

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 3/2026

Recentní změny v oblasti farmaceutického práva



Proč používat lékárenský systém Mediox

Mediox má mnoho volitelných doplňkových aplikací, které jsou s ním provázány:



WebManager

efektivní nástroj pro řízení více lékáren. Jedná se o možnost porovnávat jednotlivé lékárny, sledovat vázané finanční prostředky ve skladové zásobě, zjistit obrátkovost skladu a promptně reagovat na negativní ukazatele včetně možnosti centrálního řízení cenové a zákaznické politiky.



Export do účetnictví

zajišťuje automatickou komunikaci mezi lékárenským systémem Mediox a nejběžnějšími účetními programy včetně programů Navision či SAP.



Elektronické cenovky

propojené se systémem MEDIOX umožňují rychlé a efektivní změny cen v lékárně, a to i v případě uskupení lékáren s několika provozovny. Elektronické cenovky uspoří lékárnám čas a eliminují množství rutinní práce a především vzbuzují v pacientech pocit moderně řízené lékárny.



E-shop

nevytváříme vlastní, ale systém MEDIOX disponuje rozhraním k nejběžnějším řešením internetových obchodů, které jsou v České republice na trhu. Bohatě zkušenosti v této oblasti nám umožňují rychle připravit kvalitní rozhraní dle zákaznických specifikací.



Náhled pro pacienty

umožňuje zákazníkům nahlížet na webu do skladových zásob lékárny a šetří jim čas zbytečnými pochůzkami. Rozsah sdílených informací definuje lékárna – od pouhého lakonického vyjádření, zda požadovaný produkt je na skladě až po úplnou informaci o ceně léku, úhradě pojišťovny či doplatku.



Náhled pro lékaře

umožňuje předepisujícímu doktorovi nahlížet do skladových zásob lékárny a pacientům předepisovat přípravky, které jsou v lékárně zaručeně k dispozici. Pacientovi může současně podat informaci o ceně léku, úhradě pojišťovny či doplatku.



Lékové interakce

implementované přímo do systému MEDIOX sledují online nákupy jednotlivých zákazníků a slouží k eliminaci rizik spojených s kombinací více léků či potravin. Lze aplikovat třeba i na seznam léčiv odebraných pacientem během roku.



ApaDIS

je služba určena pro skupinu dvou a více spolupracujících lékáren bez ohledu na vlastnické vztahy. Umožňuje jednoduché a přehledné publikování nabízených přípravků, objednání a zpracování dodacího listu v rámci skupiny lékáren. Služba ApaDIS zajistí kvalitní zpracování všech objednávek, eliminuje riziko lidské chyby při složité komunikaci.



Mobilní terminály

najdou uplatnění při inventurách, zpracování žádanků či jakékoliv práci s položkami ve skladu. Umíme vytvořit na chytrém scanneru plnohodnotné mobilní pracoviště lékárenského systému Mediox a umožnit pracovníkům práci se systémem MEDIOX kdekoli v skladě.



Robot

je automatizovaný skladovací a výdejní systém pro perfektní řízení skladu budoucnosti. Naskladnění proběhne během několika sekund, kdy si robot sám načte elektronický dodací list, naskenuje produkty a fyzicky zaskladní. Současně si uloží informaci o pozici ve skladu, SÚKL a FMD kódu. Při výdeji lékárník pouze načte elektronický recept a robot sám vyhledá, kde je přípravek umístěn, vyzvedne ho, načte unikátní FMD kód, pošle ho do Medioxu k odpisu ze skladu a fyzicky dopraví „krabičku“ na expedici.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
3/2026, ročník XXVI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejsková

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází 15. 6. 2026

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,
opět je léto již za dveřmi (a podle meteorologů začalo 1. června). Tedy období, kdy se mnozí z nás vydávají na cesty za odpočinkem i zdravím. Tak proč nezačít právě něčím odpočinkovým, třeba lázeňstvím a aktivní rekreací. Lázně Libverda v Jizerských horách představují příklad místa, kde se snoubí krásná příroda s moderní lázeňskou péčí, a to nejen pro pacienty s vážnými diagnózami, ale i pro ty, kteří hledají krátkodobou regeneraci bez účasti zdravotní pojišťovny.

Také se opětovně věnujeme duševnímu zdraví. Deprese není jen „špatná nálada“, ale vážné onemocnění, které postihuje stále více lidí. Přinášíme praktické rady, jak jí předcházet přirozenou cestou – od kvalitního spánku a bylinek po správnou výživu podporující tvorbu serotoninu. Letní období s delšími dny a možností aktivního odpočinku může být ideální příležitostí pro posílení psychické rovnováhy.

Velký prostor věnujeme také paliativní péči. I když jde o téma často spjaté s koncem života, její principy – úcta k lidské důstojnosti, zmírnění utrpení a pomoc rodinám – se týkají nás všech. Připomínáme, jak důležité je tuto oblast dále rozvíjet a podporovat.

A jako obvykle nezapomínáme ani na aktuální legislativní dění. Přinášíme přehled nedávných změn týkajících se Státního ústavu pro kontrolu léčiv, možného rozšíření kompetencí lékárníků, úvah o nulové DPH na léky i připravovaného prodeje léků na předpis přes internet.

Přeji vám příjemné letní čtení plné inspirace i praktických informací. Ať vám léto přinese nejen slunečné dny, ale i chvíle skutečného odpočinku a péče o sebe i o druhé.

S přáním krásného léta

Martin Štula



- 4 / Recentní změny v oblasti farmaceutického práva
- 6 / Novinky a tipy
- 8 / Podpořit paliativu znamená podpořit život
- 10 / Přirozenou cestou proti depresím
- 14 / Opalovací péče jako součást prevence: role lékárníka a význam dermokosmetiky
- 18 / Diabetes nemá dovolenou ani prázdniny
Pomůže psychologická podpora
- 22 / Češi řeší očkování kvůli exotice
Na rizika v Evropě zapomínají
- 24 / Mlha, tunel i černé skvrny: Jak vidí lidé s poruchami zraku?
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Jiří Hána
- 30 / Cestujeme – Objevte Spa Resort Libverda
- 32 / Křížovka



10



8



22



30

personální inzerce

Lékárna U zámku v Dobříši

přijme kolegyně/kolegy na pozici lékárník asistent a farmaceutický asistent do rodinné lékárny v poliklinice.

- nástup možný ihned • plný nebo částečný úvazek • možnost bytu
- výborná dostupnost Praha, rekreační oblast Brdy, Slapy

Více informací na emailu: lekarna@dob.cz nebo tel. č. 602477699

Lékárna U milosrdného Samaritána v Lanškrouně přijme lékárnici/ka na plný nebo částečný úvazek.

Příspěvek na dopravu nebo možnost bydlení.

Jsmo neřetězcová lékárna se zachovanou přípravou.

Více informací na e-mailu hejlova@ow.cz nebo na telefonním čísle 605877114

Lékárna BULOVKA MC



Kraj: Praha Pozice: Magistr, magistra

Lékárna BULOVKA MC v Praze 8 hledá posilu do svého týmu na pozici magistra na celý nebo částečný pracovní úvazek. Můžeme Vám nabídnout kvalitní pracovní prostředí a práci v přátelském a vstřícném kolektivu, volné víkendy, ohodnocení odpovídající nabízené pracovní pozici včetně mnoha dalších benefitů (stravenkový paušál, podíl na dosažených výsledcích, platba členského příspěvku komory, zaměstnanecké nákupy, příspěvek na penzijní pojištění, kvalitní vzdělávací programy). V případě Vašeho zájmu nás neváhejte kontaktovat, těšíme se na Vás!

Zadavatel:
Lékárna BULOVKA MC, Chlumčanského 497/5, 180 00 Praha 8
Telefon: 603835763
Email: hrouda@volny.cz Web: lekarnabulovka.cz

Vydejte se na vyprodané představení Romeo a Julie i na pokec s Oskarem Hesem.



Na představení a pokec s Oskarem Hesem

Splňte si přání a pomáhejte v jednom. Vydražte nevšední zážitek s osobnostmi a dejte druhou šanci lidem, kteří chtějí překonat svou závislost.



V úterý 2. 6. 2026 startuje čtvrtý ročník charitativního projektu

DEJME DRUHOU ŠANCI.

Ten se snaží vyvrátit stigmatizaci závislosti a podpořit služby největší české neziskové organizace **SANANIM**.

Výtěžek z kampaně putuje na podporu komplexní sítě adiktologických služeb, které **SANANIM** poskytuje lidem ohroženým závislostí na drogách, alkoholu, lécích nebo hazardu.

Dobročinná aukce unikátních zážitků se známými osobnostmi.

Na platformě **DOBROBOT** si letos můžete vydražit třeba procházku Českým středohořím s **manžely Uhlíkovými**, koncert a nahlédnutí do zákulisí s **Xindlem X**, večeři s **Matějem Rupertem**, nebo vstupenky na stále vyprodané představení Romeo a Julie a následný pokec s hvězdným **Oskarem Hesem**. Osobností a nevšedních zážitků je ale mnohem víc.

Každá vydražená částka je přímou pomocí a nadějí pro ty, kteří se rozhodli pro nový start a život bez závislosti.



Na procházku Českým středohořím s **manžely Uhlíkovými**



Do divadla a na setkání s **Elizavetou Maximovou**



Na koncert i do zákulisí s **Xindlem X**



Na večeři s **Matějem Rupertem**



Na koncert a pokec s **Markétou Inglovou**



Na procházku a kávu s **Bárou Jánovou**

dejmedruhousanci.cz

dobrobot.cz

Recentní změny v oblasti farmaceutického práva

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník

V minulém díle jsme se zaměřili na novelu zákona o regulaci reklamy (z. č. č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, ve znění pozdějších předpisů), jejíž legislativní proces bude ještě dlouhý.

STÁTNÍ ÚSTAV PRO KONTROLU LÉČIV

Státní ústav pro kontrolu léčiv („SÚKL“) informoval komoru, že dochází ke změně způsobu klasifikace kontrolních zjištění, které je v protokolu o kontrole uváděno v bodu 3.9. Klasifikace nedostatků zjištěných při kontrole, týkajícího se kontrol lékáren prováděných podle zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech, zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a zákona č. 272/2013 Sb., o prekurech drog.

Nadále již v protokolech o kontrole nebude uváděno číselné hodnocení známku,

a to po připomínkách ze strany kontrolovaných osob. Tato číselná klasifikace nebyla povinnou náležitostí protokolu o kontrole podle § 12 odst. 1 podle zákona č. 255/2012 Sb., o kontrole (kontrolní řád) a bude sloužit pro interní postupy SÚKL.

Vláda ČR rovněž schválila nařízení vlády, kterým by došlo ke zvýšení náhrady výdajů za odborné úkony a o způsobu stanovení výše náhrad výdajů za odborné konzultace prováděné Státním ústavem pro kontrolu léčiv podle zákona o veřejném zdravotním pojištění.

KOMPETENCE, KOMPETENCE A KOMPETENCE

V médiích se často spekuluje o právní úpravě, která by rozšířila kompetence lékárníků jednak v oblasti očkování, jednak v oblasti prevence. To, zda k rozšíření kompetencí dojde, či nikoliv, popřípadě v jakém rozsahu, není dosud známo.



Mediální prostor ale tato problematika dostává čím dál větší.

NULOVÁ DPH NA LÉKY?

Jedním z bodů současného prohlášení vlády je rovněž legislativní zakotvení nulové DPH na léčivé přípravky, a to za účelem jejich zlevnění konečným pacientům. Legislativní změny jsou dosud ve fázi předvolebních slibů, paragrafové znění zatím neexistuje. Samotné zavedení nulové DPH navíc nemá oporu napříč politickým spektrem.

LÉKY PŘES INTERNET – ANO ČI NE?

V poslední řadě je potřeba mluvit o legislativních pracích na RX Online, tedy prodeji a výdeji léčivých přípravků na předpis přes internet. Mluví se o paragrafovém znění ze strany Ministerstva zdravotnictví i vlastním právním řešením komory. Není asi pochyb o tom, že jednoho dne k zavedení RX Online dojde; je však otázkou, jak moc ovlivní stávající lékárenskou praxi.



