoení. Nahřívání bříška může přispět k úlevě. Pokličkám je ale už odzvoněno. Termofor je v těchto případech mnohem vhodnější. Ale také lze použít pohankový polštářek, který se běžně používá k nahřívání bolavých zad či končetin. Jen je třeba pohlídat si správnou teplotu.

Další důležitá rada se týká maminek. Pokud je miminko kojeno, mohou být prdíky způsobené nevhodnou stravou maminek, která se pak odráží v přijímaném mléce. V některých mírnějších případech postačí, když maminka upraví svůj jídelníček a miminku se uleví. Mezi potraviny, které nadýmají, patří hlavně luštěniny, syrová zelenina a kynuté pokrmy. Taková teplá buchtička čerstvě vytažená z pece může mít za následek nejprve bolení bříška

u maminky a následně několikahodinový pláč u miminka.

Po čem sáhnout?

Dnes je k dispozici velké množství přípravků ať už pro vnitřní či zevní užití a každá maminka si může vybrat. Přesto jsou některé produkty lepší a některé horší. Pro maminky nebývá vždy jednoduché si správně vybrat a také ne vždy jsou babské rady tím správným směrem. Dříve se také všechny děti svazovaly do povijanů, aby byly v klidu, nebo dostávaly čepičky přes uši, aby jim neodstávaly ouška. Některé děti ovšem povijany nebo zavinovačky bytostně nesnášejí a ani čepičky nemusí být vždy snášeny bez vzdoru. Lékárenský trh nabízí velké množství preparátů, které jsou zaměřeny jak na miminko, tak na maminku. Přípravky proti nadýmání ve formě kapiček, čajů a masážních gelů. Principiálně lze rozdělit produkty do dvou skupin, a to na preparáty, které působí farmakologicky a na ty, které působí na fyzikální

úrovni. Ze skupiny s farmakologickým účinkem jsou to siličné byliny (jak jsme zmínili na začátku recepty našich babiček) a to ať už ve formě silic samotných, tak ve formě čajů, nebo i silic přítomných v masážních balzámech. Přestože fenykl, anýz i kmín se využívají od nepaměti a vyrostlo na těchto postupech mnoho malých dětí, prvenství si tato metodika už asi nedobude. Mohli bychom polemizovat na poli efektivity jak u farmakologických preparátů (siličné drogy) tak těch fyzikálních (siličkové oleje), ale u malého miminka, kde je nevyšší prioritou bezpečnost, jsou siličné preparáty bohužel až na druhém místě.

V době, kdy se civilizace potýká s přemírou alergických reakcí, v době kdy se civilizační choroby rozpínají maximální měrou a jedinci se už nerodí tak odolní jak tomu bylo dříve, je použití silic u novorozenců velmi rozporuplné. Víme ze zkušeností ostatních kamarádek maminek, že vyzkoušely i silice i preparáty na bázi simetikonu

Inzerce

Espumisan[®]
kapky 100 mg/ml
simethiconum

Pro úlevu
od nadýmání¹
Klidné miminko,
klidná maminka



- lék s ověřenou účinností a příznivým bezpečnostním profilem¹
- účinná látka simeticon¹
- dávkování pro kojení: 5–10 kapek bezprostředně před každým kojením¹

Zkrácená informace o přípravku Espumisan[®] kapky 100 mg/ml **Složení:** Simethiconum 100 mg/ml. **Indikace:** Symptomatická léčba gastrointestinálních obtíží způsobených plyny (např. meteorismus nebo přizvysnětí tvorby plynů po operacích), diagnostická pomůcka při vyšetření dutiny břišní. **Dávkování:** Při gastrointestinálních obtížích způsobených plyny: kojenci 5–10 kapek do každé lahvičky skojeneckou výživou nebo před každým kojením; děti 1–6 let 10 kapek 3–5krát denně; 6–14 let 10 až 20 kapek 3–5krát denně; mladiství a dospělí 20 kapek 3–5krát denně. Ostatní indikace viz Souhrn údajů o přípravku. **Kontraindikace:** Přecitlivělost na kteroukoli složku přípravku. **Upozornění:** Obsahuje sorbitol. Pacienti se vzácnou vrozenou nesnášenlivostí fruktózy nesmí přípravek užívat. **Interakce:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Nebyly dosud pozorovány. **Balení:** 30 ml. Držitel registrace: Berlin-Chemie AG (Menarini Group), Berlin, SRN. **Reg. číslo:** 49/557/10-C. **Datum poslední revize:** 26. 2. 2014. Přípravek je vydáván i bez lékařského předpisu. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Určeno pouze odborníkům ve smyslu zákona 40/1995 Sb.

1. SPC Espumisan kapky 100 mg/ml, datum poslední revize 26. 2. 2014



CZ-ESP-018-2016.01.21

* Dávkování pro kojení.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle,
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz



(silikonové oleje) a každá si chválila něco jiného. U nás vyhrál jednoznačně simethicon.

Silice jsou pro mnohé dospělé neoddělitelnou součástí jejich životů. Voňavé čaje, balzámy, aromalampy. Někdy více a někdy méně. Ale malý človíček, u kterého se teprve vyvíjí imunitní systém, který je chráněn imunitou matky (pokud je kojen) a který ještě neví, co mu bylo dáno do vínku, tam jsou rizika spojená s užíváním silic výrazně vyšší, než je přínos pro miminko. Maminky jsou opatrné, když mají podat ve čtyřech-pěti měsících miminku nějakou jednodruhou zeleninu, aby nedošlo k projevu nějaké alergické reakce, ale vůbec se nepozastavují nad tím, že dávají měsíčnímu miminku kapičky s obsahem silic, které ve škále alergenů předčí všechnu jejich představivost. Nejčastěji se setkávám s využitím mátové silice, nebo dokonce mentolu do dětských preparátů a to jak kapky pro kojence, tak masážní balzámy na bříška nebo na průdušky. Máta je pro mnohé velice přitažlivou bylinou, ale dle mého názoru do dětských preparátů nepatří. Rizika spojená především s projevem

připomínající epileptický záchvat a křeče dýchacích svalů mohou mít dalekosáhlé následky.

Naproti tomu preparáty na bázi simethiconu jsou zcela inertní a jak do dětského tělíčka vstupují, tak z něj vycházejí. Miminko tedy nelze předávkovat. Navíc jej mohou užívat maminka od úplného narození. Jeho účinek je v mírnění povrchového napětí napěněného střevního obsahu a usnadňování odchodu plynů trávicím traktem. Tohoto efektu lze využít i u kojeneckého mléka a podpořit eliminaci bublinek již při jeho přípravě. Monokompozitní produkty s obsahem simethiconu a ideálně v tekuté formě (bez zbytečných přídatných látek) jsou doporučovány také těhotným a kojícím maminkám. Úlevu mohou přinést také maminkám těsně po porodu, kdy jsou střeva značně podrážděná a vhodné deflatulencium může přinést opravdu zásadní úlevu od křečí. Nakonec bych doporučila ještě jednu výhodu. Některé simethiconové preparáty jsou ochucené. Pokud má miminko problém se přisát, pak jej ochucené kapičky lépe naladí, aby začalo jíst.

Pokud už se kojící maminka rozhodne využít například fenyklový čaj, pak je lépe sáhnout po čaji pro maminku než pro dítě, protože i z toho může kojené miminko profitovat. Přestože fenykl není tak agresivní jako máta, je již od roku 1976 předmětem diskuzí z důvodu bezpečnosti. Estragol (strukturně podobný methyleugenolu) obsažený ve fenyklové silici má potenciálně karcinogenní a genotoxické vlastnosti a jeho přímé využití se u dětí nedoporučuje vůbec a odvary z rostlinné drogy jen v omezeném množství.

Při dlouhodobějších potížích (některé chlapečky trápí nadýmání tři měsíce v celku) se doporučuje také použití rektální rourky. I zde bych ovšem ráda nabádala k opatrnosti. Příliš časté dráždění konečníku trubičkou miminku moc neprospívá a střeva se pak stávají „pohodlná“ a miminka se přestávají snažit bojovat s prdíky vlastními silami.

Co říci na závěr?

Miminko je v období prvních tří měsíců velice zranitelné. Udržování malého drobečka v pohodě je velice důležité a pohodové miminko znamená také pohodovou maminku, nebo v některých případech i pohodového tatínka (tátové na mateřské už nejsou výjimkou). Pojďme si tedy shrnout pár důležitých pravidel:

- **správná poloha při kojení či krmení z lahvičky**
- **pravidelné přestávky při krmení a čas na odbrknutí**
- **nahřívání a masáže bříška**
- **vhodný jídelníček maminky**
- **deflatulencium na bázi simethiconu**

Pokud se stane, že žádné z opatření nepomáhá, je vhodné konzultovat stav miminka s pediatrickým lékařem. Dlouhodobé příznaky bez známek úlevy mohou signalizovat vážnější onemocnění.

A na úplný závěr: „Spokojené miminko je Boží dar:“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

HEŘMÁNEK - ZÁKLAD DO KAŽDÉ DOMÁCNOSTI

Na otázku, která rostlina je v českých domácnostech nejčastěji využívaná, byste dostali velmi hojnou odpověď, že heřmánek. Asi by soutěžil o své prvenství s takovými rostlinami, jako je máta, fenýkl či meduňka. V každém případě jen málokdo by nevěděl, o jakou rostlinu se to jedná.

Až 40 centimetrů vysokou bylinu z čeledi hvězdnicovitých se vzpřímeným stonkem, často rozvětveným, nesoucí typické žluté květy s bílými okvětními lístky lze nalézt nejen v Evropě, ale rozšířena je i v Asii a severní Americe. Pro farmaceutické účely je ovšem heřmánek pěstován v kulturách.

Heřmánek ale není charakteristický jen svým rozšířením po světě, ale též svou historií. Už staří Egypťané si jej cenili jako velmi účinnou rostlinu a nazývali jej bylinou slunce. Také proto byla asi tato rostlina zasvěcena bohu slunce Re. Heřmánek byl v Egyptě využíván hlavně k léčbě zimnice. Římsí lékaři zase využívali heřmánek do povzbuzujících a krev čistících preparátů. Ve středověku pak byl heřmánek jednou z devíti posvátných bylin zapsaných v anglosaské sbírce léčiv někdy z období 11. století. Heřmánek se také ocitl na seznamu rostlin míchaných do elixírů lásky. Později byl náhodně objeven azulen, a to při získávání esenciálního oleje. V letopočtu objevu se ovšem literatura až diametrálně rozchází. Heřmánek se stal velice oblíbenou rostlinou v mnoha zemích. Ovšem nepřekonatelným je v tomto směru bezesporu Německo, kde je heřmánek označován jako „alles zutraut“ což znamená schopný všeho, a také je tam svým německým názvem pojmenován jako German chamomile, tedy německý heřmánek.

