Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2022

Moderní formy léčby stresu, úzkosti a napětí

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU

LEROS

Vážení čtenáři,

jaro je zde, ptáci zpívají o sto sedm a snad brzy přijde i příjemné jarní počasí. S jarem se vám dostalo do rukou také další číslo našeho časopisu. Tentokrát mimo jiné o implementaci nařízení IVDR (EU 2017/746) o diagnostických zdravotnických prostředcích. Implementace v národní legislativě si zatím dává načas. Nařízení má (alespoň v některých částech) platit od 26.5. 2022. Co přinese a jak se projeví v praxi, ukáže čas.

„Digitalizace" zdravotnictví se opět posunula dále. Namísto očkovacích průkazů (taky ještě někde v šupleti máte ten z dětství?) tady máme eOčkování. Po eReceptech další krok rozumným směrem. Rozhodně přitom nejde o poslední výdobytek společnosti 21. století v oblasti zdravotnictví.

S jarem přicházejí veselejší časy. Delší den, více světla a slunečního svitu. To ale neznamená, že se všichni zbaví smutku, depresí a úzkosti. I tomuto tématu se krátce věnujeme s tím, že něco pomáhá něco také ne. Každopádně, vždy se vyplatí dobře jíst, dobře spát a zachovat si zdravý rozum.

Přejme si krásné dny plné naděje, slunce nad hlavou, vítr v zádech a mírný déšť.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
3-4/2022, ročník XXII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:
Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zímová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 13. 4. 2022

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČR E 10677

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

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

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

inzerce

obsah

4 / Novinky a tipy

6 / Nová úprava diagnostických zdravotnických prostředků aneb jak Česká republika opět zaspala

8 / Anémie a její léčba

11 / Moderní formy léčby stresu, úzkosti a napětí

13 / Když úzkost přerůstá přes hlavu

14 / β-glukan pleuran v kontextu trénované imunity

18 / Hypermobilita, aneb ne všechno hyper je super

20 / Menopauza neznamená pauzu v životě

22 / SÚKL – Skvělý start eOčkování: Lékaři již zapsali pacientům přes sto tisíc aplikovaných vakcín

24 / Průzkum: 5 hlavních obtíží českých diabetiků a jak s nimi zatočit?

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Olga Menzelová

30 / Cestujeme– Berounsko všemi smysly

32 / Křížovka

personální inzerce

Lékárna U Českého lva Roudnice nad Labem
hledá lékárnici/lékárníka, na částečný úvazek, plný, popř. dlouhodobou výpomoc.

Místo je vhodné i pro absolventy, maminky na mateřské, důchodce.

Více informací Mgr. Langerová tel.606767356, info@lekarnauceskeholva.cz

Lékárna Rudná u Prahy
přijme
lékárnici/lékárníka
laborantku/laboranta

Mgr. Mária Fišarová
Tel.: 603 205 625 / 603 174 628
maria.fisarova@centrum.cz

Soukromá Lékárna Medipont Plus s.r.o.
v centru Českých Budějovic

přijme na praxi, částečný nebo plný úvazek
a také jako zástup při nemoci nebo dovolené

lékárníka/lékárnici

Bližší informace na tel. čísle 602 553 068
nebo e-mailu: veronika.bozkova@medipontplus.cz
a také webových stránkách: www.lekarna-medipontplus.cz

Do zavedené lékárny v centru Klatov přijmeme spolehlivého a pracovitého magistra/u farmacie (i absolventy) se zájmem o obor a další vzdělávání.

Nabízíme práci v příjemném kolektivu s náležitým ohodnocením, 5 týdnů dovolené, příspěvky na penzijní spoření, členství v ČLnK a další.

Byt v místě lékárny je k dispozici. Možný je i částečný úvazek.

Majitelem je lékárník.

Pro bližší informace nás kontaktujte: Mgr. Pavel Voráč,
Lékárna Na Pražské Čs. legií 125, Klatovy
tel.: 603 572 054, email: lekarna.naprazske@seznam.cz

Soukromá lékárna v Praze 5
(cca 10min ze Smíchovského nádraží),
přijme magistru nebo laborantku farmacie
na plný nebo částečný úvazek.

5 týdnů dovolené, příspěvek na obědy a oblečení,
hradíme poplatek ČLnK

Kontakt: Zbraslavská lékárna,
PharmDr. Petr Vůjtěch, tel.: 732585768, p.vujtech@gmail.com

Proč doporučit GS Mamavit Prefolin+DHA?