Hyalosan

Díky kyselině hyaluronové se používá pro zachování přirozené vlhkosti vaginální sliznice

ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY

Hyalosan
vaginální gel s kyselinou hyaluronovou

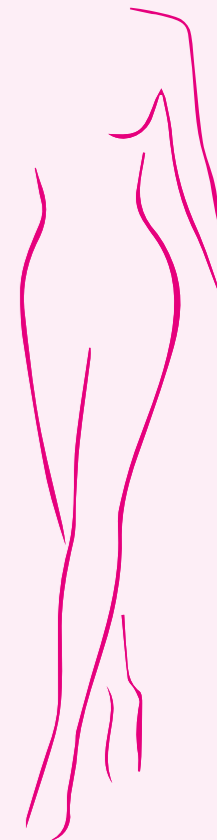
Hyalosan
vaginální čípky s kyselinou hyaluronovou

Hyalosan
lubrikační gel s kyselinou hyaluronovou

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY

Hyalosan
intimní mycí gel

Hyalosan
intimní mycí pěna pro ženy



MycoMedica®

SÍLA HUB

v nejúčinnější formě



www.MycoMedica.cz

ABENA Man

Inkontinenční vložky pro muže



- vyvinuto speciálně pro mužskou anatomii
 - nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
 - **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
 - fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
 - vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.
- ABENA Man Formula** – špičkový poměr kvality a množství. Chtějte pro sebe jen to nejlepší!

ABENA Man jsou inkontinenční vložky, které jsou klasifikovány jako zdravotnický prostředek. Doporučuje se prostudovat informace k jeho bezpečnému používání.

ENZYM DAO

GENERICA®

Potravina pro zvláštní lékařské účely

Používá se pro dietní režim **při nedostatečnosti enzymu diaminoxidáza (DAO) a/nebo při histaminové intoleranci**, která souvisí s narušeným metabolismem histaminu.

1 kapsle obsahuje 4,2 mg proteinového extraktu z vepřových ledvin – z toho **0,3 mg enzymu DAO**.



Acidorezistentní kapsle odolné vůči žaludečním kyselinám zajišťující uvolnění enzymu DAO až v tenkém střevě. Každý blister s 15 kapslemi je samostatně chráněn ve speciální polypropylenové fólii s vysušovadlem. Garantované množství enzymu DAO až do konce doby minimální trvanlivosti, t.j. 24 měsíců. Neobsahuje histamin, lepek ani laktózu.

Není vhodný k používání jako jediný zdroj výživy. Má se používat pouze pod lékařským dohledem.

www.generica-bohemia.cz



Doplněk stravy

Komplex probiotik, denní dávka vitamínu D a bylinný extrakt Herbadent.

Protože zdraví začíná v ústech.

HERBADENT PROBIO

CAPISSAN ORIGINAL

Šetrná péče při výskytu **vší a hnid**

- Úleva od svědění díky přírodnímu složení
- Praktické dvojbalení: šampon + balzám
- Šetrné složení i pro děti mladší 3 let
- K dostání v lékárnách
- 2+1 zdarma u obchodního zástupce

www.capissan.cz

+420 773 456 044 rostislav.fiser@a1t.cz





Podpořit paliativu znamená podpořit život

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Nad tématem paliativní medicíny jsme se už zamýšleli mnohokrát. Dnes to nebude tolik o medicíně, ale o lidech, o pochopení, o principech a o tom, jak důležitá je podpora všech, co mohou. A ano všech, protože toto téma se týká každé lidské bytosti na tomto světě.

Definice paliativní medicíny

Na začátek jen jedno kratičké opakování. To pro ty, kteří třeba nečetli žádný z předchozích článků.

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

Definice paliativní péče z knihy Paliativní péče v praxi:

- usiluje o prodloužení a zachování života, který bude svou kvalitou pro pacienta přijatelný
- respektuje a chrání důstojnost nevyléčitelně nemocných
- vychází důsledně z přání a potřeb pacientů a respektuje jejich hodnotové priority

- snaží se vytvořit podmínky, aby pacient mohl poslední období svého života prožít ve společnosti svých blízkých, v důstojném a vlídném prostředí
- chápe umírání jako součást života, kterou každý člověk prožívá jedinečně
- nabízí všestrannou účinnou oporu příbuzným a přátelům umírajících a pomáhá jim zvládat jejich zármutek i po smrti blízkého člověka

Pohledem z venku rosteme

Toto tady musím zdůraznit. Paliativní medicína se rozvíjí vlastně asi uspokojivě. Protože lidé, co její vývoj sledují z té vnější strany, mohou potvrdit, jak přibývá organizací, jak rostou nové budovy

určené k tomuto účelu, jak se rozšiřuje péče i do nemocnic a někde i do domovů důchodců. Více se o tématu mluví, více se píše, více se toto téma objevuje i ve spojení děním měst a radnic. Proto, i když jsme někteří skeptičtí a nespokojení s vývojem, s jeho rychlostí a rozsahem, nemůžeme přece jen popřít to, že se někam posouváme. Je to důležitý fakt, že se posouváme, protože stagnace v tomto medicínském oboru by byla velmi negativním dopadem na společnost, o které neustále slyšíme, jak stárne.

Potřeba paliativní péče?

V jednadvacátém století máme podchycenu medicínu na mnoha úrovních, chirurgické obory, interní obory, umíme zázraky se zrakem, sluchem, stejně tak ve stomatologii... Ale pokud byste měli vybrat dva obory, které potřebuje každý člověk, ale opravu každý člověk, pak bych zvolila tyto: porodnictví a paliativa. Člověk má totiž ve svém životě jen dva momenty, které se uskuteční na 100 %, a to ten, že se narodí a ten, že zemře.

To, jak se člověk narodí, může mít jisté odlišnosti, v závislosti na tom, kde rodí, jaké má rodička přání, zda porod může proběhnout přirozenou cestou nebo musí císařským řezem. To, jestli člověk potřebuje následně jakéhokoliv doktora z té nepřehledné škály specialistů, záleží částečně na genetické výbavě, hodně na tom, jak se o svoje zdraví stará a částečně to může být i v souvislosti se zaměstnáním a prostředím, v němž žije.

Ale to, jak člověk zemře, zda důstojně, zda v blízkosti svých blízkých, zda beze strachu a v klidu, s maximální podporou, to potřebují všichni lidé. A ačkoliv je paliativní péče primárně zaměřena na ty osoby, kde se předpokládá mnohem dřívější skon způsobený závažným onemocněním, tuto péči bychom si přáli asi všichni. A teď se vraťme k tomu, že pohledem zvenku ten posun paliativní péče není nejhorší. Ale na to já se ptám, proč není nejlepší? Proč mám opět ve své blízkosti pacienta s onkologickým onemocněním, které je nezvratné a nemá žádné, zdůrazňuji „ŽÁDNÉ“ užitečné informace k tématu paliativní péče o něj? Proč systém nefunguje tak, aby onkologická onemocnění nevyvolávala pocity typu „zemřu rychle a bídně bez svých blízkých“? Proč matky se závažnou diagnózou dítěte nemají šanci získat některé druhy péče, protože se na ně nikdo nespécializuje?

A ano, paliativní péče se rozvíjí, hodně lidí se snaží, aby se rozvíjela. Hodně lidí se učí chápat její principy, vzdělávat se v tomto oboru, oslovovat lidi okolo sebe. Ale připomeňme si, že paliativní medicína je stále ještě mladý obor, není úplně dobře zakotvený v legislativách států, není zcela dobře zakotvený v systému financování zdravotnictví.

Máme tu mobilní hospice, máme tu lůžkové hospice, máme tu organizace pro vzácná a často smrtelná onemocnění. Máme tu terénní péči, a také oblastní charity. A už se vezeme. Všimli jste si? Od kardiologie, gynekologie a chirurgie, oborů plně financovaných, se dostáváme na tenký led, který končí u charity.

Financování není hlavně o financích

Teď si řeknete, že jsem možná trochu blázen. O čem jiném by mělo být financování, než o financích? Možná když půjdete do kina, nebo nakoupit pečivo, pak ano, jde jen o financování. Ale u paliativní péče to tak není. Ne všechna paliativní péče je financována z veřejných zdrojů. Spousta věcí je financována z grantů, z krátkodobých projektů, ale také, a to nemluvím o malých částkách, z nadací a z darů. Tyto velmi specifické peníze totiž nejsou jen peníze. Za těmito penězi se skrývá něco navíc. A to něco navíc bych tu dnes ráda zdůraznila.

Potvrzují důležitost tohoto oboru

Jak začít? Jak vysvětlit co se skrývá za financemi pro paliativní péči? Je to o pochopení, o uvědomění si nezbytnosti tohoto oboru a potřebnosti něco změnit. A tak si dovoluji citovat manžele Vlčkovy:

„Založili jsme Nadaci, abychom rozvinuli dětskou paliativní péči v České republice a pomohli vybudovat síť služeb, které reflektují potřeby rodin pečujících o dítě se závažným onemocněním.“

Dva lidé, kteří si uvědomili, jak důležité je toto téma, že věnovali část svého majetku do fondu, který podporuje vše kolem dětské paliativní péče. A těch, co pochopili a svými kroky uskutečnili to pomyslné potvrzení důležitosti paliativní medicíny, je spousta.

Stačí, když zůstaneme u dětské paliativní péče. Dům pro Julii, vysněný dětský hospic. Má za sebou už více jak rok fungování a nevznikl by bez podpory dárců a nevznikl by tak rychle bez podpory města Brna. Je to jeden z nejúspěšnějších projektů v Jihomoravském kraji, který je také jedním z vytrvalých podporovatelů. A Jihomoravský kraj podporuje i další paliativní projekty. Například Centrum paliativní péče Brno, které poskytuje komplexní péči o nemocné v jejich domácím prostředí. A nesmíme zapomenout na vzdělávání. Jak Nadace rodiny Vlčkových, tak Jihomoravský kraj podporují také vzdělávání v oblasti paliativní péče. Nadace rodiny Vlčkových podporuje mladé lékaře na tuzemských i zahraničních stážích, Jihomoravský kraj například projekty na rozvoj komunikačních dovedností v oblasti paliativní péče. Nejde tedy jen o finance, není to o tom, že někde někdo odsouhlasí nějaký obnos. Na konci té pomyslné nitky jsou lidé, kteří si vážně uvědomují potřebnost tohoto oboru pro nás pro všechny.

Na závěr

Na tomto místě se snažím většinou napsat něco moudrého, shrnout to nejpodstatnější, co bylo vyřčeno v textu výše. Dnes tu chci „pouze“ poděkovat. Všem organizacím, které stojí pevně za svými zásadami, které jsou pilířem toho, že paliativní medicína se bude dál vyvíjet, že bude dostatek péče pro ty, co to potřebují. Pro všechny, kteří věří, že důstojný odchod z tohoto světa si zaslouží opravdu každý člověk, že každý člověk si zaslouží, aby dny ztížené závažnou nemocí byly o životě, a ne o smutku. Aby ti, co zůstávají, dostali šanci se rozloučit, aby mohli žít dál.



Jihomoravský kraj

Zdroje a užitečné odkazy:

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

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

Nadace rodiny Vlčkových <https://nrv.org/>

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



- závislost na omamných látkách
- pocit osamělosti
- nedostatek světla

Jak vidno, stres není jediným problémem při vzniku depresivních stavů. Stejně tak antidepresiva již nejsou jediným řešením depresí. Odborníci, kteří mohou předepisovat farmakologickou léčbu, tuto kombinují s dalšími metodami, jako je psychoterapie, někdy může být využívána například biologická léčba. U lehčích forem depresí někdy lze vystačit se samotnou psychoterapií bez potřeby farmak.

My se teď vydáme dvěma odlišnými cestami. Za prvé si ukážeme, co a jak, když už se u někoho blízkého deprese objevily, za druhé si ukážeme, jak se jim snažit předcházet.

Neotočme se k člověku s depresí zády

V první řadě je potřeba zdůraznit, že člověk s depresí je stále člověk. Deprese není nesvéprávnost, má nárok na to, aby se k němu ostatní chovali tolerantně, nejednali s ním jako s malým dítětem a nezaměňovali depresi za lenivost. Také je důležité si uvědomit, že takový člověk sice potřebuje abyste k němu byli laskaví, ale nepotřebuje povzbuzovat, jako fotbalové mužstvo na stadionu. A musím říct, že jsem narazila na moc pěkné slovo v souvislosti s tímto tématem a tím jsou SEBEVÝČITKY. Není potřeba někomu za každou cenu pomoci, a přitom ho ve skutečnosti „zamáčknot“ hlouběji do pocitů beznaděje.

Dalším důležitým bodem v souvislosti s depresemi je slovo sebevražda. Samozřejmě, když někdo při živém hovoru řekne: „Já

se snad picnu“ není to totéž, jako když někdo řekne: „Tak jsem tak seděl v pokoji a měl takovou neodolatelnou chuť vyskočit z okna“...

Výrok o sebevraždě se nikdy nesmí bagatelizovat. A je lépe to konzultovat s odborníkem než to přejít, kdy to může skončit tragicky.