Abychom to upřesnili, nebo také vnesli více zmatků do botanického členění, heřmánků je vícero. Doposud jsme tedy mluvili o heřmánku pravém (*Matricaria recutita*). V literatuře se také

můžete setkat se synonymy českého názvu jako například heřmánek modrý, dutý, nebo lékařský a v Německu tedy bývá označován jako německý. Z latinských alternativ je to *Matricaria chamomilla*, ale také *Chamomilla recutita*. Dalším druhem je heřmánek římský, který je v Německu označován i synonymem anglický.

Heřmánek nás svým působením a účinky provází od raného dětství až po důstojné stáří. Vnitřně, zevně, pro uklidnění (byl využíván například i při náměsíčnosti), protizánětlivý účinek ale i třeba jen pro krásu, všude je heřmánek vítán. Sbíranou částí rostliny je květ (*Flos chamomillae*), který se sbírá přibližně mezi třetím až pátým dnem po rozvítí za suchého počasí. V té chvíli sice ještě není obsah silice v maximu, ale při plném květu se květní úbor rozpadá, což sťažuje jeho sběr. Ze stejného důvodu se při zpracování sušením rostlinná droga jen minimálně obrací, aby se zabránilo zbytečnému drolení sušené rostliny. Protože se heřmánek řadí mezi siličné drogy, nesmí se sušit na plném slunci a také v případě umělého sušení nesmí teplota přesáhnout 40°C.

Protizánětlivý účinek obsahových látek se hojně využívá jak k vnitřnímu, tak zevnímu užití. Vnitřně jej ESCOP doporučuje při žaludečních a střevních potížích, zevně pak při zánětech kůže ať už formou mastí, či sedacích koupelí. Při dýchacích potížích lze v některých případech i inhalovat.

Heřmánek je komerčně dostupný ve formě čajů, standardizovaných extraktů, které se většinou dále ředí, nebo ve



formě tablet. Jeho použití není nějak výrazně omezeno, ale v případě alergie na složnkvěté rostliny se doporučuje opatrnost. Azulen je ovšem látkou, jejíž deriváty se staly také součástí farmaceutických preparátů (Ophtalmo-azulen, Dermazulen) a homeopatických preparátů.

Heřmánek má ovšem své místo i na poli kosmetiky a ve spojení s krásou. Využití heřmánku do šampónů je známé už od dob Vikingů, kdy se využíval pro dosažení maximálního lesku blond vlasů. Dnes se využívá jak do šampónů (ať už dětských nebo pro dospělé) tak do krémů, či tělových mlék.

**„Natura duce errare nullo modo possumus.“
Necháme-li se vést přírodou, rozhodně
nemůžeme chybovat. (Cicero)**

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha 1973.

Poluninová M., Robbins Ch.: Léčiva z přírody, Gemini Bratislava 1994.

Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus Praha 2004.

Rystonová I.: Průvodce lidovými názvy rostlin, Academia Praha 2007.

Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtko Praha 2008.

Farmer-Knowlesová: Léčivé rostliny od A do Z, Metafora Praha 2010.

NEMOCI UŠÍ

I lidské ucho, ostatně jako prakticky každý orgán, může být postiženo nejrůznějšími zdravotními problémy. Některé z nich jsou méně závažné, jiné mohou naopak vést k rozvoji vážných komplikací. Jakýkoliv diskomfort v oblasti ucha proto není radno podceňovat a je třeba jej adekvátně řešit. Což v první řadě samozřejmě zpravidla znamená návštěvu v ordinaci specializované na krční, nosní a ušní zdravotní problémy, neboli ORL.



Pokud začneme hovořit o ušních onemocněních, která se vyskytují již v raném dětském věku, bude na pomyslné první příčce stát s největší pravděpodobností akutní zánět středního ucha – otitida. Toto relativně časté onemocnění je totiž bohužel jakýmsi očistou řady dětí a potažmo i jejich rodičů. Pro malého pacienta bývá krajně nepříjemné a mívá také v řadě případů sklon k recidivám.

Otitida akutní zánět středního ucha

Aby toho nebylo málo, má otitida ještě jednu velmi nepříjemnou vlastnost: rychlost rozvoje. Často jde pouze o několikahodinový úsek, během kterého se původně bezpříznakový dětský

pacient ocitá s rodiči na pohotovosti s prudkou bolestí v uchu a vysokou horečkou.

Co se původců onemocnění týče, stojí v první linii viry, zejména pak adenoviry, rynoviry či myxoviry. Následná bakteriální superinfekce ovšem nebývá vzácností.

Do středního ucha se infekce dostává z nosohltanu prostřednictvím Eustachovy trubice, která spojuje středoušní dutinu s nosohltanem a slouží k vyrovnavání 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 zbytnělou nosní mandlí. Především tyto skutečnosti způsobují mnohem častější vznik onemocnění u malých dětí.

Z patologického hlediska můžeme akutní otitidu rozdělit do tří stádií:

Prvním z nich je **hyperémie** – dochází k překrvení středoušní sliznice a také sliznice Eustachovy trubice. Následkem je uzavření Eustachovy trubice a pokles atmosferického tlaku v bubínkové dutině. Příznakově se tyto změny projevují jako pocit plnosti v uchu spojený s lehkou nedoslýchavostí. V této fázi již bývá přítomna i mírně zvýšená teplota.

Exsudace je druhým stádiem, charakterizovaným tvorbou tekutiny kapilárního původu, která vyplňuje prostor středního ucha. Tato tekutina obsahuje sérum, fibrin, erytrocyty a polymorfonukleáry. Ve sliznici rovněž dochází ke zmnožení pohárkových buněk produkujících hlen a dochází k silné nedoslýchavosti. U pacientů dětského věku můžeme kromě silné bolestivosti, která se stupňuje při poloze vleže, sledovat zpravidla také vysokou horečku.

Supurace, tedy třetí a finální stádium otitidy, se vyznačuje samovolným prasknutím ušního bubínku v podobě drobné tečkovité perforace v pars tensa. Dochází k odtoku nahromaděné tekutiny do zevní části ucha a z něj dále. Tlak se s odchodem tekutiny zmírňuje a s ním klesá bolestivost i zvýšená tělesná teplota. Výtok z ucha po několika dnech ustává a dochází k zacelení perforace.

Léčba akutního zánětu středního ucha má ve své podstatě dva základní pilíře. V případě bakteriální infekce je to léčba antibiotická, která může, ale ne vždy,

být spojena s nejčastějším řešením tohoto zdravotního problému – tzv. paracentesou. Jde o zásah do bubínku speciální jehlou, po kterém uvolněný obsah opouští středouší a následně se může ještě odsát odsávačkou.

(V tomto bodě je nutno podotknout, že právě tento bolestivý zásah, ačkoliv po něm následuje rychlá úleva, je u většiny dětských pacientů krajně neoblíbený a představa pověstného „píchnutí ouška“ vede často k zatajování bolesti v uchu před rodiči, což situaci rozhodně neulehčuje).

Stavba ucha

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

Zevní ucho – Přijímá jako první zvuky z vnějšího prostředí, které jsou za pomoci ušního boltce vedeny do vnějšího zvukovodu a odtud na ušní bubínek (membrana tympanica) v podobě tenké blanky, která odděluje zevní a střední ucho. Bubínek je rozkmitáván zvukovými vlnami a dochází k přenosu zvuku do ucha středního.

Střední ucho – Zde nacházíme v první řadě tzv. řetěz kůstek, tvořený třemi kloubně spojenými kůstkami, označovanými jako kladívko, kovádlíka a třmínek. První z jmenovaných kůstek je přitom pevně připojena k bubínkové blance. Řetěz kůstek přenáší kmitání bubínku a zesiluje jej, přičemž energie zvukových vln je tak zvětšena přibližně dvacetkrát až třicetkrát. Přenos směřuje na tzv. oválné okénko, představující přechod do ucha vnitřního.

Ve středním uchu nacházíme rovněž Eustachovu trubici, která tento prostor spojuje s nosohltanem, čímž je (mimo jiné) umožněno vyrovnávání tlaku v středoušní dutině s tlakem okolí.

Vnitřní ucho - Představuje nejvýznamnější součást sluchového ústrojí a je vyplněno tekutinami.

Kmitání se zde v kostěném labyrintu (zejména tzv. hlemýžď) mění za přispění 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.

Subjektivní tinnitus

Latinské slovo „tinnire“, překládané jako „znít“ či „zvonit“, dává tušit, o jakém ušním problému budeme nyní hovořit.

Tinnitus Auris, či zkráceně tinitus, je označení pro symptom (někdy též přímo syndrom), projevující se nejčastěji v podobě ušního šelestu. Ačkoliv hovořit pouze o šelestu by bylo krajně zavádějící. Obdobně můžeme zmínit hučení, pískání, či zvonění v uchu (příp. uších), dokonce i zvuky připomínající hlasitý řev. Výjimečné však není ani vnímání několika tónů doprovázených navíc různými dalšími zvuky.

Slyšený zvuk se u jednotlivých pacientů totiž často diametrálně liší.

Nosným faktem je, že tento zvuk(y) vnímá pouze samotný pacient a nelze

Inzerce



Phyteneo Otic Solution PÉČE PŘI ČIŠTĚNÍ A ZÁNĚTECH UCHA

- odstraňuje ušní maz, vodu a nečistoty ze zevního zvukovodu
- zmírňuje bolestivé projevy při zánětu
- s protizánětlivými a antimikrobiálními účinky

Jak přípravek působí?

- Glycerin a butylen glykol změkčují a rozpouští ztvrdlý ušní maz. Spolu vytváří prostředí nevhodné pro růst bakteriálních infekcí. Pomáhá mírnit otoky.
- Extrakty měsíčku a divizny stimulují samočistící schopnost pokožky, působí proti otokům. Extrakt třezalky působí adstringentně a protizánětlivě.
- Odstraňuje vodu a nečistoty ze zevního zvukovodu (po koupeli, sprše, plavání, potápění apod.).
- Cholin salicylát má analgetické účinky a tlumí bolest.