Pro všechna důležitá období
Plánování těhotenství, těhotenství, kojení.

Nejbohatší složení na trhu
Obsahuje vysokou dávku 23 vitaminů a minerálů, DHA a EPA.

Obsahuje 800 µg kyseliny listové v přirozené formě
Kyselina listová přispívá k růstu zárodečných tkání. Světová zdravotnická organizace doporučuje užívání kyseliny listové v přirozené formě.[1]

Přírodní forma DHA a EPA
Přírodní forma (TG) DHA a EPA má až o 50 % vyšší vstřebatelnost než polosyntetické ethylestery (EE). Kapsle nezanechávají typický rybí zápach a pachuť.[2]

Obsahuje 150 mg hořčíku
Dostatečný příjem hořčíku je v období těhotenství obzvláště důležitý. Přispívá k normální činnosti svalů a snížení míry únavy a vyčerpání.

1. Prevention of neural tube defects. IMPAC. WHO. 2006. 2. Oproti běžně používaným polosyntetickým ethylesterům (EE). *Doporučená prodejní cena v lékárně.

Imunoglukan® P4H ACUTE!

IMG® + vitamin C + zinek + 5 rostlinných extraktů

- určen na krátkodobou podporu imunitního systému a dýchacích cest
- vhodný při prvních příznacích vyčerpání a únavy
- pro dospělé a děti od 3 let

pleuran

Výrobce: PLEURAN, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika
Obchodní zastoupení: IMUNOGLUKAN CZ s.r.o.
www.imunoglukan.com I info@imunoglukan.cz

Imunoglukan P4H® 20 LET S VÁMI

Gaspan® silný a šetrný při zažívacích potížích

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

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

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

Souhrn údajů o přípravku **Gaspan** enterosolventní měkké tobolky

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

Baby sebamed® clinically pH 5.5 tested

sebamed® clinically pH 5.5 tested

SEBAMED.CZ

2. – 22. 5.

SLEVA AŽ 50 %

NA CELÝ SORTIMENT SEBAMED A SEBAMED BABY*

DEN KŮŽE • DEN KŮŽE • DEN KŮŽE 5. 5.

DENKUZE.CZ

*Nevztahuje se na opalovací kosmetiku.
**K objednání na lékárenských velkoobchodech.

sebamed CZ

sebamedcz

IXOsafe® set

SET PRO BEZPEČNÉ ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE.

ALFAVITA, s.r.o.

Mikroemulze s unikátním složením klíště nezabíjí, a zabraňuje tak jeho obrannému instinktu uvolnění slinných žláz do rány.

- IXOsafe set obsahuje gelovou emulzi a pinzetu.
- Metoda odstranění spočívá v nanesení gelové emulze na tělo klíštěte, která ho znehybní a uvolní ze zakousnutí. Tím, že emulze klíště neusmrtí, zamezí jeho obrannému instinktu uvolnění slin do podkožního epitelu, které mohou být často zdrojem nebezpečné nákazy. Po 5-7 minutách po nanesení emulze je klíště připraveno k bezpečnému odstranění přiloženou pinzetou kývavým pohybem. Pinzeta má speciální úchop, který zamezuje přeseknutí hlavičky klíštěte.
- Vhodný i pro domácí mazlíčky.

Zdravotnický prostředek. Čtěte pozorně návod k použití.

S KOLOIDNÍM STŘÍBREM

100% ÚLEVA PRO VAŠE KLOUBY A SVALY

ANNABIS

- Jedinečný konopný gel Arthrocann obsahuje funkční kombinaci účinných látek: Konopný olej a extrakt z konopných semen, Kafr, Jírovec maďal, Kostival lékařský, Tea tree oil, Tymián světlý a Koloidní stříbro.
- Přináší rychlou úlevu při svalové únavě a při obtížích pohybového aparátu a je vhodným doplňkem při rehabilitaci po operacích a zlomeninách.

- Špičkový doplněk stravy pro přirozenou péči o klouby, chrupavky, šlachy a kloubní vazivo.
- Obsahuje glukosamin sulfát 2 KCl, chondroitin sulfát, MSM, kyselinu hyaluronovou, certifikovaný kolagen typu I a II, vitamín C a D_3, zázvor, boswelii a kurkumu.