Správný přístup může pomoci člověku s depresemi najít pevnou půdu pod nohama:

- buďte laskaví, nikoliv přehnaně optimističtí
- nabídněte pomoc, ale nevnučujte se
- vyjádřete pochopení, že jde o nemoc, nikoliv o lenost
- nesnažte se situaci odlehčit, spíš ji pomozte člověku pochopit
- zapomeňte, že muži nepláčou, nabídněte bezpečný prostor pro projev emocí

Deprese by neměly být podceňovány a v případě očividných vážných potíží je potřeba vždy vyhledat odbornou pomoc. Neléčené deprese se prohlubují a jejich léčba se tím ztěžuje a protahuje.

Držme si depresi daleko od těla

Tato cesta se mi zdá mnohem lepší, než je řešení již nastoupivší deprese se všemi jejími komplikacemi. Ale jak toto uchopit? A jaké máme možnosti se proti depresím obrnit? OBRNIT, to je také moc pěkné slovo, že? Jeho vznik má základ ve slově brnění, tedy pancíř a drátěná košile doslova a do písmene. Tedy ochrana pevnou bariérou. Ale mluvíme tu přece o psychice, takové nehmotné nic, co se nedá ani zrentgenovat, ani následně sešít nebo

Přirozenou cestou proti depresím

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Když se řekne antidepresiva, většina lidí si představí člověka ve špatném psychickém stavu, který bez léků nemůže udělat ani krok a jeho jediným cílem je vyskočit z nejbližšího okna. Na druhou stranu lidé často používají taková oznámení, jako „mám depresi“, v situacích, která se depresi nepřibližuje ani v nejmenším. Minule jsme si povídali o prevenci a v souvislosti s depresemi můžeme na toto téma navázat. Protože ta „nejlepší deprese“ je ta, co se vůbec nedostaví.

Deprese je nemoc

Na začátek je potřeba zdůraznit fakt, že deprese je nemoc jako každá jiná. A jako každá nemoc si zaslouží pozornost jak okolí, tak lékaře. Její označení vychází z latinského „*depressio*“ což znamená stlačení, nebo přitlačení. Pacient se cítí unaveně, sklesle jakoby přimáčknutý k zemi. Ale toto je až jedno z posledních zastavení v dlouhé řadě psychického „*nekomfortu*“ člověka. A nejen

psychického. Protože na vzniku deprese se mohou kromě stresu podílet i další faktory:

- genetická predispozice, depresivní onemocnění u rodinných příslušníků
- některá fyzická onemocnění
- poruchy spánku
- vliv sociálního prostředí, vystavení se diskriminaci

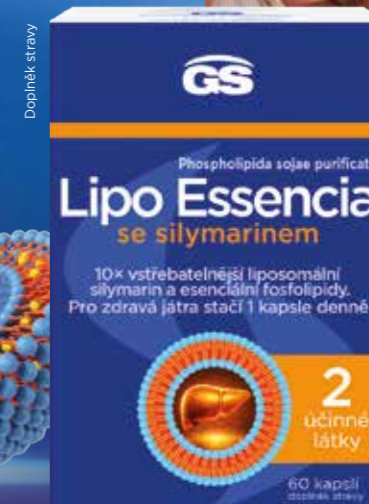
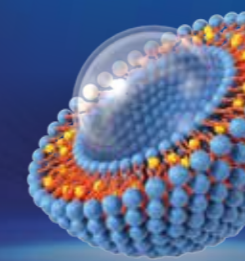
Dejte játrům víc, 10× víc!

10× vstřebatelnější liposomální silymarin a esenciální fosfolipidy

Stačí 1 kapsle denně



Váš expert
na liposomální
vstřebávání



NOVINKA

dát do ortézy. Tak co s tím? No, tady nastoupí taková moc pěkná sousloví:

- fyzické zdraví
- sociální pohoda
- aktivní odpočinek
- kvalitní spánek
- bezpečné prostředí
- cílená prevence

To vše cíleně pomáhá chránit naše psychické zdraví. A pokud se ještě chvilku zastavíme u toho fyzického, pak je potřeba si říci, že fyzické zdraví je hodně o kondici a hodně o výživě, ale hlavně o disciplíně. Psychické zdraví je totiž o rovnováze v tom, co jíme, jak spíme, jak a kde pracujeme. Spokojený vyrovnaný člověk je zároveň psychicky stabilní.

Pojďme si tedy ještě říci, co máme po ruce pro rychlá řešení drobných výkyvů z rovnováhy. A začneme odpočinkem. Člověk se musí v první řadě dobře vyspat. Spánek tvoří až třetinu života a je potřeba k němu přistupovat odpovědně. Vyvětraná místnost a chladnější teplota (hlavně v zimě by se nemělo zbytečně přetápět) při pocitech nějaké nervozity, či obavy z usnutí jsou po ruce bylinky. Při napětí a neklidu je ideálním pomocníkem meduňka lékařská (*Melissa officinalis*), při problémech s usínáním lze meduňku kombinovat s dalším rostlinným pomocníkem a tím je kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*). Kozlík podporuje zklidnění spojené s usnutím, ale i s podrážděností z přepracování. Působí při stresu, žaludečních potížích odvozených od stresové situace. Obě bylinky jsou typickými zástupci v lidovém léčitelství.

Ale i u dalších bylin lze nalézt využití při stresových situacích a je to například mučenka pletní (*Passiflora incarnata*). Tuto vizuálně působnou rostlinu doporučuje ESCOP při stavech neklidu, podrážděnosti a také lze využít při problémech s usínáním. A pak je tu chmel otáčivý (*Humulus lupulus*) který mají lidé nejraději v té „tekuté“ formě. Ale už ve středověku byly využívány vlastnosti chmele ke zklidnění. Stejně jako u meduňky je vhodné při problémech s usínáním kombinovat s kozlíkem lékařským.

A když jen zklidnění nestačí a chceme něco vydatnějšího? Pokud bychom chtěli sáhnout po nějakém „přírodním antidepresivu“, pak nejnámější rostlinou, využívanou v této souvislosti, je třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*). Zde je ale potřeba jisté opatrnosti. Pokud si pacient přijde do lékárny pro nějaký produkt s obsahem třezalky, je potřeba se ujistit, že neužívá nějaká farmaka na psychické potíže. V těchto případech byly zaznamenány negativní reakce organismu a třezalka je s farmakoterapií depresí kontraindikována. Stejně tedy pokud pacient už užívá nějaká třezalková dražé, měl by v případě preskripce léčiva na psychické potíže informovat o tomto svého lékaře, a třezalkový produkt před nasazením léčby vysadit.

Pokud chceme zůstat u čistě bylinných zdrojů, třezalka se často kombinuje s dalšími bylinami. Zde je nutno podotknout, že spousta bylin, které jsou definovány jako mírná přírodní antidepresiva, mají hlavně adaptogenní, antioxidantní nebo tonický efekt. Mohli bychom zde uvést bylinky jako například pupečník asijský-gotu kola (*Centella asiatica*), nebo rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*) – také velmi dobrý adaptogen.

A tím se dostáváme k zajímavému zjištění, že bylinky užívané při psychických potížích mají člověka zklidnit (kvalitní spánek), povzbudit (aktivní odpočinek), posílit organismus (fyzické zdraví). Tedy není dobré se spoléhat na bylinky a nic jiného pro organismus aktivně nedělat. Navíc lidský organismus produkuje spoustu užitečných látek, které podporují psychickou pohodu. A produkci těchto látek do jisté míry ovlivňuje to, co přijímáme v potravě.

Dobrá nálada aneb jsme to, co jíme?

A jsme zase zpět u jídla, u správné životosprávy. Střeva jsou někdy považována za druhý mozek. V posledních letech probíhají výzkumy konkrétně u pacientů s poruchou autistického spektra, kde se hledá propojení mezi stavem střevního mikrobiomu a vlivem na neurologické funkce. U těchto pacientů je také míra zlepšení mnohem lépe detekovatelná než u zdravých jedinců. Ukázalo se, že podpora střevní mikroflóry zvyšuje schopnost lépe komunikovat a snižuje míru úzkosti. A jelikož střeva produkují látky důležité pro psychickou pohodu jako je například serotonin, pak lze říci, že se k vyvážené psychice bez stresu a deprese můžeme i projít.



Co tedy změnit, abychom co nejvíce podpořili zdravé fungování střev a tím i psychickou pohodu? Serotonin označovaný také jako „hormon štěstí“ není potravou přijímán, ale dochází k jeho syntéze. K té je potřeba dostatečný přísun tryptofanu. A ten se nachází například v kešu oříšcích, ovesných vločkách, banánech, avokádu, špenátu ale i některých sýrech či rybách. Z luštěnin je to pak například cizrna. Vhodné jsou také fermentované potraviny jako jsou jogurty, kefir, podmáslí, nebo kysané zelí. Tryptofan je vstupní surovinou nejen při syntéze serotoninu pro dobrou náladu, ale také melatoninu pro kvalitní spánek.

Některé zdroje dokonce uvádí, že pokud člověk dostane chuť na některou z potravin, která vede ke zvýšené produkci serotoninu, je to vlivem podvědomí, které instinktivně volí vhodný zdroj živin.

Na závěr

Někdy se životní situace tak zamotají, že se nelze vyhnout zvýšené psychické zátěži. Důležité je ale být na tuto alternativu připraven. Aktivním přístupem ke všemu, co udržuje psychickou pohodu člověka, udržujeme náš život v rovnováze.

Zdroje a užitečné odkazy:
 Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka, 2008.
 Chevalier A.: Rostliny léčí, Slovart, 2008.
<https://www.nzip.cz/clanek/681-deprese-vznik-prevence-a-rizikove-faktory>



Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalový leták.

Profesionální hygiena a péče

Ochrana. Komfort. **Med-Cover.**

Profesionální řešení pro lůžkovou péči
 Hygiena a ochrana pokožky celého těla

✓ Klinicky testováno



ČEPICE PROTI VŠÍM

(přírodní)

Nový prostředek proti vlasovým vším, dodávaný ve speciálně formulované čepici.

5 VÝHOD PŘÍPRAVKU MED-COVER PROTI VŠÍM

- 1. Velmi snadná aplikace díky patentovanému složení uzavřenému v čepici. Žádné kapání, žádná voda a žádný nepořádek.
- 2. Výsledky jsou viditelné již za 45 minut. Vší hynou udušením díky přírodním olejům obsaženým v čepici. Oleje vši obalí, čímž způsobí jejich udušení a odstranění.
- 3. Neobsahuje toxické chemikálie, agresivní látky ani insekticidy. Tato přírodní čepice proti vším využívá pouze esenciální oleje, jako je olej z čajovníku, eukalyptus, aloe vera a levandule.
- 4. Přírodní oleje pomáhají zklidnit pokožku hlavy po bolestivých štípnutích a následcích škrábání a svědění. Zklidňující aloe vera a eukalyptový olej pokožku ošetřují a čistí ji již po jednom ošetření.
- 5. Po ošetření jsou vlasy čisté a bez mastnoty, bez pesticidů, silikonů a plastů na pokožce hlavy.



Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalový leták.



Opalovací péče jako součást prevence: role lékárníka a význam dermokosmetiky

Sluneční záření je pro lidský organismus nezbytné, zároveň však představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů podílejících se na předčasném stárnutí pokožky a vzniku kožních onemocnění. Přestože povědomí veřejnosti o rizicích UV záření v posledních letech roste, správné používání fotoprotektivních přípravků zůstává oblastí, kde hraje lékárník důležitou edukační roli.

Právě v lékárně zákazníci často hledají odborné doporučení při výběru vhodného opalovacího přípravku pro sebe i své děti. Vedle ochranného faktoru je přitom potřeba zohlednit také typ pokožky, snášenlivost přípravku, složení a schopnost podporovat přirozenou kožní bariéru.

UV záření: riziko nejen během dovolené

Moderní dermatologie dnes jednoznačně potvrzuje, že UV záření nepůsobí pouze během letní dovolené u moře. Významnou dávku záření přijímáme při běžných venkovních aktivitách, sportu nebo pobytu ve městě. UVA paprsky pronikají hluboko do pokožky a podílejí se na fotostárnutí, zatímco UVB záření je hlavní příčinou spálení kůže.

Zvyšující se počet případů kožních nádorů i rostoucí výskyt pigmentových změn vede odborníky k doporučení pravidelné ochrany pokožky po celý rok, zejména v období od jara do podzimu. Tento trend potvrzují také zkušenosti značky sebamed, podle nichž spotřebitelé stále častěji používají opalovací přípravky

i mimo hlavní letní sezonu a více se zajímají o preventivní péči o pokožku.

Nestačí pouze vysoké SPF

Při výběru opalovacího produktu se zákazníci často soustředí výhradně na hodnotu SPF. Ta však představuje pouze jeden z parametrů kvalitní fotoprotekce. Neméně důležitá je širokospektrální ochrana proti UVA i UVB záření, dostatečné množství aplikovaného přípravku a jeho pravidelná re aplikace.