Určený účel použití:

Zdravotnický prostředek Otic Solution je určen k humánnímu použití k prevenci onemocnění zevního zvukovodu a k léčbě ztvrdlé mazové zátky (cerumen) čištěním mechanickým výplachem ucha, změkčením a rozpouštěním ušního mazu za současné hydratace a zvláčnění a odstraňováním vody, prachu a nečistot ze zvukovodu, a to vše fyzikálně-chemickým působením. Otic Solution pozitivně působí při regeneraci pokožky zevního zvukovodu.



Vyrábí: Neofyt spol. s r.o., č.p. 442,
281 67 Stříbrná Skalice
Tel.: (+420) 311 230 754
E-mail: phyteneo@phyteneo.cz
www.phyteneo.cz

jej zachytit druhou osobou ani přístrojovou technikou.

Proto také označení „subjektivní“ jímž se odlišuje o tinnitu objektivního, kdy mohou obtěžující zvukový symptom teoreticky zaznamenat i jiné osoby, či lze změřit přístrojovou technikou. (pozn. objektivní tinnitus může vycházet například z činnosti srdce, svalů, apod. a nebudeme se jím v této části zabývat).

Zkušenosti se subjektivním tinnitem má přibližně padesát procent populace. Přesněji řečeno s akutním subjektivním tinnitem, který charakterizuje délka trvání kratší než šest měsíců. Obvykle jde však o zkušenost trvající spíše v řádech vteřin či minut, kdy dotyčný vnímal např. pískání v uchu, které neregistroval nikdo jiný. Zhruba deset procent populace pak trpí chronickým tinnitem, přetrvávajícím déle než půl roku a asi u jednoho procenta pacientů jde o symptom natolik závažný, že výrazně narušuje kvalitu jejich života.

Příčiny

Odhalit a odstranit příčinu subjektivního tinnitu je mnohdy více než komplikované, ne-li přímo nemožné. Vyšetřením vnějšího ucha je třeba jako možnou příčinu odhalit vytvořenou mazovou zátku, obdobně může jít o souvislost s probíhající místní bakteriální či plísňovou infekcí. Obdobný problém může být původcem i v uchu středním. Odpovídající antibiotická léčba, či náležité vyčištění odborným lékařem v případě mazové zátky či přítomnosti cizího tělesa v uchu problém tinnitu v takových případech snadno vyřeší.

Další z možných příčin představuje poměrně vzácné onemocnění nazývané otoskleróza, během kterého dochází k tuhnutí kloubních spojení mezi sluchovými kůstkami (viz. výše) a jejich následné srůstání. Tímto procesem dochází k postupné ztrátě sluchu z důvodu omezení přenosu zvuku do vnitřního ucha. Proces probíhá



pozvolně a jeho léčba je možná pomocí operačního zákroku, během kterého se sluchové kůstky nahrazují implantáty.

Asi nejobtížněji odhalitelné a také léčitelné jsou příčiny tinnitu vycházející z ucha vnitřního. Mnohdy může jít degenerativní procesy vznikající přirozeně v průběhu stárnutí, například poškození místních jemných buněk, vnímajících zvukové vlny. V tomto směru se v léčbě využívají zejména léčiva obsahující cinnarizin a beta-histin, které tlumí nadměrné impulzy z poškozených buněk.

Ménièreova choroba

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 vsřebávání endolymfy a pravděpodobně i její nadměrná produkce.

Zvyšování tlaku vede v protržení váčku v ductus cochlearis a úniku endolymfy, která se smísí s perilymfou obklopující váček.

Následná reakce se projeví prudkou atakou tzv. Ménièreského syndromu.

Ménièreův 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 Ménièreého 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, řidič v hromadné osobní přepravě, apod.).

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

Pro zajímavost: Odstávající uši

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.

Jde o kosmetický problém, který je oproti jiným deformacím boltce poměrně málo závažný.

Ušní boltce je pozmeněno, jeho vyklenutí a specifické prohlubně jsou odlišné nebo nedostatečně vyvinuté. Díky tomu dochází k napojení boltce na lebku pod jiným úhlem, než je běžné. V tomto ohledu sehrává svou roli ve značné míře i dědičnost.

Poškození sluchu hlukem

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 nahlížet 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.



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, případně i struktur ucha vnitřního.

Daleko častější je poškození sluchu, které má postupný, nenápadný charakter. Svůj základ má zejména v dlouhodobé expozici nadměrnému hluku. Je možná překvapivé, že obecně se hladi na 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.

K nadměrné expozici hluku přitom dochází zejména v řadě pracovních profesí, čímž je dána i její trvalost. Nejinak je tomu však i při pravidelném poslechu hlasité hudby, typicky prostřednictvím sluchátek.

Nádory

Jak nezhoubné tak i zhoubné mohou oblast ucha rovněž postihnout.

K nejčastějším zástupcům nezhoubných ušních nádorů se řadí tzv. nerinom sluchového a rovnovážného nervu. Vychází ze Schwannových buněk obalujících jednotlivá nervová vlákna a tvořících myelinovou pochvu.

Může způsobit jak postupnou tak i náhle vznikající jednostrannou nedoslýchavost, závratě a provází jej často šelest v postiženém uchu.

V léčbě se uplatňuje chirurgické odstranění, včetně využití gama nože a následné ozařování.

Ze zhoubných nádorů je nejčastější rozvoj rakoviny kůže ušního boltce. Léčba spočívá v chirurgickém odstranění.

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 středního ucha, Causa Subita 5/2002

<http://www.cpzp.cz/clanek/1565-O-Caste-onemocneni-usi.html>

<http://www.i-lekarna.cz/tema/usni-onemocneni-poruchy-sluchy>



Kloubní výživa? Porovnávejte složení!

To, že je klouby třeba vyživovat, už dnes ví skoro každý. Kloubních výživ je celá řada a výběr té správné je obtížný. Jak se mezi kloubními výživami orientovat?

Co by kloubní výživa měla obsahovat?

Vyjděme z publikovaných výsledků výzkumu osteoartrózy a možností jejího ovlivnění. Tímto problémem se zabývala řada vědců na celém světě a mezi nimi i náš přední revmatolog a vědec v oboru biochemie pojivových tkání prof. MUDr. Milan Adam, DrSc., který se věnoval léčbě revmatických pacientů a vědeckému bádání ve Výzkumném ústavu chorob revmatických, dnes Revmatologickém ústavu Praha. Prof. Adam jako první postuloval zásady výživy kloubů. Obecně je kloubní

výživa určená lidem se zatěžovanými klouby. Z výzkumu prof. Adama a řady dalších vědců (1, 2, 3, 4, 5) vyplývají pro kloubní výživu tyto čtyři zásady, které by měly být dodrženy, aby výživa kloubů byla smysluplná:

1) Měla by obsahovat **kolagen** a to ve **formě kolagenních peptidů**, které jsou vstřebatelné a dostávají se do chrupavkových či kostních buněk, kde ovlivňují jejich biologickou aktivitu a stimulují syntézu kolagenu typu I, II či III a to podle fyziologických potřeb organismu. Obsah

kolagenní bílkoviny v kloubní výživě je důležitým kritériem, neboť právě ona je výživou kostí i kloubů a přispívá k udržování jejich normálních funkcí. Co víc si všichni můžeme přát, než aby nám klouby fungovaly normálně?!

2) Obsah kolagenu, resp. kolagenních peptidů 3000 až 10000 mg v denní dávce.

3) Kloubní výživa by měla být **komplexní**, aby zasáhla celou kaskádu metabolismu kolagenu a pojivových tkání kloubů. Proto je dobré, pokud kloubní výživa obsahuje další látky s nutričním a fyziologickým účinkem – vitamíny, minerály, bylinné

Přípravek	Registrace	Forma	Kolagen (kolagenní peptidy) mg v DO	Glukosamin- sulfát mg v DO	Chondroitin- sulfát mg v DO	MSM přírodní mg v DO	Boswellia serrata mg v DO	Hyaluronan sodný mg v DO	Vitamin C mg v DO	Vita- min E mg v DO	Selen µg v DO
PERPETUUM Geladrink	doplňek stravy	kapsle	3300	1500	800	150 mg, kolagenní Q10 40 mg, kyselina 300 mg	200	60	100	10	50
PERPETUUM Geladrink	doplňek stravy	nápoj	9000	1500	800	kolagenní 100 mg, hyaluronan 100 mg, MSM 150 mg, kyselina 400 mg	200	60	100	10	50
Geladrink FAST	doplňek stravy	kapsle	4750				900		100	70	70
Geladrink FAST	doplňek stravy	nápoj	8000				450		160	70	70
Geladrink FORTE	doplňek stravy	kapsle	3300	1500	800	600	100	MSM 2 mg, Ca 1 mg	100	50	50
Geladrink FORTE	doplňek stravy	nápoj	8000	1500	800	600	0,1	MSM 2 mg, Ca 1 mg	100	50	50
Geladrink FORTE	doplňek stravy	biosol	8200	1500	800	600	0,1	MSM 2 mg	100	50	50
Geladrink ARTRODIET	doplňek stravy	kapsle	4100						80	55	55
Geladrink ARTRODIET	doplňek stravy	nápoj	9200						80	55	55
Proenzi 3 Plus	doplňek stravy	tablety	0,02 typu II	1500	600	900			12		
Prubeven 750 mg	léčivo	tablety		1500							
GS Condro 1500	léčivo	nápoj		1500							
GS Condro Diamant	doplňek stravy	tablety		1600					12		
Colafit	doplňek stravy	kosticky	8 typu I								
Cemio Kamzik	doplňek stravy	kapsle	16 + 0,02 typu I + II						20		
Condrosulf	léčivo	kapsle			1600						
Dona	léčivo	nápoj		1500							
Flextor	doplňek stravy	tablety	40	700	300	200	100		40		Biotin 100 mg
Hyalgel Forte	doplňek stravy	biosol			500			40	12		
Geladrin	doplňek stravy	kapsle									
Inovo 5	doplňek stravy	tablety	180 typu II	1500	600	600		54	60		
Dr. Max Kolagen 2000 Activ	doplňek stravy	tablety	2000 typu I								

ZÁNĚTY DUTIN



Nos rozdělujeme na zevní nos a dutinu nosní. Funkčně i anatomicky je nos spojen se systémem vedlejších nosních (paranazálních) dutin.

Skelet nosu je tvořen v přední části nosních křídel a nosní přepážky chrupavkou. Dutina nosní je rozdělena nosní přepážkou (septem) na dvě samostatné dutiny. Vlastní dutina nosní je kryta řasinkovým respiračním epitelem. Vedlejší dutiny nosní (sinus paranasales) jsou tvořeny na každé straně 8-10 sklípky kosti čichové a dutinami horní čelisti, kosti čelní a klínové. Vedlejší dutiny nosní (VDN) jsou vystlány sliznicí obdobně jako dutina nosní. Řasinkový epitel této sliznice zajišťuje za normálních okolností transport hlenu do dutiny nosní a v dutině nosní je pak hlen transportován do nosohltanu.

Tímto je u zdravého člověka zajištěna praktická sterilita v oblasti VDN. Pro bakteriální kolonizaci je zpravidla nezbytné předchozí poškození epitelu, nejčastěji virovou infekcí. Vlastní funkce dutin není zcela objasněna, představují snížení hmotnosti lebky, VDN mají rezonanční funkci, ovlivňují kvalitu hlasu a produkují hlen. Sinusitida je označení zánětlivého procesu postihující sliznici jedné nebo více (pansinusitida) paranazálních dutin. V převážné většině případů je zánětem postižena současně i sliznice dutiny nosní, proto je nejvýstižnějším termínem pojem rinosinusitida. Podle

průběhu rozlišujeme akutní a chronickou rinosinusitidu. U akutní rinosinusitidy trvají příznaky kratší dobu než 12 týdnů (nezbytné je kompletní vymizení příznaků). Chronická rinosinusitida znamená přítomnost onemocnění delší než 12 týdnů bez kompletního vymizení příznaků.

Rinosinusitida je velmi časté respirační onemocnění, se kterým pacienti přicházejí do ordinací praktického lékaře, avšak vzhledem k častému nekomplikovanému průběhu akutních virových rinosinusitid, řada pacientů řeší potíže samoléčbou. Při komplikovanějším průběhu onemocnění dochází ke zhoršení kvality života nemocných a představuje také významný socioekonomický problém.

Paranazální dutiny mohou být postiženy virovou, bakteriální nebo méně často mykotickou infekcí. Obvykle předchází zánětu VDN virový zánět horních cest dýchacích – nejčastěji běžná akutní rinitida. Predisponujícími faktory vzniku akutní rinosinusitidy patří anatomické abnormality v oblasti ostiomeatální jednotky (oblast vyústění a vývodu paranazální dutiny), imunodeficity a poruchy mukociliárního transportu.

Symptomy akutní rinosinusitidy (ARS) jsou pestré a zahrnují nosní obstrukci, zvýšenou nosní sekreci, bolest hlavy, bolest a tlak v oblasti dutin, zhoršení nebo ztrátu čichu. Mimo těchto lokálních symptomů se mohou ARS projevovat i symptomy vzdálenými a celkovými. Mezi vzdálené příznaky patří faryngeální, laryngeální a tracheo-pulmonální dráždění, což se projevuje bolestí v krku, dysfonií a kašlem. Mezi celkové příznaky patří subfebrilie až febrilie, únava a z toho vyplývající depresivní ladění.

V případě virové infekce horních cest dýchacích dochází k uzavření komunikace mezi dutinami a následně bakteriální superinfekci. Nejčastějšími virovými agens postihující sliznici

horních cest dýchacích jsou rinoviry, adenoviry, koronaviry a RS (respiračně-syncytiální) viry. K bakteriální etiologii ARS nazálního původu patří nejčastěji *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* a *Moraxella catarrhalis*. K bakteriální superinfekci původně virového zánětu dochází pouze u 0,5 % až 2 % případů onemocnění horních cest dýchacích. V případě virové infekce symptomy vrcholí zhruba do 5. dne, poté zvolna odeznívají do 10. -14. dne, kdy zpravidla mizí. Většina literatury uvádí, že trvají-li příznaky déle než 10 dní a/nebo dochází po přechodném zmírnění obtíží k opětovnému zhoršení stavu, je pravděpodobná bakteriální forma zánětu.

V současné době je ARS chápána jako onemocnění s určitým vývojem, které může spontánně odeznít nebo přejít v bakteriální formu. Z toho důvodu je na prvním místě pečlivá diagnostika zejména lékařů primární péče, díky které je následně zvolena vhodná léčba nekomplikované ARS. Praktický lékař

během zevrubného klinického vyšetření zjišťuje poklepovou či palpační citlivost VDN, zarudnutí nosní sliznice nebo přítomnost mukopurulentního sekretu v nosní dutině či ústní části hltanu (orofaryngu). Při vyšetření specialistou v ORL je provedeno navíc rinoskopické a rinoendoskopické vyšetření. Z laboratorních parametrů má význam pro potvrzení či vyloučení bakteriální etiologie stanovení hladiny CRP.

Terapie ARS vychází ze správně stanovené diagnózy. Zásadní roli hraje obnovení drenáže ostiomeatálního komplexu, potlačení infekce, potlačení bolesti a prevence přechodu do chronické fáze. Terapie AR se dělí na systémovou a lokální. Mezi systémově podávaná léčiva patří antibiotika, z lokálních pak dekongestiva (i systémově působící) a v závislosti na typu příznaků lze podat antitusika, antihistaminika, antiseptika.

Antibiotika jsou indikována v případě bakteriální etiologie – trvají-li příznaky

déle než 10 dní nebo se po 5 dnech zhoršují. Také v případě zhoršení potíží po přechodném zlepšení (tzv. dvoufázový průběh) nasvědčuje bakteriálnímu zánětu. Nedojde-li ke zlepšení příznaků po nasazení léčby, měl by být pacient odeslán praktickým lékařem k odbornému lékaři. Volba antibiotika závisí na jeho účinnosti, znalosti regionálního výskytu rezistentních kmenů, možných nežádoucích účincích, přítomnosti alergie na antibiotikum a ekonomických faktorech. Antibiotikem první volby u ARS jsou penicilinová antibiotika – aminopeniciliny (amoxicilin). Aminopeniciliny se vyznačují širokým antibakteriálním spektrem a dobrou antibakteriální účinností, jsou však nestabilní vůči beta-laktamáze. Stabilitu vůči beta-laktamáze mají potencované aminopeniciliny (aminopeniciliny ve fixní kombinaci s inhibitorem beta-laktamázy – amoxicilin s kyselinou klavulanovou).

Při neúspěchu podávaných penicilinových antibiotik nebo při těžším

Inzerce

Zkrácená informace o přípravku BIOPAROX® – Složení*: 125 mikrogramů/dávka, nosní/orální sprej, roztok. 1 dávka obsahuje 25 mikrolitrů roztoku, tj. fusafunginum 125 mikrogramů. Pomocné látky: bezvodý ethanol, propylenglykol. **Indikace*:** Lokální léčba zánětů a infekcí sliznice hltanu a dýchacích cest – při rinitidě, sinusitidě, rinofaryngitidě, laryngitidě, faryngitidě, tonzilitidě, stavech po tonzilektomii*. K léčbě dospělých a dospívajících ve věku od 12 let*. **Dávkování a způsob podání*:** Dospělí a starší pacienti: 4 vstříky do každé nosní dírký 4krát denně pomocí příslušného nástavce. **Dospívající: 4 vstříky do úst a 2 vstříky do každé nosní dírký 4krát denně*.** **Bioparox je u dětí ve věku do 12 let kontraindikován*.** *Doba léčby:* k dosažení maximálního a dlouhodobého účinku je třeba dodržovat dávkování a podávání přípravku 8–10 dní. Běžné léčení nepřesahuje 10 dnů, poté má být zvážena další léčba. Před prvním použitím musí být 4krát stisknut hlavní nástavec pro uvedení odměrného ventilu do chodu. **Kontraindikace*:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku, děti ve věku do 12 let*, pacienti s alergickými sklony a bronchospasmem v anamnéze*. **Zvláštní upozornění*:** V případě alergické reakce musí být používání přípravku ukončeno a nesmí být znovu zahájeno*. Vzhledem k riziku anafylaktického šoku může být v případě respiračních, laryngeálních nebo kožních (svědění, generalizovaný erytém) příznaků urgentně nutná intramuskulární injekce adrenalinu (epinefrin). Obvyklá dávka adrenalinu činí 0,01 mg/kg intramuskulárně. Dávka může být v případě potřeby opakována za 15 až 20 minut*. Při dlouhodobé terapii může dojít k porušení rovnováhy mikrobiální flóry s nebezpečím šíření bakteriální infekce. V případě celkové infekce je nutné systémové antibiotikum; obsahuje propylenglykol a etanol jako pomocné látky. **Interakce*:** Dosud nebyly zaznamenány, ani při podávání se systémovými antibiotiky. **Fertilita, těhotenství, kojení*:** Nutno postupovat opatrně. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje*:** Žádný nebo zanedbatelný vliv. **Nežádoucí účinky*:** Alergické reakce jsou velmi vzácné, ale mohou se vyskytnout, zejména u pacientů se sklony k alergiím. Závažné alergické reakce byly pozorovány také u dětí*. *Velmi časté:* kýchání, porucha chuti, překrvení spojivek; *časté:* sucho v nose nebo v krku, podráždění hrdla, kašel, nauzea; *velmi vzácné:* anafylaktický šok, astma, bronchospasmus, dušnost, otok hrtanu, laryngospasmus, vyrážka, svědění, kopřivka, Quinckeho edém; *není známo:* zvracení. **Předávkování*.** **Vlastnosti*:** Fusafungin je lokální antibiotikum s antibakteriálními a protizánětlivými účinky. Při používání Bioparoxu nedochází ke vzniku rezistence. **Uchovávání*:** Nevystavujte teplotám vyšším než 50 °C. **Druh obalu a obsah balení*:** Tlaková hliníková nádobka s 25 ml odměrným ventilem, obsahující 10 ml roztoku odpovídající 400 odměrným dávkám, se 2 polyethylenovými nástavci: ústním (bílý) a nosním (žlutý)*. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 15/833/92-S/C. **DŘÍTEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** LES LABORATOIRES SERVIER, 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. **DATUM POSLEDNÍ REVIZE TEXTU:** 17.6.2015. Přesné informace o preskripci viz Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **LOKÁLNÍ KONTAKT:** Servier s.r.o., Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: +420 222 118 111, www.servier.cz

* Pro úplnou informaci si prosím přečtěte celý Souhrn údajů o přípravku

** Všímejte si prosím změny v informaci o léčivém přípravku Bioparox



Bioparox®

fusafungin

DUÁLNÍ ÚČINEK: lokální antibiotický a protizánětlivý

Originální forma

Lokální antibiotikum ve spreji na záněty dýchacích cest:

- Rinosinusitida
- Faryngitida
- Tonzilitida
- Laryngitida



2 vstříky do každé nosní dírký | 4 vstříky do úst | 4x denně

průběhu či komplikacích lze podat cefalosporiny 2. generace (cefuroxim, cefprozil). Cefalosporiny 2. generace se vyznačují širokým antibakteriálním spektrem, poněkud nižší účinností vůči gramnegativním aerobním bakteriím, avšak vyšší účinností vůči gramnegativním aerobním bakteriím a jsou stabilní vůči působení některých betalaktamáz.