Pro každodenní používání je zároveň klíčové, aby byl produkt dobře snášen, snadno se roztíral a nezanechával nepříjemný mastný film. Pokud opalovací krém nebo mléko nevyhovuje svými vlastnostmi, uživatelé jej zpravidla přestanou používat, nebo jej aplikují v nedostatečném množství.

Právě proto získává na významu dermokosmetika vyvíjená s důrazem na fyziologické potřeby pokožky. Spotřebitelé dnes stále častěji vyhledávají produkty určené pro citlivou pleť, bez zbytečných dráždivých složek a s důrazem na podporu kožní bariéry.

Význam pH 5,5 pro zdravou kožní bariéru

Jedním z charakteristických znaků produktů sebamed je respektování přirozeného pH pokožky. Zdravá lidská kůže má mírně kyselé pH kolem hodnoty 5,5, které podporuje správnou funkci ochranného kožního pláště a mikrobiomu.

Narušení této rovnováhy může vést ke zvýšené citlivosti, vysušování nebo podráždění pokožky. Z tohoto důvodu je vhodné doporučovat přípravky, které kromě samotné ochrany před UV zářením současně podporují zachování fyziologických funkcí kůže.

Opalovací kosmetika sebamed využívá systém UVA/UVB ochrany a současně podporuje obnovu přirozeného ochranného pláště pokožky s pH 5,5. Produkty obsahují hydratační složky a vitaminy podporující ochranu a regeneraci kožních buněk.

Citlivá pokožka vyžaduje specifický přístup

Významnou skupinu zákazníků tvoří osoby s citlivou, reaktivní nebo atopickou pokožkou. U těchto pacientů bývá tolerance kosmetických přípravků zásadním kritériem výběru.

V takových případech je vhodné preferovat dermatologicky testované přípravky s omezeným množstvím potenciálně dráždivých složek a bez zbytečné parfemace. Výhodou moderní dermokosmetiky je skutečnost, že dokáže spojit vysokou úroveň ochrany s dobrou snášenlivostí a komfortem používání.

Opalovací mléko s SPF 50 od značky sebamed poskytuje vysokou ochranu proti UVA a UVB záření, současně intenzivně hydratuje pokožku, je odolné vůči vodě, písku a potu a neucpává póry. Výrobek je vhodný pro všechny typy pleti a byl dermatologicky testován.

Dětská pokožka potřebuje maximální ochranu

Zvláštní pozornost si zaslouží ochrana dětské pokožky. Ta je tenčí, citlivější a její přirozené obranné mechanismy nejsou plně vyvinuty. Nadměrné vystavování slunečnímu záření v dětském věku navíc představuje významný rizikový faktor pro pozdější vznik kožních nádorů.

Lékařník by proto měl rodiče upozorňovat nejen na výběr vysokého ochranného faktoru, ale také na pravidelnou re aplikaci přípravku, používání ochranného oděvu a omezení pobytu na přímém slunci během poledních hodin.

Značka sebamed Baby má ve své nabídce i řadu bez parfemace, která zahrnuje opalovací mléko, krém i sprej s ochranným



faktorem 50+. Produkty byly vyvinuty speciálně pro potřeby citlivé dětské pokožky a kombinují vysokou ochranu před UV zářením s podporou přirozené kožní bariéry.

Tyto produkty jsou nejen bez parfemace, ale i vhodné pro citlivou pokožku a alergiky, podporují obnovu ochranného pláště pokožky s pH 5,5 a jsou dermatologicky i klinicky testovány.

Lékařník jako klíčový partner prevence

Rostoucí informovanost veřejnosti o rizicích UV záření představuje pozitivní trend. Současně však přináší větší množství dotazů týkajících se složení, vhodnosti jednotlivých přípravků a jejich správného používání.

Právě zde je role lékárníka nezastupitelná. Odborné doporučení může významně ovlivnit nejen výběr vhodného produktu, ale také dlouhodobé návyky zákazníků v oblasti ochrany pokožky.

Dermokosmetické značky s důrazem na vědecky podložený vývoj, fyziologické pH pokožky a dermatologické testování představují v tomto směru důležitýho partnera. Produkty sebamed a sebamed Baby nabízejí kombinaci vysoké fotoprotekce, podpory kožní bariéry a dobré snášenlivosti, což odpovídá současným požadavkům spotřebitelů i odborníků na péči o pokožku.

SEBAMED

JEDINÁ ŘADA OPALOVÁNÍ S pH 5.5

PODPORUJE FUNKCI KOŽNÍ BARIÉRY A ROVNOVÁHU MIKROBIOMU

- **Trojité ochrana s UVA/UVB-filtrem a Vitamin E** – chrání proti slunečnímu poškození a stárnutí
- **Provitamin B5** – přispívá k regeneraci pokožky po slunění
- **Přírodní Inulin a Lecitin** pomáhají zajistit intenzivní hydrataci

Orální trojkombinace s BLIS K12®: Ideální do letadla i „open space“ kanceláří

Přehnaně klimatizovaná prostředí v letadle či „open space“ kancelářích, zejména chladné proudění a suchý vzduch, mohou zhoršovat komfort sliznic horních cest dýchacích (HCD). Věděli jste, že právě originální *Streptococcus salivarius* BLIS K12® má klinickou evidenci v oblasti potíží spojených s citlivostí sliznic HCD, například při pobytu v klimatizovaném prostředí?

Proč nás v letadle často začne škrábat v krku?

Dlouhý let není pro horní cesty dýchací přirozené prostředí. Nízká vlhkost, proudění klimatizovaného vzduchu a pobyt v uzavřeném prostoru s mnoha lidmi mohou vysušovat sliznici nosu, nosohltanu, krku i hrtanu. Ty přitom tvoří první obrannou linii proti virům, bakteriím a dalším dráždivým látkám.

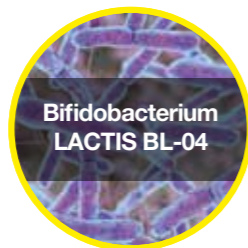
Typickými potížemi po letu proto nemusí být hned infekce, ale nejdříve **suchost v nose, pálení či škrábání v krku, pokašlávání, chrapt, podráždění hlasivek nebo pocit ucpaného nosu**. Odborně může jít o podráždění sliznic, neinfekční faryngitidu nebo faryngolaryngitidu. Při únavě, dehydrataci nebo kontaktu s infekčním člověkem se pak může snáze rozvinout běžná infekce HCD. Právě pro posílení obranné funkce dutiny ústní je ideální volbou BLIS K12®, posílený o kombinaci speciálních kmenů *Bifidobacterium lactis* BL-04 a HN 019.

Síla 3 probiotik pro dutinu ústní

Originální kmen *Streptococcus salivarius* BLIS K12® je přirozeně spojený s dutinou ústní. Má klinicky ověřenou schopnost osídlit ústní a orofaryngeální prostředí a produkovat antimikrobiální látky, zejména salivaricin A2 a salivaricin B. Ty mohou omezovat růst některých bakterií spojených s infekcemi krku, včetně *Streptococcus pyogenes*, významného původce streptokokové **faryngitidy**.



Streptococcus salivarius
BLIS K12®



Bifidobacterium
LACTIS BL-04



Bifidobacterium
LACTIS HN019

Trojkombo BLIS K12® + *Bifidobacterium lactis* BL-04 + HN019 je pak vysoce efektivní proto, že kmen BL-04 z nich je efektivní **v posílení protivirové slizniční imunity** a kmen HN019 v posílení imunity dutiny ústní (**studie na afty a gingivitidy**).

Ve formě pomalu rozpustné pastilky podporuje přítomnost prospěšných bakterií právě v místě, kde začíná mnoho potíží HCD spojených nejen s klimatizací. Nejedná se o „lék na klimatizaci“ ani o prostředek, který zabrání každé infekci po letu. Smysluplnější je chápat ji jako **silné orální probiotikum pro mikrobiotu dutiny ústní, krku a nosohltanu**.

1. Di Piero F et al.: Clinical evaluation of the oral probiotic *Streptococcus salivarius* K12 in the prevention of recurrent pharyngitis and/or tonsillitis caused by *Streptococcus pyogenes* in adults. *Expert Opin Biol Ther.* 2013, 2. Zabel, B. et al.: The Effect of *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BL-04 on Influenza A Virus Infection. *Microorganisms* 2023, 11, 2582. 3. de Almeida S L.: Effects of oral administration of *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* HN019 on the treatment of plaque-induced generalized gingivitis. *Clin Oral Investig.* 2023.

Když se krk ozývá...

Doporučte **GS Bacto 3** -
nové orální probiotikum.

3

klinicky testované kmeny
miliardy bakterií + vitamin D
oblasti – krk, nos a středouší



Vyrobeno podle
švýcarského patentu

Doplňek stravy. Vitamin D podporuje celkovou imunitu i imunitu sliznic horních cest dýchacích.



Cucací pastilky
třešňové chuti bez cukru

Extra síla pro **cardio** zdraví

Až **9x** vstřebatelnější

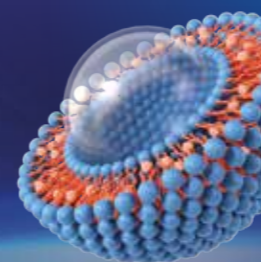
4 aktivní složky

200 mg koenzymu Q10

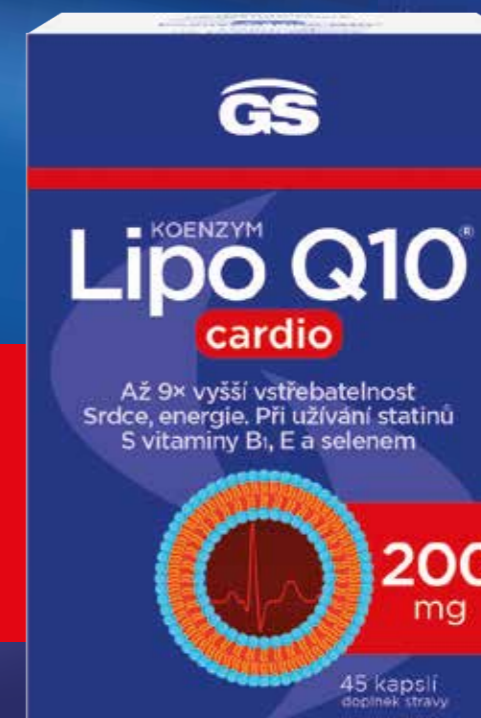
vitamin B₁, E a selen
pro srdce a ochranu buněk



Váš expert
na liposomální
vstřebávání



NOVINKA



Doplňek stravy

Až 9x vstřebatelnější liposomální koenzym Q10 ve srovnání s běžným koenzymem Q10. Vitamin B₁ pro podporu normální činnosti srdce, tvorby energie, psychickou a nervovou činnost. A vitamin E a selen pro ochranu buněk před oxidativním stresem.



Diabetes nemá dovolenou ani prázdniny Pomůže psychologická podpora

V ČR každoročně přibývá přibližně 60 000 nových pacientů s diabetem, kteří se připojují k milionu již existujících diabetiků. Léčba není jen otázkou hladiny cukru v krvi – diagnóza samotná, změna životního stylu, každodenní rozhodování o jídle a pohybu představuje pro pacienty i jejich rodiny výraznou psychickou zátěž. Odborníci proto stále více zdůrazňují význam spolupráce diabetologů a klinických psychologů, která může pacientům pomoci zvládat nemoc také z hlediska duševního zdraví. Z tohoto důvodu realizovala Asociace klinických psychologů ČR společně s Českou diabetologickou společností ČLS JEP průzkum¹⁾ mezi svými členy s cílem zjistit, jak zvýšit dostupnost psychologické péče pro pacienty.

Diabetes v ČR postihuje přibližně 10 % populace. Zhruba 92 % přitom tvoří diabetes 2. typu (organismus nedokáže účinně využívat inzulín) a asi 6 % diabetes 1. typu (tělo si nevytváří inzulín a je nutná jeho celoživotní aplikace). Deprese je u lidí s diabetem přibližně dvakrát častější než v běžné populaci, častěji se objevují i úzkosti. Specifickou zátěží je tzv. diabetický distres – emoční vyčerpání spojené s každodenními nároky léčby, kdy člověk může navenek fungovat, ale vnitřně se cítí dlouhodobě zahlcený a unavený.