Při přecitlivělosti na beta-laktamová antibiotika jsou indikovány makrolidy (klaritromycin, spiramycin, azitromycin, roxitromycin). Oproti beta-laktamovým antibiotikům mají bakteriostatický účinek a relativně úzké antibakteriální spektrum. Makrolidy patří u nás k často předepisovaným antibiotikům, z toho důvodu je patrný značný nárůst rezistence, který je však regionálně značně rozdílný.

Bolest hlavy a bolest ve faciální oblasti může být mírněna pomocí volně prodejných analgetik (paracetamol) či nesteroidních antiflogistik (kyselina acetylsalicylová, ibuprofen). NSAID mohou do jisté míry vést k regresi zánětlivého prosáknutí sliznice při lehkém akutním zánětu, proto je jejich samostatné použití omezeno na virové ARS. Pro ovlivnění nosní kongesce je výhodné podání jejich kombinace s pseudoefedrinem.

Systémová dekonjestiva (phenylefrin, pseudoefedrin) jsou u ARS velmi často používána jako přídatná léčba k antibiotiku. Účinně omezují překrvení nosní sliznice a sliznice vedlejších nosních dutin na podkladě α -sympatomimetického účinku a následné vazokonstrikce. Jejich dekonjestivní účinek na sliznici přetrvává poměrně dlouhou dobu prakticky bez rizika jejich zduření. Z toho důvodu je jejich podávání bezpečnější než dlouhodobá aplikace nazálních dekonjestiv ve formě nosních kapek či sprejů. Jejich podávání by však nemělo překročit dobu 10 dnů. Systémová dekonjestiva by neměla být podávána u polymorbidních seniorů, pacientů s kardiovaskulárním onemocněním (ischemická choroba srdeční, hypertenze, stav po infarktu myokardu), vhodnost preskripce by



měla být zvažena u diabetiků, pacientů se závažnou hypertyreózou a u pacientů s glaukomem s uzavřeným úhlem. Mezi systémové nežádoucí účinky perorálních dekonjestiv patří zvýšení krevního tlaku, bušení srdce, závrať, nervozita, halucinace a poruchy spánku.

Nazální dekonjestiva jsou tradičně podávána při ARS (naphazolin, tetrazylin, xylometazolin, oxymetazolin a tramazolin) a to ve formě nosních kapek či sprejů. Na podkladě sympatomimetického účinku na α_1 -adrenergní receptory rychle a účinně omezují obstrukci nosní sliznice. Vzhledem k riziku vzniku závislosti (tzv. sanorinismus) a poškození nosní sliznice by délka jejich aplikace neměla přesáhnout 7-10 dní u dospělých a 3-5 dní u dětí.

Účinek H1 antihistaminik je dán bloádou histaminových H1 receptorů, díky níž omezují hyperémii, svědění a zarudnutí sliznic. Jejich podání má význam u alergiků.

Dobře zdokumentovaným účinkem u ARS se vyznačují nazální kortikosteroidy ve formě nosních sprejů (beclometason, budesonid, flutikason furoát, flutikason propionát, mometason furoát). Nazální kortikosteroidy výrazně potlačují projevy zánětu, snižují hyperémii a vedou ke snížení sekrece. U ARS je lze v závislosti na průběhu onemocnění použít v rámci

monoterapie nebo v kombinaci s antibiotikem (amoxicilin či makrolid). Riziko výskytu systémových nežádoucích účinků je po nazální aplikaci minimální.

Chronickou rinosinuitidu dělíme na chronickou – bez nosní polypózy a chronickou – s nosní polypózou. Pro nosní polypózu je typická přítomnost nosních polypů, což je zduření sliznice dutiny nosní a VDN. Nosní polypy jsou příčinou dlouhodobé nosní neprůchodnosti, zhoršení čichu, výtoku z nosu, kýchání a slzení. Polypy mají tendenci k pomalému růstu a utlačování okolních tkání.

Chronická RS se vyznačuje podobnými příznaky jako akutní forma onemocnění, podkladem je také porucha drenáže VDN, porucha mukociliárního transportu a udržování či prohlubování zánětlivých změn sliznice. Z příznaků dominuje nosní obstrukce, bolest hlavy, pocit tlaku či plnosti nad VDN, zatékání sekretu do nosohltanu (tzv. zadní rýma). Z celkových příznaků pacient často pociťuje únavnost a bývá depresivně laděný. Délka trvání příznaků přesahuje dobu 12 týdnů. Co se týče léčby chronické RS, tak nejprínosnější efekt vykazuje aplikace moderních intranazálních kortikosteroidů (mometason furoát, flutikason propionát, flutikason furoát), které vykazují vysoký bezpečnostní profil i při dlouhodobém podávání. Pozitivní efekt byl zaznamenán při použití salinických roztoků (izotonické či hypertonické) ve formě nosních sprejů, které kromě zvlhčení nosní sliznice pomáhají redukovat otok a zprůchodňují dutinu nosní.

Při běžné délce podávání antibiotik (do 2 týdnů) není u chronické RS prokázán výrazný terapeutický efekt. Naopak u některých skupin pacientů může být přínosné dlouhodobé (až několik měsíců) podávání makrolidových antibiotik (klaritromycin, roxitromycin) v nízkých dávkách. Léčba dlouhodobě podávaným makrolidem je rezervována pro nejtěžší případy vzhledem k minimalizaci rizik vzniku rezistentních kmenů.

*PharmDr. Tereza Holbová
literatura u autorky*

Terapeutické prostředky a jejich role v lékárnách

Pacienti trpící problémy pohybového ústrojí stále častěji hledají řešení svých problémů v lékárnách, které jsou obecně lépe dostupné než prodejny zdravotnických potřeb. Oceňují příležitost rychlého nákupu bez nutnosti získání poukazu po předchozí návštěvě lékaře a možnost se spolehlivě poradit s personálem v lékárně. Mezi populací v rozmezí 18 – 60 let používá bandáže již čtvrtina lidí, z nich dokonce 61 % alespoň jednou měsíčně. Na popularitě rostou terapeutické zdravotní prostředky pro podporu kloubů, svalů a šlach. Ty jsou optimálním řešením pohybových problémů – nejčastěji s koleny, ale i zápěstím, hlezny či lokty. Zákazníci, kteří projeví o daný produkt zájem poprvé, se téměř v polovině případů přijdou poradit do lékáren. Typický pacient bývá aktivní a je ve věku 50+ let, někdy je označován jako „víkendový atlet“. Nicméně těsně v závěsu – na druhém místě – jsou lidé ve věkovém rozmezí 18 – 29 let. K úrazům dochází

při běžných volnočasových aktivitách, ale nejčastěji během sportu či práce, kdy dochází k přetížení určité části pohybového aparátu. Pokud dojde ke svalovému komplikacím, napětí v kloubu či jinému zranění, správným prostředníkem může být právě lékárna, která pacientovi pomůže jeho problém snadno a efektivně vyřešit. Pro lékárnu je proto velmi vhodné mít ve svém doplňkovém sortimentu ucelenou řadu fixačních pomůcek, které může pacientovi nabídnout.

Při výběru správného sortimentu terapeutických bandáží je nutné sledovat především kvalitu použitých materiálů (důležitá je zejména jejich prodyšnost a elasticita umožňující celodenní nošení), dále výzkum stojící za daným provedením produktu (spolupráce na vývoji s týmem lékařů a dalších specialistů) a použité technologie (inovativní prvky). Z praktické stránky je vhodné pacientovi poskytnout produkty, které jsou omyvatelné a kvalitně zpracované, aby případné šité plochy a lemy byly

maximálně pohodlné. Jen takto koncipované bandáže poskytují správnou terapeutickou podporu kloubům, svalům a šlachám a pomáhají jim, a tedy i pacientovi, fungovat na optimální úrovni.

Vhodnou řadou produktů pokrývající široké spektrum pohybových problémů pacientů a splňující vysoké nároky na kvalitu jsou profesionální bandáže FUTURO™ od známého výrobce, společnosti 3M. Jedná se o novinku, která byla na trh uvedena teprve v loňském roce. Stává se však oblíbenou volbou pacientů, kteří se přijdou do lékárny poradit. Personálu lékáren zase nabízí možnost pacientům pomoci vyřešit či alespoň zmírnit jejich zdravotní komplikace.

Terapeutické bandáže obecně nabízejí zajímavou možnost rozšíření sortimentu lékárny a pokrývají rostoucí poptávku o tyto produkty ze strany pacientů. Jejich role v sortimentu lékáren roste na významu a stává se nedílnou součástí jejich portfolia produktů.

Inzerce

FUTURO™
Products
Live More™

Aktivní podpora pro Vaše pacienty



Bedra

Zápěstí

Koleno

Loket

Kotník

Palec

FUTURO™ jsou ortézy a bandáže vyvinuté ve spolupráci s lékařskými experty na pohybový aparát. Poskytují terapeutickou podporu kloubů, svalů i šlach a napomáhají k jejich optimální funkci.

Bandáže
FUTURO™
k dostání ve všech
distributorských
sítích.

Pro informace o akčních nabídkách a odborných seminářích kontaktujte našeho produktového specialistu.

Patrik Havrda
Tel.: +420 601 364 819
E-mail: phavrda@mmm.com



Náš tým inženýrů a lékařských specialistů přináší inovační technologie u všech výrobků, které vyvíjíme.

www.futuro.cz

3M

AJURVÉDA aneb ZA ZDRAVÍM DO MINULOSTI

V minulém díle jsme se trochu prošli historií a jednotlivými pohledy na zdraví člověka tak, jak se vyvíjela medicína od nepaměti až dodnes. Stejně, jak dnešní doba, sebou přináší spoustu zdravotních komplikací a stresu, tak se lidé znovu vracejí k již částečně nebo úplně zapomenutým teoriím a léčebným postupům a snaží se vytěžit z nich maximum pro své zdraví.



Historie indické ájurvédy

Indie patří mezi země, které přinesly rozvoji medicíny mnoho zajímavých poznatků. Velmi stará civilizace s počátky několik tisíc let př.n.l., která měla například mnohem vyspělejší vodovodní systémy, než byly ty římské, ale také o 2000 let dříve. Také indická medicína je mnohem starší, než medicína západní. Přesné popisy operací, či amputací končetin více jak tisíc let před naším letopočtem. Mnoho indického obyvatelstva se řadí mezi vegetariány a vztah indické kultury k rostlinám je velmi úzký. Dnes již široce rozšířenou lékařskou naukou s původem právě v Indii je ajurvéda.

Indická ajurvéda je pojem spojený s lékařskou naukou, která se vyvíjí a zachovává už více jak 7000 let. Pokud bychom to srovnali s jinými ucelenými naukami, jen málokterá by mohla konkurovat. Nejstarší základy, na nichž začala ajurvéda stavět, jsou přibližně z doby 5000 let př.n.l. a jsou spojeny s kulturou Drávidů – původních obyvatel, kteří byli později vytlačeni na jih Indie indoevropskými kmeny. Ajurvéda má jako mnoho dalších nauk holistický charakter a opírá se o maximální měrou o léčivé rostliny a jejich všestranné využití v medicíně. Indická legenda pojící se s tímto faktem mluví o chudém chlapci Dživakovi, který si

přál stát se studentem velkého a učeného Atreya Punarvase. Dživaka ovšem nemohl za svá studia platit, tak si získávané vědomosti odpracovával službou po dlouhých sedm let. Po uplynutí této doby byl Dživaka už netrpělivý a chtěl vědět, jak dlouho ještě musí studovat. Atreya jej tedy vyslal sbírat rostliny, ale měl jednu podmínku – chtěl, aby Dživaka přinesl jen takové byliny, o kterých si myslí, že je nelze použít k léčbě nějakého onemocnění. Po dlouhém hledání se Dživaka vrátil smutný zpět ke svému učiteli, aby mu sdělil, že neuspěl a žádnou bylinu mu nepřináší. A tehdy Atreya jeho studium ukončil, protože poznal, že Dživaka je připraven pro své povolání. Atreya Punarvas byl zakladatelem první lékařské školy na univerzitě v Taxile v Paňdžábu. Podle atharvavédy (jedna ze základních knih) přibližně 2000 let př.n.l. obdržel Dhanvantari učení ájurvédy od Brahmy, jednoho z hinduistických bohů. Označení nauky vychází ze dvou sanskrtských slov **ajus** (život) a **véda** (vědění, znalost). Pojmem véda jsou také označovány čtyři základní knihy, ze kterých ajurvéda vychází. Sanskrit nebo také sanskrtam v překladu znamená dokonale složený. Přestože je považován za mrtvý jazyk, podobně jako latina, stále je ještě jedním z oficiálních indických jazyků a určité procento obyvatel s ním ještě stále mluví. V roce 2001 to bylo kolem 14 tisíc rodilých mluvčích. Literatura se ohledně datování historie vzniku ajurvédy mírně rozchází, což může být dáno i tím, že se mnoho důležitých informací předávalo pouze ústní formou a k zapsání došlo až o mnoho stovek až tisíce let později. Za nejstarší védu je považována *Rig véda*, která shrnuje poznatky z doby přibližně 4500

let př.n.l. Zahrnuje 1028 hindských chvalo zpěvů, které se až do roku 2500 př.n.l. předávaly pouze ústně. Kniha zahrnovala jak lékařské popisy, jako třeba amputaci končetiny či operaci oka, tak popisy některých důležitých léčivých rostlin. Receptury zahrnovaly více jak 60 druhů rostlin a obsahovaly například zázvor, sennu nebo skořici. Druhou knihou, kde se stáří odhaduje na přibližně 3500 let př.n.l., je již zmínovaná *Atharva véda*, zahrnující další léčivé rostliny a nové postupy. Ale i ta byla zaznamenána mnohem později. Třetí knihou, která je považována také za první ajurvédskou encyklopedii, je *Charaka Samhita* (Čarakovo pojednání), která vznikla přibližně 700 let př.n.l. a byla sepsána profesorem Taxilské univerzity Charakou. Encyklopedie obsahovala 500 bylinných receptů a mohla by být považována za jakýsi ajurvédský lékopis. O sto let později sepsal další indický vědec Susruta poslední ze čtyř knih – *Susruta Samhita* (Šušrutovo pojednání), které rovněž kladlo velký důraz na využití léčivých rostlin při léčbě onemocnění. Za zlatý věk ajurvédy je považováno tisícileté období od přibližně 250 př.n.l., kdy se indický vládce Ašóka zasadil o šíření vědomostí ajurvédy, až do přibližně 600 n.l. kdy se pomalu začal projevovat vliv jiných kultur a léčitelských směrů. Učení ovšem zůstalo zachováno, a to i přes problémy v období mezi 16. až 19. stoletím (období Mogulské říše), kdy byla ajurvéda částečně vytlačována jinými medicínskými postupy. Do Indie začala pronikat medicína řecká a arabská. I přes tyto překážky je v Indii ajurvéda považována za základ léčby a spoléhá na ni velké množství indického obyvatelstva. Po skončení druhé světové války se začala ajurvédě věnovat opět větší pozornost.

Základní principy

Ájurvéda je z hlediska komplexnosti považována za opravdu ucelený systém léčby. Pozitivní ohlas si zaslouží hlavně ucelený pohled na zdraví člověka, ale také vypracovaná prevence. Pokud bychom chtěli srovnat tuto tradiční



medicínu s přístupem medicíny klasické, pak můžeme říci, že ájurvéda naplňuje definici zdraví popsanou Mezinárodní zdravotnickou organizací (WHO), podle které je zdravý stav tělesné, duševní ale i sociální pohody každého člověka. Lze ji tedy považovat za medicínu s holistickým charakterem. Ájurvéda staví své učení, stejně jako klasická medicína, na udržení vnitřní rovnováhy organismu. Třemi základními elementy neboli „*dóšami*“ jsou:

- **pitta** (žluč, spojení s ohněm)
- **vata** (vítř, dech, spojení s ovzduším a základními prvky oblohy)
- **kapha** (hlen, spojení s vodou a prvky země)

Dalšími dvěma důležitými elementy jsou *prana* (vnitřní životní síla) a *tejas* (vnitřní oheň). Výsledkem harmonické souhry těchto dvou elementů je ojas (dobré trávení).

Tři základní podstaty bytí podle ajurvédy jsou *sattva* (osvícenost) a také jasná stránka a dvě temné stránky *rajas* (vášeň) a *tamas* (nevědomost). S tímto základem

bytí také souvisí tři psychické síly – *buddhi* (intelekt), *ahamkarra* (ego) a *manas* (mysl, duch, rozum). Ájurvéda vyžaduje rovnováhu mezi všemi těmito složkami tak, aby bylo zachováno zdraví člověka v celém svém uceleném pojetí. Lidské orgány jsou také děleny dle ovlivnění jednotlivými dóšami (Tabulka 1).

Správná životospráva

Jedna z oblastí, kde ajurvéda také působí, je zdravý životní styl. Učení si dává záležet na vyrovnanosti všech systémů jak uvnitř těla, tak vně. A správné stravování je takovým základem. Ájurvéda rozlišuje šest chutí (Tabulka 2), ke kterým se vážou základní prvky, ale také emoce. Uvádí se, že konzumace přemíry jedné chuti může mít za následek zdravotní komplikaci, kterou může ovšem přivodit i nadbytek konkrétní emoce, která se k chuti váže.

Sladké pokrmy jsou doporučovány pro stimulaci trávení a paměťových schopností mozku. Také se doporučují při potratu. Slaná chuť ovlivňuje střevní systém, pocení. Příliš slané chuti je

Tabulka 1 – Přehled základních chutí, přiřazených prvků a emocí

dóša	tělesný orgán
pitta	krevní oběh, nervový systém, hrtan
vata	žaludek, střeva, játra a žluč, slezina, srdce, oči, kůže
kapha	kostra, zuby, nehty

Tabulka 2 – Přehled základních chutí, přiřazených prvků a emocí

chuť pokrmu	emoce	prvek
sladký	touha	země / voda
slaný	nenasytnost	voda / oheň
kyselý	závist	země / oheň
trpký	strach	země / vzduch
štiplavý	zlost	vzduch / oheň
hořký	žal	vzduch / éter

spojováno s vysokým tlakem a ztrátou tělesné síly. Kyselá chuť v přiměřené míře působí osvěžení a povzbuzení mysli. Přebytek kyselé chuti je spojován s hromaděním toxinů. Hořké byliny se naopak doporučují při detoxikaci organismu. Štiplavá (pálivá) chuť ovlivňuje problémy s přijímáním potravy a trpká vyvolává zácpu a problémy s trávením. Obecně se při potížích způsobených jednou chutí doporučuje chuť která působí opačně.

Typické byliny ajurvédy

Základem indické medicíny jsou, stejně jako u většiny dalších, léčivé rostliny. Indie ve svých rostlinopisech eviduje přes 2000 druhů a ajurvédá jich využívá nejméně 800. I ajurvédá dělí rostliny podle typu účinku do jednotlivých skupin (Tabulka 3).

Mezi rostliny, které jsou používány od dob starověku až dodnes, patří například lékořice, zázvor, česnek, kurkuma nebo aloe. Některé typické rostliny ajurvédy, které jsou využívány i v českém lidovém léčitelství, jsou shrnuty v Tabulce 4.

Rostliny se využívají obdobně jako v západní medicíně – ve formě odvarů, nálevů, mastí. Jen postupy se značně liší od běžné přípravy. Do mastí se byliny mísí s olejem nebo přepuštěným máslem, takzvaným *ghee*. I zpracování do tekutých forem je spojeno s určitými zvláštnostmi. Využívají se odvary, nálevy a maceráty. Doba přípravy tradičního odvaru se pohybuje v rozmezí několika hodin. Byliny se mísí s vodou v poměru 1:16 a následně se směs varem redukuje na přibližně čtvrtinu svého objemu.