Klinický psycholog jako součást léčebného týmu

Důležitost psychologické péče zdůrazňuje i předsedkyně Psychologické sekce České diabetologické společnosti ČLS JEP

(ČDS) MUDr. Jozefína Štefánková, Ph.D.: „Pacient s diabetem je se svou nemocí v neustálém kontaktu – každý den musí plánovat jídlo, pohyb, měření glykémie i dávky inzulínu. Diabetes nemá dovolenou ani prázdniny, a právě proto může být psychická zátěž velmi vysoká. Psychologická péče tedy není luxus, ale důležitá součást komplexní léčby, pomáhající významně zlepšovat kvalitu života pacientů i výsledky jejich léčby.“

Diabetolog a klinický psycholog se v péči o pacienta s diabetem navzájem doplňují. Každý má svou nezastupitelnou roli. Diabetolog se zaměřuje na kompenzaci onemocnění, nastavení léčby, prevenci a řešení somatických komplikací. Pomáhá upravit dávkování inzulínu či léků, pracuje s technologiemi a sleduje dlouhodobé ukazatele zdravotního stavu.

Klinický psycholog se soustředí na psychické zvládnání, může pracovat s motivací k léčbě, podporovat adaptaci na nemoc a pomoci hledat rovnováhu mezi kontrolou a kvalitou života. Neměl by přicházet, až když je zle. Může být přirozenou součástí dlouhodobé léčby – stejně jako pravidelné kontroly u diabetologa. Tak jako pečujeme o hladinu cukru v krvi, je vhodné a nutné pečovat i o psychickou odolnost.

Bývalá předsedkyně Psychologické sekce ČDS, doc. MUDr. Silvie Lacigová Ph.D. upřesňuje: „Z praxe vidím, jak velký přínos má pro pacienty psychologická podpora. Někdy se kompenzace diabetu zlepšuje spíše díky práci s psychikou než změnou inzulínového režimu. Proto je spolupráce diabetologů a klinických psychologů pro pacienty velmi důležitá.“



Kliničtí psychologové chtějí o diabetu vědět více

Výsledky aktuálního průzkumu¹⁾ povědomí o onemocnění cukrovkou mezi členy Asociace klinických psychologů ČR (AKP ČR) našťastí potvrdily, že více než polovina dotázaných odborníků o pacienty s diabetem již pečují a pouze 4 % se péče o diabetiky obávají. Přitom jen třetina klinických psychologů hodnotí své znalosti o cukrovce jako dobré. Mnozí by si chtěli doplnit informace o typech diabetu, jejich léčbě a komplikacích, vlivu stravy a pohybu nebo o práci se selfmonitoringem. Zájem je také o specifika péče o dětské pacienty.

Přínosy psychologické péče potvrzuje i mladá pacientka, studentka Hanka R. (23 let) s diabetem 1. typu: „S diabetem žiji 21 let a za tu dobu jsem prošla rukama tří psychologů. Moje raná zkušenost v dospívání byla spíše frustrující, místo řešení svých pocitů jsem musela terapeutkám vysvětlovat, jak diabetes funguje, a chybělo tam pochopení souvislostí. Skutečný zlom nastal až u mé současné psychologičky. Ten rozdíl je obrovský, nemusím nic vysvětlovat, protože ví, jak se diabetes a psychika vzájemně ovlivňují – rozumí specifické zátěže diabetu a dokáže ji zasadit do kontextu celkového prožívání.“

K tomu diabetoložka doc. MUDr. Silvie Lacigová, Ph.D. doplňuje: „Kromě pořádání seminářů jsme vytvořili tzv. Pevné body. Jedná se o zmapování psychologických nebo psychiatrických ambulancí v ČR, které jsou ochotné a kompetentní v poskytování psychologické, ev. psychiatrické nebo psychoterapeutické péče pro nemocné s diabetem. Na stránkách ČDS (www.diab.cz) pod záložkou „Psychologická sekce“ mohou zájemci najít jejich aktuální seznam.“

Přijetí diagnózy je proces

Sdělení diagnózy diabetu často vyvolává psychický propad (akutní stresovou reakci) bez ohledu na věk. Dospělý řeší vlastní budoucnost a omezení, rodič má strach o dítě a pocit plné odpovědnosti, dítě hlavně omezení svobody a zásahy do těla. První reakce zahrnují šok, popření, vztek, úzkost či bezmoc – jde o normální

O Psychologické sekci České diabetologické společnosti ČLS JEP

Psychologická sekce České diabetologické společnosti je odborné uskupení, které propojuje diabetology a klinické psychology s cílem zlepšit péči o pacienty s diabetem i z hlediska duševního zdraví. Sekce se věnuje šíření znalostí o psychických aspektech diabetu, podpoře výzkumu v této oblasti, vzdělávání zdravotníků v oblasti komunikace a integrace psychologické péče do standardních diabetologických postupů.

O Asociaci klinických psychologů ČR

Profesní organizace zastřešující klinické psychology v České republice. Jejím cílem je rozvoj oboru klinická psychologie, ochrana pacientů před neodbornou péčí a prosazování etických standardů v péči o duševní zdraví. AKP ČR dlouhodobě spolupracuje s MZ ČR, dalšími profesními organizacemi i vysokými školami s cílem zajistit dostupnou a vysoce kvalitní klinicko-psychologickou péči.

adaptační proces, který neznamená psychickou poruchu. I pacient, který vypadá klidně, může prožívat silnou úzkost. Přijetí diagnózy je proces vyžadující čas a podporu a může se opakovat při různých životních změnách.

Únava, obavy nebo občasná frustrace jsou v životě s diabetem běžné. Rozdíl mezi „běžnou únavou“ a klinickým problémem spočívá především v intenzitě, délce trvání a dopadu na kvalitu života.

Pokud potíže přetrvávají týdny, zhoršují se, nebo vedou k rezignaci na léčbu, nejde už jen o přirozenou reakci na náročnou situaci.

Důležitým tématem bývá také strach z hypoglykémie. Obava z náhlého poklesu cukru může ovlivňovat každodenní chování – například může vést k preventivně vyšším hodnotám glykémie nebo vyhýbání se určitým situacím. I opak je problémem, strach z hyperglykémie nebo touha být perfektní vede k neustálé tenzi a sledování hladiny cukru, což samozřejmě velmi omezuje běžné fungování v životě.

Moderní technologie, jako senzory a inzulínové pumpy, zvyšují bezpečí a kontrolu, ale mohou zároveň vytvářet tlak – alarmy, sdílení dat a potřeba „být perfektní“ zvyšují stres. Technologie tak mohou být úlevou, ale zároveň i psychickou výzvou.

Kdy je pro diabetika vhodné vyhledat psychologickou pomoc

Pokud jste diabetik, zkuste si odpovědět na několik jednoduchých otázek:

- Cítím se většinu dní dlouhodobě vyčerpaný/á nebo bez naděje?
 - Mám pocit, že nemoc převzala kontrolu nad mým životem?
 - Vyhýbám se měření, aplikaci léků nebo kontrolám, protože je toho na mě „moc“?
 - Mám výrazné obavy z hypoglykémie, které omezují můj běžný život či spánek?
 - Zhoršily se kvůli diabetu moje vztahy nebo pracovní fungování?
- Odpovíte-li na více než na 2 otázky „ano“, je vhodné obrátit se na klinického psychologa (viz Pevné body www.diab.cz). Včasná psychologická podpora není známkou selhání, ale součástí komplexní péče o zdraví!

¹⁾ Průzkum zaměřený na klinicko-psychologickou péči u pacientů s diabetem vznikl ve spolupráci s Psychologickou sekcí České diabetologické společnosti ČLS JEP. Datový soubor obsahuje přes 200 odpovědí, průzkum probíhal od 20. 10. 2025 do 2. 12. 2025 a byl proveden formou online dotazníku.

ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ ODBORNOSTÍ A ROZSAH JEJICH KVALIFIKACE

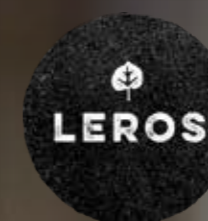
Odborník	Vzdělání	Poskytované služby
Klinický psycholog (ve zdravotnictví)	Magisterské studium psychologie + kurz „Psycholog ve zdravotnictví“ + atestace v klinické psychologii	Diagnostika psychických poruch, poradenství, krizová intervence, psychoterapie (pokud se vzdělává)
Psycholog (ve zdravotnictví, bez atestace)	Magisterské studium psychologie + kurz „Psycholog ve zdravotnictví“	Diagnostika psychických poruch, poradenství, krizová intervence, psychoterapie (pod odborným dohledem klinického psychologa)
Psycholog (mimo zdravotnictví)	Magisterské studium psychologie	Kariérní, školní, sportovní nebo poradenská psychologie, osobní rozvoj, HR – personalistika, aj.
Psychoterapeut (ve zdravotnictví)	Magisterské studium Psychologie nebo Všeobecného lékařství + psychoterapeutický výcvik akreditovaný pro zdravotnictví + atestace z Psychoterapie	Systematická psychoterapie
Psychoterapeut (mimo zdravotnictví)	Magisterské studium (jakéhokoliv oboru) + jakýkoliv psychoterapeutický výcvik	Podpůrná psychoterapie, osobní rozvoj, poradenství
Psychiatri	Lékařská fakulta + atestace v psychiatrii	Diagnostika psychických poruch, léčba farmakoterapií (předepisuje léky), i psychoterapie (pokud má vzdělání)

Kdo je kdo:

- klinický psycholog, psycholog ve zdravotnictví = specializovaný, pracuje ve zdravotnictví
- psycholog = pracuje mimo zdravotnictví
- psychoterapeut = klinický psycholog nebo psychiatr, pracuje ve zdravotnictví, absolvovaný psychoterapeutický výcvik
- poradenský psychoterapeut = absolvent VŠ + jakýkoliv psychoterapeutický výcvik

Na koho se obrátit:

- když hledáte diagnózu a odborné psychologické testování → klinický psycholog
- když potřebujete psychoterapii → psychoterapeut (ve zdravotnictví i mimo něj)
- když zvažujete léky → psychiatr
- když potřebujete poradenství, ale ne léčbu → psycholog mimo zdravotnictví



BYLINNÉ ČAJE PRO DĚTI A MAMINKY



FUNKČNÍ BYLINNÉ SMĚSI
LÉKÁRENSKÁ A BIO KVALITA
VLASTNÍ PROVĚŘENÉ RECEPTURY

[LEKARNA.LEROS.CZ](https://www.lekarna.leros.cz)





Češi řeší očkování kvůli exotice Na rizika v Evropě zapomínají

Při cestách do vzdálených krajín myslí čeští cestovatelé na zdraví a prevenci mnohem častěji než při cestách do Evropy. Před odjezdem do rozvojových zemí se nejčastěji nechávají očkovat proti žloutence typu A a břišnímu tyfu. Na ochranu proti nemocem, které se běžně vyskytují v Evropě, ale podle epidemiologa a specialisty na cestovní medicínu Rastislava Maďara lidé nezdárka zapomínají. Odborníci přitom upozorňují, že očkování proti „evropským“ nákazám by mělo tvořit naprostý základ naší běžné i cestovní výbavy, ke kterému se exotický nadstandard pouze přidává.

Zhruba 6 až 8 týdnů před plánovanou dovolenou je dobré začít s revizí očkovacího průkazu. U některých cest to však může být i více než 3 měsíce, u jiných naopak stačí i dva až tři týdny. Včasná příprava je klíčem k ochraně před nákazami, které na cestovatele nečítají jen na místě dovolené, ale často už při samotném průběhu cesty.

Riziko začíná už v letadle či autobusu

Nejvíce se před odjezdem do exotických oblastí očkuje proti virové žloutence A a břišnímu tyfu. Tato kombinace je vhodná pro každého cestovatele do rozvojové země. Z plejády dalších vakcín se vybírá podle individuálních rizikových faktorů, např. proti žluté zimnici, vzteklině, choleře, japonské encefalitidě či horečce dengue. V rámci cestovní medicíny je však nutné myslet nejen na cílovou destinaci, ale i na transport.

Mnohahodinový pobyt v uzavřeném dopravním prostředku nebo na letištích či nádražích totiž může být místem přenosu řady virových i bakteriálních respiračních nákaz, chřipky, RS virů, spalniček, planých neštovic, černého kašle ale i invazivních meningokokových nebo pneumokokových infekcí. „Riskovat nákazu infekcí, které bylo možné zabránit včasným očkováním, je nezodpovědné nejen z hlediska vlastního zdraví, ale i kvůli možnosti šíření infekce po návratu z exotiky zpět domů mezi necestující populací,“ upozorňuje epidemiolog a vedoucí Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví a děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD.