Tabulka 3 – Klasifikace bylin podle účinnosti

označení	účinek
rakta shodhana karma	čistící účinek
krumighna karma	anthelmintika
stambhana karma	stahující účinek
vata anuloman	proti nadýmání
svedana karma	vyvolávající pocení
mutrala karma	diuretika
raktabhisarana karma	ovlivňující menstruaci
kasa svasahara	expektorancia
dipana pachana karma	stimulancia
bruhana karma	vyživující tonika
rasayana karma	omlazující prostředky
vajikarana	afrodiziaka

Tabulka 4 – Rostliny využívané ajurvédou

Český název	Latinský název	Ajurvédá
aloe pravá	Aloe vera	kumari
česnek setý	Alium sativum	rashona
fenykl obecný	Foeniculum vulgare	shatapushpa
kozlík lékařský	Valeriana officinalis	tagara
lékořice lysá	Glycyrrhiza glabra	yashti madhu
pelyněk černobýl	Artemisia vulgaris	nagadamani
puškvorec obecný	Acorus calamus	puvacha
řebříček obecný	Achillea millefolium	gandana
zázvor lékařský	Zinziber officinale	adraka

Nálev se mísí s vodou v poměru 1:8, ale nezcezuje se po deseti minutách, jak jsme zvyklí my z běžného užití bylinek, ale nechává se ustát až dvanáct hodin. Tyto tradiční postupy jsou ovšem velice zdoluhavé a mohou mnoho potenciálních zájemců odradit už v počátku. Je proto možné se setkat s ajurvedickými lékaři, zvláště na západě, kteří

doporučují zkrácení doby přípravy na úkor zvýšeného dávkování. Další zvláštností při přípravě odvarů je využití mléka jako kapalného média. Poměr bylin, mléka a vody pro přípravu se pak pohybuje kolem 1:8:32. Pro ještě větší zjednodušení přípravy se někdy používají bylinné prášky mísící se s mlékem bez přidání vody.

Jelikož ajurvédá využívá hlavně indické rostliny, uvedme si ještě pár těch exotičtějších z ajurvedické medicíny. **Galgán velký** patřil mezi oblíbené rostliny Hildegardy z Bingen, která jej používala na srdeční onemocnění. **Galgán lékařský** se v Indii využívá podobně jako zázvor při kinetózách způsobených cestováním. Hojně

známou rostlinou je asi gotu kola neboli pupečník asijský. Tato rostlina se využívá jako jedno z nejdůležitějších tonik, které prodlužuje život. Využívá se k revitalizaci nervové soustavy, podpoře paměti a také proti senilitě. V západní medicíně se doporučuje také při zažívacích a kožních potížích. Z dalších zajímavých rostlin jsou to kafrovník, skořicovník či myrhovník, šafrán, kurkuma, kardamom, pryšec, ločidlo, muškátovník, lotos nebo santálové dřevo, hřebíček a zázvor.

Co přinesla ajurvédá nám?

Ajurvédá byla sice částečně vytlačena medicínou přicházející z Řecka a z Říma a medicínou arabskou, ale mnoho znalostí se dochovalo a následně došlo k obnovení některých znalostí. Stejně jak pronikaly nové léčebné metody do Indie, stejně tak se zkušenosti s léčivými rostlinami ajurvédy prolínaly do nových směrů tak, jak se vyvíjela medicína evropská. Jak je patrné z výčtu rostlin typických

pro ajurvédou, některé sice nezakotvily tak úplně v lidovém léčitelství, zato jsou ale využívány v kuchyních mnoha zemí. Zvláště pak ty, které jsou nějakým způsobem spojeny s podporou trávicího traktu. Například kurkuma, která je součástí kari koření a dodává pokrmům krásně žlutavou barvu, zároveň podporuje žlučovou sekreci a brání zánětům trávicího traktu. Skořice se doporučuje při zažívacích potížích, nadýmání a křečích. Mimo to byl prokázán účinek proti některým houbám a bakteriím.

Co říci na závěr?

Jak je vidno, postupy a principy ajurvédy jsou vzájemně až neuvěřitelně propojené. Dnešní doba nabízí mnoho alternativních léčebných metod, mnohé z nich mají kořeny hodně, hodně dávno. Přestože tyto směry mají hodně příznivců a stejně mnoho odpůrců, jedno je podstatné. Rovnováha lidského organismu a prostředí, v němž žije, je pro zdraví velmi důležitá. Jakákoliv

metoda, která se této rovnováze alespoň přiblíží, může někomu přinést užitek.

A na úplný závěr: Všechno souvisí se vším.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

Poluninová M., Robbins Ch.: *Léčiva z přírody*, Gemini Bratislava 1994.

Castleman M.: *Velká kniha léčivých rostlin*, Columbus Praha 2004.

Peters D.: *Moderní lékař*, Euromedia group Praha 2007.

Ody P.: *Příručka: Přírodní lékárna*, Svojtka Praha 2008.

Grünwald J., Jänicke Ch.: *Zelená lékárna*, Svojtka Praha 2008.

Valíček P.: *Léčivé rostliny Číny a Vietnamu*, Start 2009.

Léčivé rostliny, Ottovo nakladatelství Praha 2010.

Inzerce

PHARMOS slaví 25 let

25 let PHARMOS

V letošním roce oslaví PHARMOS, a.s. 25 let svého vzniku. V uplynulém čtvrtstoletí si firma vytvořila významné místo v oblasti velkodistribuce léčiv a zdravotnického materiálu do veřejných i nemocničních lékáren.

Začátky firmy nebyly zdaleka jednoduché. Společnost se začala utvářet v době, kdy na jedné straně neexistoval žádný farmaceutický velkoobchod a distribuční síť měla zcela jinou podobu. Na druhé straně stáli zakladatelé firmy s obrovskou pílí, elánem a plány, které bylo možné již realizovat.

V současné době zaměstnává více než 400 zaměstnanců po celé ČR a tržby dosahují 11 mld. Kč.

30. dubna 2016, k završení 25 let svého úspěšného fungování na trhu, připravuje PHARMOS v netradičních prostorách Dolní oblasti Vítkovic společné setkání obchodních partnerů a významných osobností z oblasti farmacie a zdravotnictví, bez kterých by PHARMOS nebyl PHARMOSEM.

Otázky pro Kamilu Nývltovou



Krásný den přeji. V úvodu bývá zdvořilé zpovídání osobu čtenářům v základních obrysech představit. Tentokrát si ovšem dovolím být nezdvořilý a poprosím vás, zda byste byla tak laskavá a zhostila se tohoto úkolu osobně:)

Jmenuji se Kamila Nývltová a pocházím z Krkonoš. Vyrostla jsem v hudební rodině, vystudovala jsem podnikání v oděvnictví a poté jsem se vydala na dráhu zpěvačky. Jsem ráda veselá a usměvavá a mám ráda kolem sebe hodné a dobré lidi, proto potřebuji mít pořád pocit toho, že mi je dobře. A jinak si myslím, že jsem úplně normální holka.

Děkuji vám a rovnou připojím tradiční otázku směřující k období vašeho dětství. Zajímalo by mě, jaká je vaše první dětská vzpomínka.

Já si moc věcí z dětství nepamatuji, ale třeba si vzpomínám, že jsme měli doma takové staré dřevěné vysoké schody a já jsem z nich jednou hrozně padla a vyrazila jsem malíčkem celou skříň, ano, skutečně malíčkem.

Anebo se mi ještě vybavuje, že jsme si se sestřenkou hráli a ona byla hrozně hodná a já jsem ji vždy přemluvila k nějakým věcem a nakonec to skončilo tak, že jsem ji ostrčila celou ofinu. Mamka s tetou nebyly pak moc nadšené.

Bývala jste jako dítě spíš lumpík, nebo naopak „vzorňák“?

Já si myslím, i když to asi z předchozí odpovědi nevyzní, že jsem celý život spíše vzorňák, než lumpík, a že mě to drží až do teď. Sice mě přitahovaly věci, co se nesmí, ale vždy jsem byla taková „srábotka“, že jsem to nakonec vzdala a radši jsem šla od té věci pryč.

Jak vlastně vznikl váš vztah ke zpěvu? Vedli vás k němu rodiče nebo tohle pouto vznikalo nějak jinak?

Jelikož jsem vyrůstala v hudební rodině, tak se u nás od malička zpívalo, hrálo, tancovalo, mamka má i taneční školu, tudíž jsem nějak vedená byla. Vždy, když jsem se zamyslela nad tím, co bych chtěla dělat, tak jsem si pokaždé odpověděla, že bych chtěla být zpěvačka. Tentokrát jsem ale vůbec netušila, že to tak dopadne a to dokonce až na profesionální úrovni. Takže vztah ke zpěvu jsem v podstatě měla od malička, naši mě k tomu vedli, ale nikdy mě nenutili, aby ze mě byla zpěvačka. Vždy mi říkali, ať dělám to, co mě bude dělat šťastnou.

Díky soutěži X-Factor jste se v roce 2008 najednou dostala do povědomí tisíců lidí a nelze pochybovat, že to na vaši další pěveckou kariéru mělo významný pozitivní dopad. Přinesla vám tahle soutěž do života i nějaká negativa?

Určitě mi to sebralo veškeré soukromí, rodinu, protože jsem se musela odstěhovat do Prahy, kde jsem zůstala sama. Mám tu samozřejmě spoustu kamarádů, ale rodina je prostě nejvíc. Občas mě lidi poznávají a je to takové, že už si prostě nemůžu dovolit dělat všechno, protože nikdy nevíte, kdo by vás třeba mohl vidět, nebo to někde říct a je to pak takový..., může z toho vzniknout špatná reklama... Takže negativa to určitě má, ale zároveň prostě ty negativa jsou asi potřebná k té práci, kterou teď dělám.

Dočetl jsem se, že také již mnoho let tančíte a působíte jako mažoretky. Můžete nám o tom povědět něco víc, prosím?

Jako mažoretky už nepůsobím, ale dělala jsem nějakých patnáct let mažoretkový sport. Mamka má taneční školu, která dokonce nedávno oslavila 20 let a já jsem v ní vlastně vyrůstala, takže i to, že jsem tenkrát dokázala vystupovat na pódiu, soutěžit... mi nyní určitě pomohlo v tom, že nejsem na vystoupeních „taneční dřevou“ a k něčemu to (snad) vypadá. Když mám čas, ráda zajedu do Rtyně a vymyslím holčkám nějaké choreografie, ale jak jsem říkala, už to nedělám, ale třeba si dovedu představit, že bych si otevřela nějakou pobočku, kde bych mažoretky vyučovala.

Co považujete za svoje největší životní úspěchy a naopak neúspěchy?