Evropa jako riziková oblast

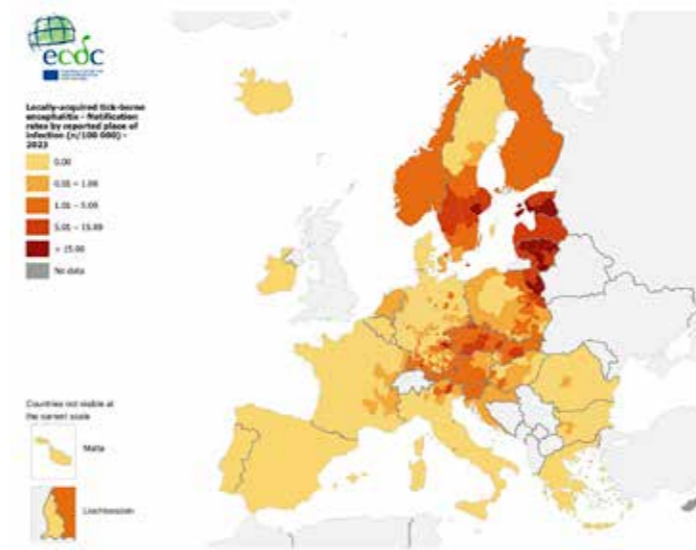
Očkování kvůli nemocem vyskytujícím se v Evropě rozhodně stále není tak zažité jako ochrana před odjezdem do exotiky.

Přitom i na našem kontinentu, včetně Středomoří, kam nejčastěji míří čeští turisté, se běžně vyskytují virové nemoci jako žloutenka, či bakteriální jako jsou meningokok a pneumokok, proti kterým se lze účinně chránit očkováním. Hmyz v těchto oblastech může přenášet i různé typy horeček, proti kterým ale očkování neexistuje a je proto nutné používat repelent, hlavně u dětí, seniorů, těhotných žen a chronicky nemocných. Zdravotně rizikové cestovatelé by se měli vyhýbat syrovému masu, tepelně neupraveným mléčným výrobkům i plodům moře.

Klíšťová encefalitida: Evropské téma, kterému vědíme

Epidemiolog dále zmiňuje, že typickým příkladem podceňovaného evropského rizika je klíšťová encefalitida. Klíště obecně se vyskytuje v celé střední Evropě, na sever od nás až po jižní Švédsko. Nejjižnější zemí, která má větší problém s klíšťovou encefalitidou, je Slovinsko. „Pokud člověk plánuje trávit čas v přírodě, zejména při pohybu ve vyšším porostu nebo v listnatých a smíšených lesích u nás, na Slovensku, v Rakousku, Německu, Polsku, Pobaltí nebo ve zmíněném Slovinsku, měl by se určitě preventivně očkovat,“ doporučuje doc. Maďar. „V úplném bezpečí však nejsme ani v městském parku a někdy dokonce ani na vlastní zahradě. Rizikový může být i sběr lesních plodů a také houbaření, a dokonce i konzumace nepasterizovaného mléka a mléčných výrobků od nakažených zvířat,“ dodává epidemiolog. Česká republika se svými dlouhodobě vysokými počty nemocných s klíšťovou encefalitidou tvoří asi jednu pětinu všech případů v EU.

Geografické rozložení lokálně potvrzených případů klíšťové encefalitidy v roce 2023



Proč řešit prevenci s předstihem?

Vzhledem k rozšíření klíšťové encefalitidy v Evropě by se očkování proti této nemoci mělo vnímat při cestování do rizikových oblastí stejně samozřejmě jako třeba cestovní pojištění. Ideální je začít s očkováním v průběhu chladných zimních měsíců nebo na začátku jara. „Solidní ochranu poskytuje až druhá dávka, která se standardně aplikuje 1–3 měsíce po první. V chladnější sezóně navíc tolik nehrozí, že by se člověk nakazil mezi dávkami ještě před získáním imunity. Pokud ale odjezd spěchá, lze využít i zrychlené očkovací schéma,“ vysvětluje doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD. „Platí však, že pokud někdo nestihá dvě dávky ani ve zrychleném

schématu, je lepší mít před táborem, dovolenou nebo jiným pobyt v přírodě aspoň jednu dávku než žádnou. Aktivita klíšťat v přírodě není kontraindikací vakcinace, očkuje se i v létě. Nejlepší je však skutečně začít na jaře co nejdříve,“ doplňuje.

Rychlý přehled pro cestovatele

1. Evropský základ (střední Evropa, Skandinávie, Pobaltí): žloutenka typu A a B, klíšťová encefalitida, spalničky, plané neštovice, černý kašel (trojvakcína společně se záškrtm a tetanem), u rizikových skupin či seniorů pak chřipka, meningokoky, pneumokoky a RS viry.
2. Exotický nadstandard (rozvojové země): žloutenka typu A a B, břišní tyfus, podle konkrétní oblasti a rizik také vzteklin, žlutá zimnice, cholera, japonská encefalitida či horečka dengue.

Rozhodnutí ohledně vhodného očkování patří do kompetence odborníků na cestovní medicínu. Proto je doporučeno objednat se na odbornou konzultaci k lékaři do kterého z očkovacích center, případně toto může pokrýt i praktický lékař se zájmem o tuto oblast medicíny. Na úhradu očkování přispívají pojišťovny v rámci svých preventivních programů. Očkování proti klíšťové encefalitidě je pro pojištěnce od 50 let zcela zdarma, stejně tak proti chřipce a pneumokokům od 65 let věku.

Klíšťová encefalitida

Klíšťová encefalitida je závažné virové onemocnění centrální nervové soustavy přenášené klíšťaty nebo nepasterizovaným mlékem a mléčnými výrobky, u něhož není k dispozici léčba zaměřená přímo proti původci onemocnění a u nemocných je možné pouze mírnit příznaky a poskytovat podpurnou péči. Způsobit může dlouhodobé následky nebo až úmrtí. Jedinou specifickou prevencí je očkování, klíště patogen přenáší v řádech už několika minut od přisátí.

Žloutenka typu A

K nákaze může dojít jídlem, vodou, podáním rukou, ale i nepřímo, například z držadla v dopravním prostředku, madla nákupního vozíku či bankovek, kterých se dotkl nakažený člověk. Virus na povrchu přežívá až čtyři týdny.

Žloutenka typu B

Přenáší se krví například při tetování, piercingu, ale i při zubním ošetření a lékařských zákrocích, včetně injekcí, infuzí a transfuzí v zemích s nižší úrovní hygieny. Dalším způsobem přenosu je pohlavní styk.

Meningokoky

Jde o kapénkovou infekci, která se nejčastěji přenáší při úzkém kontaktu (líbání, kašláním, kýchním, sdílení sklenic, příboru apod.), bakterie se šíří v uzavřených kolektivech, na ubytovnách, kolejkách, ve sportovních klubech. Invazivní nákaza má často velmi rychlý průběh, který může vést až k úmrtí. Prevencí je očkování.

Pneumokoky

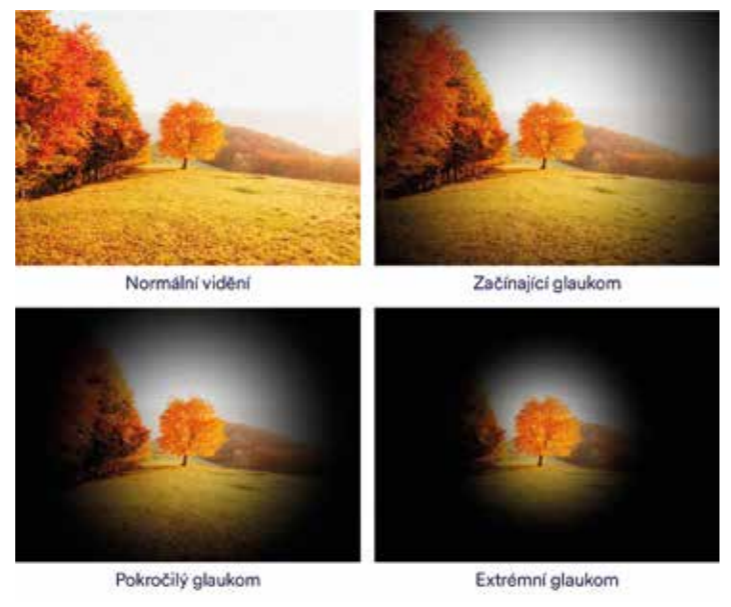
Pneumokokové bakterie se šíří vzduchem při mluvení, kašláním či kýchním a je v podstatě nemožné se proti nim zcela chránit. Největší riziko představuje pro malé děti, seniory a osoby s oslabenou imunitou a chronickou nemocí dýchacích cest. Jedinou specifickou prevencí představuje očkování.

Mlha, tunel i černé skvrny: Jak vidí lidé s poruchami zraku?

Podle World Health Organization má asi 2,2 miliardy lidí na světě nějakou formu poruchy zraku. Ten, kdo se zrakem nemá problémy, si jen těžko dokáže představit, jak vidí lidé s různým onemocněním zraku. Připravili jsme ukázky, jak může vypadat vidění při šedém zákalu, glaukomu, onemocnění sítnice nebo sklivcových zákalech.

Šedý zákal: svět jako v mlze

Šedý zákal, odborně katarakta, vzniká zakalením oční čočky. Zatímco zdravá čočka je průhledná a umožňuje světlu procházet do oka, při šedém zákalu se postupně zakaluje a vidění se zhoršuje. Pacienti často popisují, že vidí „jak přes mlhu“. Typickými příznaky jsou zamlžené vidění a zkreslené vidění na blízko i do dálky nebo zvýšená citlivost na světlo.



Nejčastěji se šedý zákal objevuje s přibývajícím věkem jako součást přirozeného stárnutí oka. Existují však i jiné příčiny, jako například úraz oka, jiné onemocnění, nezdravý životní styl nebo užívání některých léků. „Šedý zákal lze odstranit pouze chirurgicky – tedy odstraněním zakalené lidské čočky a jejím nahrazením umělou nitrooční čočkou. Jiná účinná léčba neexistuje. Pokud by pacient operaci nepodstoupil, může dojít až k postupné ztrátě zraku,“ vysvětluje MUDr. Andrea Janeková, Ph.D., FEBO, FEBOS-CR a dodává: „Operace šedého zákalu se v současné době provádí ambulantně a je jedním z nejčastějších a nejbezpečnějších chirurgických zákroků.“

Zelený zákal: tunelové vidění

Zelený zákal neboli glaukom, je závažné onemocnění, při kterém dochází k postupnému poškození a odumírání zrakového nervu. Nebezpečný je především tím, že v raném stadiu není ani nezpůsobuje výrazné obtíže, ale postupně může vést až k úplné ztrátě zraku. Nejdříve dochází k malým výpadkům v zorném poli, kterých si pacient nemusí vůbec všimnout. Postupně ale dochází ke ztrátě periferního vidění a neléčený glaukom může vést až k takzvanému tunelovému vidění – člověk pak vidí, jako by se díval skrze úzkou trubici. Hlavním rizikovým faktorem je zvýšený nitrooční tlak. Vyšší riziko mají lidé nad 40 let, zejména senioři, ale také osoby

s genetickou predispozicí, cukrovkou, migrénami nebo dlouhodobým stresem. „Poškození zrakového nervu způsobené glaukomem bohužel nelze vrátit zpět. Správně zvolenou léčbou ale dokážeme zpomalit další zhoršování a zachovat pacientovi co nejdéle funkční zrak,“ vysvětluje paní doktorka Janeková. Léčba spočívá především ve snižování nitroočního tlaku – pomocí očních kapek, laserových zákroků nebo chirurgické léčby.

Makulární degenerace: deformované tvary a ztráta centrálního vidění

Při makulární degeneraci dochází k poškození tzv. žluté skvrny, což vede k postupnému zhoršování centrálního vidění. Onemocnění má dvě podoby – suchou a vlhkou. Zatímco suchá forma postupuje většinou pomalu, vlhká forma může vést k výraznému zhoršení vidění během několika týdnů či dokonce i dnů.



„Již od samého počátku této nemoci pacienti ztrácejí schopnost číst, rozeznávat známé tváře, barvy a všechny tvary vnímají pokriveně. Riziko ztráty centrální zrakové ostrosti je u tohoto onemocnění opravdu vysoké a čas hraje klíčovou roli. Čím dříve je makulární degenerace zachycena a zahájena léčba, tím větší je šance zachovat si funkční zrak a kvalitu života,“ vysvětluje MUDr. Lucie Frantlová, FEBO.

Odchlípená sítnice: záblesky, stín a náhlé zhoršení vidění

Odchlípení sítnice patří mezi akutní a velmi závažná oční onemocnění. Dochází při něm k oddělení sítnice od spodních vrstev oka, které ji vyživují. Pokud není stav rychle řešen, může vést až k trvalé ztrátě zraku. Typickými příznaky bývají světelné záblesky, náhlý výskyt většího množství tmavých teček nebo pocit „padající opony“ či stínu



v zorném poli. Vidění se může rychle zhoršovat a obraz bývá deformovaný nebo rozmazaný. Riziko odchlípení sítnice je vyšší například u silně krátkozrakých pacientů, po úrazech oka nebo po některých operacích. „Odchlípená sítnice je stav, který vyžaduje okamžité řešení. Čas je v tomto případě zásadní – čím dříve pacient přijde k vyšetření a podstoupí léčbu, tím větší je šance na záchranu zraku,“ upozorňuje lékařka Frantlová. Léčba je chirurgická a cílem operace je sítnici znovu přiložit a obnovit její správnou funkci.