Můj největší životní úspěch je asi to, že jsem ráda, že moje práce je mým koníčkem. Samozřejmě mě to někdy štve a nebaví, ale zároveň je to krásná práce a jsem za to hrozně ráda, protože si myslím, že je asi pro člověka fajn, když se těší do práce a není to takový ten běžný denní stereotyp. A vlastně jsem i hrozně ráda za to, že jsem se dostala tam, kam jsem se dostala, a že jsme to dělali v podstatě v hrstce lidí a funguje to, což je super. A můj největší životní neúspěch? To se asi odvíjí od dané situace, třeba to, že jsem nedostala nějakou roli v muzikálech, nebo mi nedopadla nějaká práce, na kterou jsem se těšila, a pak asi nějaký osobní neúspěch, že jsem zklamala sama sebe, že jsem věřila něčemu a to vlastně vůbec nedopadlo.

Zářivá stopa za vámi zůstává také na muzikálové scéně, která z muzikálových rolí je vaší nejoblíbenější a proč? Tuto otázku nemám moc ráda, protože se na ní nedá nikdy odpovědět. Každá role, kterou hraji, je úplně jiná, jak povahově, tak tím, ve kterém období se odehrává a také je odlišná pěvecky. Takže ať je to Kleopatra, Angelika, Aida, Lorraine v Draculovi, tak prostě každá role je jiná a má něco svého, a proto to nerada porovnávám. Ráda to nechávám na divácích, kteří se na mě chodí dívat.

Zpíváte, tančíte, učíte tancovat, ráda hrajete tenis, jezdíte na snowboardu a in-line bruslích... Jak čerpáte energii na všechny tyto aktivity, máte vůbec čas si pořádně odpočinout? To byste se divili, někdy nedělám vůbec nic a jen se válím na gauči a jím. Můj asi největší odpočinek za poslední dobu, co jsem zjistila, je výborné jídlo. Asi jsem zjistila, že jsem gurmán a hrozně ráda jím, a když se dobře najím, tak je to super. A pak samozřejmě čerpám energii i tak, že chodím do sauny nebo do výřivky, nebo si jen tak zajdu s holkama na dobré víno, či nějaký pěkný film, ale pak se jdu zase ráda vybit, takže asi tak.

Vždycky se, v rámci zaměření našeho časopisu, poptáváme i na zdraví. Nedávno k nám konečně dorazila zima a tak mě zajímá, jak zpěvačka jako vy bojuje proti všem těm odporným rýmíčkám a jiným infekcím, které se v téhle roční době nadšeně šíří. Ono asi zpívat s plným nosem není právě legrace, že?

Musím říct, že konec roku byl dost těžký. Měla jsem hrozně moc práce a všichni kolem mě, kolegové, známí, byli nemocní, byli na kapačkách a brali různá antibiotika, protože když vám odejde hlas, tak jste úplně nahraní a nepomůže vám nic. Ale já musím fakt zaklepat, že jsem to vše zvládla a dozpívala jsem to, ale když jsem dvacátého třetího odjela domů, byla jsem úplně vyřízená. A jak proti tomu bojuji? Myslím si, že třeba dobré je pít hodně čerstvého zázvoru s medem a citrónem, určitě hodně spánku, snažím se „dopovat“ vitamíny, převážně béčkem a cěčkem. A když mně není občas hej, tak si třeba na noc vezmu nějaký paralen či ibalgin, abych tu nemoc ze sebe dostala. Ale asi nejlepší je, dobře se



vypotit. Takže když mi není dobře, jdu brzy spát, uvařím si hodně horký čaj a snažím se to rychle zaspát.

„Zpěvačka Kamila Nýltová kvůli roli zhubla 20 kilo, málem to přehnal.“ Tahle zpráva se objevila v médiích někdy koncem května 2014. To je opravdu věta, která vyvolává přímo sérii otázek. Víím, že jste to v daném článku již rozváděla, ale jsem prostě zvědavý, jak to začalo, probíhalo, a jaký to na vás mělo vliv?

To moje hubnutí. Tato otázka se rovněž řadí mezi mé „oblíbené“. Vše začalo těsně po soutěži X-Factor. Tenkrát jsem hrozně ráda jedla a v podstatě úplně všechno a vlastně jsem nějakou dobu nic nedělala, tak to se na vás samozřejmě podepíše. Byla jsem prostě taková „macatější“ holka z Krkonoš. Pak jsem zjistila, že to takhle dál nejde, třeba kvůli rolím, které mě čekají, a že musím trošku vypadat na jevišti. Úplně jsem si změnila jídelníček, začala jsem hodně cvičit, trénovat s trenérem a toto si nějakým způsobem držím do teď. Samozřejmě někdy se stává, že přiberu tři kila, pak zase zhubnu, což je asi normální postoj, někdy mám hodně stresu, někdy málo, někdy si prostě řeknu, že mám volno, a že budu jíst, co to dá, a že pak zhubnu. A jaký to na mě mělo vliv? Určitě pozitivní, protože jak ženská oblékne menší velikost, tak je šťastná, což má asi úplně

každá žena, co si budeme povídat. A jak už jsem se zmínila, snažím se to držet do teď. Podle mě zdravý životní styl je fajn, ještě k tomu jakou dělám práci, někdy dost náročnou, tak je, myslím, dobré, když se stravuji správnými a dobrými věcmi. Ale netvrdím, že si někdy nedám „mekáče“ nebo nějaký cheeseburger či pořádnou kachničku se zelím a knedlíky.

Abych nezapomněl, vždycky se ptám na oblíbené motto nebo citát. Vyskytuje se u vás něco takového?

Já si docela často poslední dobou říkám „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě“, takže „Na každého jednou dojde“ a „Jednou se vždy všechno vrátí“.

Co vás dokáže nejvíc naštvat?

Nesnáším lidi, kteří jsou falešní, a když něco slíbí a nedodrží to. Nebo mě také dokáže naštvat, když si někdo tvrdí svou a já víím, že nemá pravdu, ale stejně prostě přes to nejede vlak.

Na jaká vaše vystoupení se můžeme v nejbližší době těšit?

Nyní jsem v plném zkouškovém období muzikálu Angelika, který bude mít premiéru 18. února, takže teďka se plně věnuji zkoušení Angeliky, dále je tu jubilejní 10. ročník pěvecké soutěže Česko zpívá, jíž jsem patronkou a jelikož je toho hodně, veškeré moje termíny najdete na mých webových stránkách www.nyiltova.cz.

Děkuji mockrát a v závěru nechávám volný prostor pro případ, že chcete něco komukoliv vzkázat, nebo říci nezávisle na hloupých dotazech níže podepsaného redaktora:

Ráda bych chtěla vzkázat panu redaktorovi Filipu Rosenbaumovi, že neměl vůbec hloupé dotazy a naopak mě tento rozhovor po dlouhé době moc potěšil. A samozřejmě jsme pořád ještě na začátku roku, tak bych chtěla všem čtenářům a hodným lidem popřát krásný nový rok a hlavně abychom byli všichni zdraví, protože já zastávám názor, že když nejsme zdraví, tak nemůžeme být ani šťastní, ani zamilovaní... a nemůžeme dělat věci, které bychom si třeba za jiných okolních přáli.

Za odpovědi děkuje a krásný rok 2016 přeje
Filip Rosenbaum

C VITAMIN

V RŮZNÝCH FORMÁCH UŽÍVÁNÍ

- ✓ TABLETY ROZPUSTNÉ V ÚSTECH
- ✓ ŠUMIVÉ TABLETY
- ✓ SYPKÁ SMĚS DO ÚST



pomáháme lidem
vést zdravější život

25
let
1990-2015

Doplňek stravy.

VITAR, s.r.o., třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín | CZ | www.vitar.cz | www.nasevitaminy.cz



Autor: Yan	Druh hedvábí	Vznášet se	Zrak	Iniciály filozofa Kanta	Přijímací místnosti		Cíl	Souhlas	Ludolfovo číslo	Turecká metropole		Depo	Umělá řeč	Technický výkres
Jméno prozaika Jirásk						Část atlasu Přinášet					Anglický šlechtic El. nabitá částice			
1. díl tajenky														
Ruské zájmeno „oni“				Roční období Plemeno					Obr Doutník „zastaralé“					
Zájmeno ukazovací			Ranní vlaha Americký prozaik					Silné provazy Druh papouška					Napodobenina	Mladší doba kamenná
Podpěra arkýře							Čapkov drama Proutěná nádoba				Daniel „domácky“ Opak světla			
	Produkt včel	Symetrály Francovka				Činit Bodné zbraně						Chem. zn. Telluru Částice hmoty		
Koupací nádoba					2. díl tajenky Mongol. panovník					Příjmení Vergília Vlákno k šití				
Anglický „starý“				Chatrč Býv. SPZ Rokycan					Provincie v JAR Chem. zn. Europia					
Kamna s plotnou							Rumunské platidlo				Primáti			
Děla							Zámezí v kopané				Prohra v šachu			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 8. 3. 2016. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z listopadu 2015:** Daniela Špatzová, Praha 9; PharmDr. Lucie Kmoníčková, Praha 8; Vladislav Jeřábek, Litoměřice; Irena Šipošová, Dolní Benešov; Šárka Devetterová, Teplice; Iva Pleskotová, Lázně Bohdaneč; Jitka Jůzlová, Jihlava; Barbora Klusáková, Brno; Eva Kubátová, Dolní Břežany; Mgr. Sylvie Vondráková, Bohumín

PHARMA NEWS

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2016

Praha

Clarion Congress Hotel

středa
10. 2. 2016



Brno

Hotel Holiday Inn



čtvrtek
25. 2. 2016

Hradec Králové

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
3. 3. 2016



Plzeň

Hotel Marriott Pilsen



čtvrtek
17. 3. 2016

Olomouc

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
31. 3. 2016



Jihlava

Business Hotel



čtvrtek
14. 4. 2016

Ostrava

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
28. 4. 2016



Praha

Hotel Step



čtvrtek
12. 5. 2016

Hradec Králové

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
22. 9. 2016



Brno

Hotel Holiday Inn



čtvrtek
6. 10. 2016

Liberec

Clarion Grandhotel Zlatý Lev

čtvrtek
13. 10. 2016



Jihlava

Business Hotel



čtvrtek
20. 10. 2016

České Budějovice

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
3. 11. 2016



Praha

Hotel Duo



čtvrtek
10. 11. 2016

Eucerin®

1+1

ZDARMA*



Komplexní péče pro atopickou pokožku

*Akce 1+1 zdarma se vztahuje na vybrané výrobky z řady pro suchou a atopickou pokožku.