Sklivcové zákaly: tečky a „mušky“ před očima

Sklivcové zákaly patří mezi velmi časté obtíže, zejména ve vyšším věku. Pacienti je popisují jako pohyblivé se tečky, nitky,



mušky nebo pavučinky, které se objevují v zorném poli, nejvíce například při pohledu na světlou plochu nebo oblohu. Vznikají změnami ve sklivci – gelovité hmotě uvnitř oka. Ve většině případů jsou neškodné a souvisejí s přirozeným stárnutím oka. „Běžné sklivcové zákaly většinou nepředstavují závažný problém. V případě potřeby lze po konzultaci s lékařem odstranit laserovou vitreolýzou nebo operačním zákrokem,“ vysvětluje paní doktorka Frantlová.



100% přírodní omega-3

o 50 % vyšší vstřebatelnost díky přirozené formě triglyceridů

3000 mg vysoce čištěného rybího oleje v denní dávce a vitamin D₃

S citrusovou příchutí



V přirozené formě tzv. triglyceridů, která má až o 50 % vyšší vstřebatelnost než často používané polosyntetické ethylestery.

Doplněk stravy

Velké letní slevy na knížky ze Smart Pressu pro domácí pohodu i cesty



Naše domácí

Recepty a návody z kopečku

Monika Kindlová

V kuchaře plné domácích dobrot najdete nejen osvědčené rodinné recepty, ale i inspiraci, jak s lehkostí vytvářet radost ze společného jídla a domácí útulno. Na léto se hodí recepty na rychlé večere, posezení s přáteli i na domácí dobroty – od sýrů, přes marmelády až po už těsto na pizzu, chleba i dort.

Kniha obsahuje:

- 46 osvědčených receptů na dorty, koláče a buchty a další sladké dobroty
- 26 originálních receptů na obědy a večere na všední den i neděli
- 24 receptů na pečivo a slané pohoštění
- Další recepty na výrobu domácích sýrů, marmelád a sirupů. Návody na tvoření domácího útulna z dostupných zdrojů.

Původní cena 599 Kč, na www.smartpress.cz pořídíte za 299 Kč.



Atlas chutí Čech, Moravy a Slezska

Regionální kuchařka

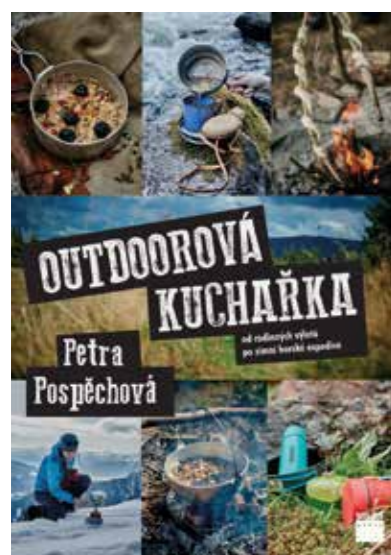
Petra Tajovský Pospěchová

Cestujte a poznávejte naši republiku skrze jídlo. Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Jihočeské knedlíky s borůvkovým žahourem, podkrkonošské kyselo, valašský skopový guláš, ornamentální chodské koláče, smažený chřest z jihu Moravy nebo patenty s oskerušovými povidly ze Slovácka... Stále je co ochutnávat a objevovat.

Poznejte chuťový místopis Čech, Moravy a Slezska:

- 13 kapitol podle tuzemských etnografických regionů
- 135 receptů na polévky, hlavní jídla i sladké, pokrmy všední i sváteční
- 40 tipů na výlety do přírody i za gastronomickými zážitky včetně map
- 13 stále živých regionálních tradic z Valašska, Slovácka, Brna, Haná, Slezska, Podkrkonoší, Horácka, Polabí, Prahy, Jižní Čechy, Šumavy, Chodska a Sudet.

Původní cena 699 Kč, na www.smartpress.cz pořídíte za 350 Kč.



Outdoorová kuchařka

Od rodinných výletů po zimní horské expedice

Petra Tajovský Pospěchová

Chutné, výživné a praktické recepty na všechny druhy výšlapů. Jak jídlo efektivně zabalit? Jak si naplánovat jídelníček? Jak využít přirozených léčivých potravin a bylinek pro případ zdravotních potíží?

Autorka z vlastních zkušeností připravila unikátní publikaci, která zmapuje, jak se po všech kulinárních stránkách připravit např. na víkendový výšlap v Jeseníkách, zimní přechod ukrajinských hor či himalájskou expedici, ale také na výpravu s dětmi, splav vodních toků nebo cyklistickou dovolenou.

Původní cena 399 Kč, na www.smartpress.cz pořídíte za 199 Kč.

Uvedené ceny platí pouze na www.smartpress.cz

Děkujeme, že přímým nákupem podporujete naše malé nakladatelství a přejeme Vám krásné léto!

NOVINKA LÉČEBNÉ KONOPÍ 12/13

Annabis se zabývá distribucí konopí pro léčebné použití na předpis již od roku 2014. Pořádáme vzdělávací aktivity a poskytujeme odborné konzultace.



Annabis 25/1	THC Dominant
Annabis 21/1	THC Dominant
Annabis 6/8	Balanced
Annabis 12/13	Balanced
Annabis 1/17	CBD Dominant

Dostupné v 10g, 30g a 100g balení.

ANNABIS KLP KONZULTANT

PharmDr. Zdeněk Šatera

+420 774 562 912
satera@annabis.cz
www.annabis.cz

ONLINE SEMINÁŘ
PharmDr. Zdeněk Šatera

Úvod do problematiky KLP



Herec Jiří Hána: Sním o cestě do vesmíru

Znáť ho můžete jako rázného kapitána Kováře ze seriálu *Specialisté*, ale jeho domovskou doménou je divadelní humor. Herec Jiří Hána letos oslaví padesátiny, ale bilancovat se rozhodně nechystá. V otevřeném rozhovoru promluvil o svém dětství v Ústí nad Labem, o tom, proč zradil dráhu lékaře, o vesmíru a také o tom, proč by si lidé v Česku měli přestat stěžovat. Nyní je k vidění v nové hře *Soukromé životy* v Divadle bez zábradlí, kterou uvádí v srpnu i letní scéna *Voděrádky*.

Jiří Hána patří mezi komediální herce s obrovským talentem. Na DAMU ho vedl veličán Boris Rösner.



Jaká je vaše první vzpomínka na dětství? Pamatuji si, že jsem jezdil k Baltskému moři. Pocházím z Ústí nad Labem a v dobách, kdy jsem vyrůstal, tam nebylo zrovna ideální ovzduší... To mi byly asi čtyři roky a rodiče se mě snažili posílat na čerstvý vzduch, jak jen to šlo. Jedna babička mě brávala právě k Baltu a druhá dělala správcovou na horské chatě ve Velké Úpě. Díky tomu mi láska k horám a moři zůstala dodnes.

Jak se ta láska projevuje?

Třeba o jarních prázdninách tradičně jezdíme se synem lyžovat a vždy jsem dělal vše pro to, abych se alespoň jednou za rok dostal k moři. Jsem poklidný typ – dokážu jít ráno na pláž, celý den si číst, poslouchat šum vln a prostě jen být v klidu. (usměje se)

Osud Vás sice zavál k herectví, ale na škole jste měl původně jinou pracovní vizi, že?

Je to tak. Jsem člověk, který rád podporuje a pomáhá druhým, a tak mě na gymplu

vážně lákala medicína. Chtěl jsem pilně studovat a v prváku jsem si jako volitelné předměty vybral latinu a astronomii.

Tak co se zvrtilo?

Přišel dramatický kroužek. (směje se) Ve druháku jsem si jen na doplnění předmětů zvolil dramata a ten původní sen přestal být platným. Činoherní klub v Ústí tehdy nasazoval představení *Tři mušketyři*



Diváci Divadla bez zábradlí jej aktuálně mohou vidět v novince *Soukromé životy*.

a potřeboval mladé šermíře. Tak jsem se dostal k divadlu a hraní mě oslovilo. Než jsem odmaturoval, hrál jsem už v šesti inscenacích. Pak už následovala přihláška na DAMU.

Dnes máte čtrnáctiletého syna. Má smysl se ho ptát, čím chce jednou být?

Myslím, že je dobře, že se rodič ptá a zajímá. Takže ano, ptám se, protože dětská fantazie je skvělá. Osly chtěl být jako malý farmářem v Číně, pak fyzioterapeutem. Každou chvíli se mu líbí něco jiného... Ale nikdy bych mu nic nenařizoval. Před patnácti lety chtěl každý studovat práva nebo management kvůli penězům a podívejte se dneska. Je skoro nemožné sehnat šikovného instalatéra a věřím, že se má kolikrát lépe než leckterý manažer.

Ale když chcete kdekoliv vynikat, musíte dělat něco navíc...

Jasně, s tím souhlasím. Syn hraje na klavír a já mu často říkám: „Klavíristů je hodně. Pokud chceš být dobrý, musíš něco obětovat. Trénovat dobrovolně dvě tři hodiny denně.“ Sám to tak mám – když dělám nový projekt, dávám mu maximum a v ten moment nikomu jinému neslibuji nic, co vím, že bych nesplnil...

Jste vyhlášený komediální herec. Byl jste třídní šašek už od základky?

A víte, že byl... Pořád jsem dělal nějaké blbosti a ze školy jsem nosil poznámky za vyrušování. Mě prostě baví život a smích, tak mi komedie zůstaly i na repertoáru. Ale je to ten nejtěžší žánr.

V čem?

Každá komedie je jiná, vyžaduje absolutní preciznost a timing, aby divákovi sedla. Já třeba bytostně nenávidím laciný, vulgární humor. Komédie musí mít styl.

Foto Divadlo Bez zábradlí, archiv ČT



Můžete uvést nějaký příklad, prosím?

Zrovna nedávno se mi stala historka v komedii *Účet*. Hraju tam muže středního věku, který umí o vztazích skvěle mluvit, ale sám žádnou ženu nemá, protože je hodně specifický. V jedné scéně se ptám kolegů: „Co si o mně vlastně myslíte?“ A paní v první řadě nahlas do ticha zahlásila: „Debil!“ Rozesmálo to celé divadlo i mě. Řekl jsem si, že to asi hraju přesvědčivě. (usměje se)

V divadle Bez zábradlí hrajete také v novince *Soukromé životy*. To je pro změnu komedie, že?

Ano, je to o vztahu dvou lidí, kteří se tak milují, že bez sebe nemohou žít. Zároveň jsou ale tak nepraktičtí, že nemohou být spolu... Mě nesmírně baví hrát věci, které jsou odrazem společnosti a divák se tam sám vidí. Není to o tom, že bych měl někomu přednášet, nebo moralizovat. Věřím, že člověk se má srovnat se sebou srovnat a trefná komedie je jednou z možností.

Televizní diváci vás mají spojeného s rolí kapitána Kováře ze *Specialistů*. Nejde se zeptat, jak na vás reagují skuteční policisté?

Když mě zastaví na kontrolu, samozřejmě se dáme do řeči a občas se i vyfotíme. (usměje se) Protože já jejich práci nesmírně obdivuji! Nechápu třeba, že lidé nadávají policistům za to, že měří rychlost, když na silnicích umírá tolik lidí... Za těch šest let natáčení jsem poznal spoustu skvělých kluků z terénu. Jsou pod obrovským tlakem a jsou to pro mě frajeři.

Pochopil jsem také, že za frajerskou považujete také dobu První republiky...

Víte, já z té doby cítím morálku, vlastenectví a vzdělanost. Naše země byla na skvělé cestě. Když čtu Karla Čapka, kterého shodou okolností také hraju, fascinuje mě, jak tehdy přesně upozorňoval

zážitků. Ale věřím, že mě jich ještě spoustu čeká. (usměje se) Přistupuji k životu tak, abych byl zdravý a abych mohl odehrát ještě spoustu rolí. Rozhodně to ale neberu jako mezník, že bych teď měl začít stárnout. Do důchodu se nechystám a ani nevím, jak to oslavím. Jestli s přáteli, nebo si dám sám v klidu pivo...

Zmínil jste zdraví, dnes frčí trend dlouhověkosti. Jak o sebe pečujete?

Snažím se poslouchat své tělo, ale nejsem stoprocentní asketa. Jsem všežravec. Když tělo potřebuje salát, dám si salát,



Miluje chytrý humor, proto rád vzpomíná na *Kosmo*, povedený sitcom z dílny České televize.

na hrozby společnosti. Často si říkám, kde jsme mohli ekonomicky i morálně být, kdyby nepřišla Druhá světová válka a normalizace.

Chybí Vám v dnešní době zmíněné hodnoty?

Trochu ano. Myslím, že každý se má tak, jak se postaral. Takže nemůžu nadávat na to, že se mám špatně, když jsem pro sebe nic neudělal... Troufám si říct, že žijeme v bezpečné zemi se skvělým školstvím, zdravotnictvím, infrastrukturou a integrovaným záchranným systémem! Nechci být idealista, všude jsou problémy, ale neměli bychom jen nadávat. Mladí lidé dnes mají možnost cestovat a porovnávat životní úroveň v různých zemích světa. Sami pak říkají, že nejvíc si stěžují ti, kteří nemají srovnání.

V září oslavíte padesátiny. Je to pro vás milník?

Naopak, je to jenom číslo. (zamyslí se) Důležité je to, co máte nastavené v hlavě a v srdci.

Co má nastavené Jiří Hána?

Samozřejmě si uvědomuji, že padesát let už je dost a mám za sebou spoustu

když maso, dostane maso. Dělán si čerstvé ovocné šťávy, ale neprožívám to dogmaticky. Když mám po náročném programu volno, klidně si udělám pyžamový den a nevylezu z postele. Zároveň ale nežiju nočním životem, po představení jedu domů. Lidé si občas myslí, že herci po večerech jen paří, ale ta práce vyžaduje obrovskou disciplínu. Něco Vám povím.

Povězte...

Baví mě, když za námi přijdou do zákulisí lékaři a diví se, jak si dokážeme zapamatovat takové kvanta textů – oni, kteří mají zkoušky z anatomie v latině! To jsou momenty vzájemného respektu, které mám rád.

Vím, že Vaším velkým snem je podívat se do vesmíru. Drží Vás to pořád?

Od dětství miluji sci-fi a ano, sním pořád. Jsem sice realista a vím, že do vesmíru dnes létají hlavně miliardáři, a to já nejsem. Ale technologický vývoj jde dopředu a třeba se jednou na oběžnou dráhu podívám, uvidím celou naši Zemi a vstoupím do nekonečného prostoru.

Objevte Spa Resort Libverda: Váš klidný únik do srdce Jizerských hor



Představte si místo, kde se čas zpomaluje, vzduch je čistý a jediným zvukem je šumění stromů a zpěv ptáků. Místo, kde starosti všedního dne mizí s každým nádechem čerstvého vzduchu a vy se můžete plně ponořit do hluboké relaxace. Vítejte ve **Spa Resortu Libverda v Lázních Libverda**, oáze klidu a relaxace uprostřed nádherné přírody Jizerských hor.

Často se setkáváme s představou, že lázeňské resorty jsou určeny především pro dlouhodobé léčebné pobyty přes pojišťovnu. Ačkoli jsme hrdí na naši dlouholetou tradici v lázeňské péči a pomáháme klientům s léčbou pohybového aparátu (i ambulantní rehabilitace), po onkologické léčbě, cukrovkou, nemocech srdce, cév a neurologických nemocí, **Spa Resort Libverda je mnohem víc**. Jsme ideálním místem pro každého, kdo hledá únik z každodenního shonu, ať už na **romantický víkendový pobyt**, **krátkou relaxační dovolenou** nebo **delší ozdravný pobyt**, bez jakékoli účasti pojišťovny nebo nutnosti shánět návrh na lázně u lékaře.

Klid a pohoda pro duši i tělo

Toužíte po nerušeném odpočinku? V Libverdě se vám ho dostane plnými doušky. Zapomeňte na městský ruch a nechte se unášet tichem a léčivou silou přírody. Místní lázeňské procedury, od klasických masáží a koupelí po moderní wellness terapie, jsou navrženy tak, aby uvolnily vaše tělo i mysl. Představte si, jak se po příjemné masáži procházíte po lesních stezkách, vdechujete vůni jehličí a posloucháte zpěv ptáků. To je pravá Libverda.

Příroda na dosah ruky

Jedním z největších pokladů je bezpochyby okolní příroda. Městečko je obklopeno hlubokými lesy Jizerských hor, které vybízejí



k peším túrám, cyklistickým výletům nebo jen k tichému posezení a načerpání energie. Můžete se vydat na procházku k nedaleké unikátní restauraci Obří sud, prozkoumat okolní naučné stezky nebo se jen tak toulat lesem a nechat se unášet krásou krajiny. Po dni stráveném venku na vás čeká příjemné teplo a pohoda v našem resortu.

Rodinná atmosféra a individuální přístup

Ve Spa Resortu Libverda si zakládají na **rodinné atmosféře**. Není to obrovský anonymní hotel, ale místo, kde se každý host cítí vítán a opečovávan. Personál je vždy připraven splnit vaše přání a zajistit, abyste si pobyt užili naplno. Věří v individuální přístup a snaží se, abyste se cítili jako doma, jen s bonusem prvotřídních



lázeňských služeb a nekonečného klidu. Ať už přijedete sami, v páru nebo s celou rodinou, najdete snadno prostor pro odpočinek a načerpání nových sil.

Proč si vybrat Spa Resort Libverda pro Váš další pobyt?

- **Ideální pro krátké i delší pobyty:** Ať už hledáte víkendový relax nebo týdenní regeneraci, najdou pro vás ideální pobytový balíček.
- **Široká nabídka procedur:** Od klasické lázeňské léčby po moderní wellness.
- **Nádherná příroda:** Klidné prostředí Jizerských hor pro aktivní i pasivní odpočinek.
- **Osobní přístup:** Malý resort s velkým srdcem a individuální péčí o každého hosta.
- **Únik od stresu:** Místo, kde se opravdu uvolníte a zapomenete na starosti.

Pokud něco bolí dlouhodobě

Staletími prověřená léčba v Lázních Libverda dělá z místa jistotu, že Vám od nemoci či neudů lázně dokáží pomoci. Dnes jsou moderním medicínským centrem a pokud sem vyrazíte na křížek pojišťovny, čeká vás špičková péče. Pojďte se podívat, s jakými neudohy sem můžete zamířit a s čím přesně vám zdejší specialisté pomohou.

Co všechno si zde můžete léčit?

Lázně Libverda mají bohatý indikační seznam a zdravotní pojišťovny sem posílají pacienty v rámci komplexní i příspěvkové péče.

Můžete si zde léčit:

Nemoci pohybového ústrojí: Trápí vás chronické bolesti zad, krční páteře nebo velké klouby? Můžete si zde léčit pokročilou artrózu, ale také se sem vydat na rekonvalescenci po úrazech a těžkých ortopedických operacích (například po výměně kyčelního či kolenního kloubu).

Nemoci srdce a oběhového ústrojí: Tohle je tradiční libverdská specializace. Můžete si zde léčit stavy po infarktu myokardu, ischemickou chorobou srdeční, vysoký krevní tlak, ale i stavy po operacích srdce a cév.

Neurologická onemocnění: Pokud vás trápí nepříjemné kořenové syndromy (bolesti vystřelující z páteře do končetin), polyneuropatie nebo se zotavujete po cévní mozkové příhodě, jsou tyto lázně ideálním místem pro vaši regeneraci.

Onkologická onemocnění: Můžete si zde léčit i stavy po ukončení náročných onkologických léčeb (chemoterapie, ozařování), kde je cílem vrátit tělu sílu a psychickou pohodu.

Nemoci z poruch výměny látkové: Lázně nabízejí pomoc také pacientům s cukrovkou (diabetem), kde se zaměřují na prevenci dalších komplikací a úpravu životního stylu.

Jak se do Lázní Libverda dostat přes pojišťovnu?

Cesta za zdravím vede přes vašeho lékaře:

1. **Doporučení od specialisty:** Váš kardiolog, ortoped či neurolog vám vystaví doporučení nebo rovnou vystaví návrh a Vy ho donesete do pojišťovny.
2. **Návrh od praktika:** Pokud návrh nevystavil specialista a dal Vám jen doporučení pro lázně, návrh Vám na základě doporučení vystaví Váš praktický lékař. Nezapomeňte ho požádat, aby do kolonky lázeňského místa uvedl na prvním místě Lázně Libverda.
3. **Schválení pojišťovnou:** Revizní lékař návrh posoudí. Pokud vám schválí komplexní péči, pojišťovna vám uhradí léčení, ubytování i stravu. U příspěvkové péče vám pojišťovna zaplatí léčení a vy si doplatíte ubytování a jídlo.



Malý tip na závěr: Během pobytu vám v Libverdě pomohou pookrát i na duši. Zdejší klidná příroda Jizerských hor je balzámem na nervy.

Přijďte se přesvědčit sami, že Spa Resort Libverda je mnohem víc než jen lázně. Je to místo, kde se snoubí léčivá síla přírody s moderními relaxačními technikami a vřelou rodinnou atmosférou. Dopřejte si zasloužený odpočinek a načerpání energie!

Více na www.lazne-libverda.cz

Saloos
naturcosmetic

NOVINKY V PÉČI O OČNÍ OKOLÍ

Oživte unavené oční okolí s novinkami Saloos, které spojují výjimečné rostlinné oleje a moderní aktivní látky s klinicky ověřenými účinky.

WWW.SALOOS.CZ

CPK bio VEGAN

Autor: Yan	Kostní dřev	Učební látka	Býv. SPZ Loun	Otázka po vlastníkovi	Saloos naturcosmetic	Vznášet se	Otázka 3. pádu	Dědina	Saloos naturcosmetic	Akvarijní ryba	Síla	Konec modlitby	Chem. zn. hliníku	Tuzexová koruna zkr.
Ochrana půdní zeminy					Hon Klesat k zemi				Milenec zast.					
2. díl tajenky									Šprýmař Cíl střelce					
Úzký vodní zářiv				Písemné osvědčení Světadíl									Symetrála	Vidina ve spánku
Značka elektron-voltu			První muž Odebratí					Název zn. poloměru Puls			Ústrojí čichu Druh moučnicku			
Rozmělnovat zuby							Rychlý běh Hlupák					Zvratné zájmeno Vilém domácky		
Saloos naturcosmetic	Notový zápis jednoho hlasu	Jednotka informace Řím. bůh lásky				Způsob lovu Zájmeno ukazovací			Jm. tenisty Lendla Plt					
Stejnopis					Puls Plovoucí kusy ledu				Cizopasnici Hasit žížeň				Zájmeno osobní	Ludolfovo číslo
Japonská lovkyně perel				Do kterého místa Let. zn. čs. letadel				Víko Rád impéria zkr.						
Otáčivá část stroje						1. díl tajenky								
Kouzelnické koušky						Býv. litevská měna			Princip čínské filozofie					Pomůcka: ria tao

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 31.8.2026. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 2/2026: Stanislava Malinová, Uherské Hradiště; Mgr. Regina Kožušníková, Modřice; Pavlína Tougeron, Ostrožská Nová Ves; Mgr. Milan Kolesár, Praha; Tereza Horáková, Hrdejojice; PharmDr. Milena Cikánová, Bělá nad Radbuzou; Dis. Veronika Mastná, Javorník; Petra Jandová, Skuteč; PharmDr. Jana Špatná, Slavkov u Brna; PharmDr. Pavla Žampachová, Hlinsko v Čechách

Dainamed® Fresco

Silikonové náplasti ošetření jizev a popálenin

CUSHIONED
Polstrovaná silikonová náplast

SKIN FEEL
Tenká silikonová náplast

Viditelné výsledky již během prvních týdnů

0+ Vhodné pro kojence, děti i citlivou pokožku

az 20x Omyvatelné a znovu použitelné

Používány chirurgy a v nemocnicích

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalový leták.

REPOLAR PHARMACEUTICALS

Abilar®
Balzám na rány



Pryskyřicová mast k profesionálnímu i domácímu použití
Abilar® léčí:

- běžné rány, škrábance, odřeniny
- zánětlivá poranění
- traumatické rány
- infikované i neinfikované rány
- rány, bércové vředy
- komplikované chirurgické rány
- popáleniny
- a mnoho dalšího



Abicin® 30%
prykyřicový lak na plísňné nehtů

- Snadné použití
- Aplikace 2x týdně

Zdravé nehty bez plísně



Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalový leták.

cemio
switzerland +
kamzík

NOVINKA

NOVÁ GENERACE KOLAGENU

MAXIMÁLNÍ VYUŽITELNOST
díky liposomální technologii



LIPO.COL™
Liposomal technology

10x VÍCE RADOSTI Z KAŽDÉHO SKOKU!

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách. Doplněk stravy.