KLOUBNÍ VÝŽIVA

www.annabis.cz

Nová úprava diagnostických zdravotnických prostředků aneb jak Česká republika opět zaspala

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

I přes to, že pojem „diagnostické zdravotnické prostředky in vitro“ nemusí být běžné populaci známý, setkáváme se s nimi častěji, než si myslíme. Nejběžnějším typem diagnostických zdravotnických prostředků in vitro, které jsou určeny k sebetestování, patří testy plodnosti, ovulační testy či testy na COVID-19.

Stávající právní předpisy, vycházející ze směrnicového práva, upravující uvádění diagnostických zdravotnických prostředků in vitro na trh, budou k 26. květnu 2022 nahrazeny unifikovanou úpravou nařízení EU 2017/746 o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro (**„Nařízení IVDR“**).

Plánovaná změna však nebude skoková, jak se původně plánovalo. Samotné nařízení a jeho povinná implementace byla rozfázována hned do několika navazujících vln, a to podle vymezených rizikových tříd. Nové diagnostické zdravotnické prostředky a nesterilní diagnostické zdravotnické prostředky (třídy A) nemine první vlna účinnosti, tj. blížící se datum 26. 5. 2022. Ostatní vlny implementace byly naplánovány až do roku 2027.

Společně s Nařízením IVDR by měl být vydán společný zákon o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředcích, jehož návrh zaslala Vláda ČR Poslanecké sněmovně ČR 7. 3. 2022 (**„Zákon“**). I přes to, že do účinnosti Nařízení IVDR zbývají méně než dva měsíce, nebyla zatím zákonná úprava na úrovni české legislativy přijata. Jako nereálné se tak jeví, že se přijetí Zákona skutečně stihne.[1]

Společně se Zákonem by měla přijít rovněž změna v předepisování diagnostických zdravotnických prostředků, u kterých by mělo dojít k umožnění elektronického předepisování (tzv. ePoukaz). ePoukaz by měl být spuštěn od 1. května 2022.

Smyslem Zákona je především adaptace Nařízení IVDR, některých obecných otázek a neřešených oblastí (tj. právních mezer Nařízení IVDR) do českého právního řádu. S ohledem na to, že přijetí Zákona nabralo obrovský skluz (přičemž společné připomínkování zákona proběhlo již skoro rok zpět), bude nová přechodná situace pro výrobce i samotný SÚKL problematická. Nejzásadnější úprava, která bude v přechodném období chybět, je zejména oblast regulatoriky a kontrol. SÚKL tak na jednu stranu nebude moci vést kontrolní řízení a udělovat pokuty, na druhou stranu však nebude oprávněn vydávat závazná stanoviska a metodiky k Nařízení IVDR, která budou v úvodu implementace Nařízení IVDR do výrobních procesů společností velice potřebná. To bude problematické zejména u nových diagnostických zdravotnických prostředků, u nichž k posunu účinnosti nedošlo.

Zákonem by na druhou stranu mělo dojít ke sloučení doposud roztříštěné národní úpravy zdravotnických a diagnostických zdravotnických prostředků do jednoho

uceleného předpisu, který bude doprovázet unifikovanou úpravu Nařízení IVDR a nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2017/745 ze dne 5. dubna 2017 o zdravotnických prostředcích (tzv. Nařízení MDR).

Jaké největší změny Nařízení IVDR a Zákon přinesou?

Nařízení IVDR přináší zejména nový systém pravidel klasifikace rizik diagnostických zdravotnických prostředků podle světové skupiny pro harmonizaci (GHTF), a to do čtyř rizikových tříd dle míry rizika (od nízkého po vysoké riziko ve stupních A-D). V souladu s rizikovou třídou budou povinné osoby povinny k prokázání shody diagnostického zdravotnického prostředku s požadavky na obecnou bezpečnost, přičemž míra posouzení a finální zprávy o hodnocení funkční způsobilosti (rozsah apod.) bude odpovídat právě rizikovosti dané třídy.

Změna dopadá rovněž na prohlášení k diagnostickým zdravotnickým prostředkům, kdy doposud stačilo u drtivé většiny z nich samostatné prohlášení výrobce, podle Nařízení IVDR se však prohlášení neobejde bez posouzení notifikované osoby (vč. případného auditu dokumentace, systému kvality apod.).

Nařízení IVDR rovněž zavádí povinné opatření diagnostických zdravotnických prostředků jedinečným identifikátorem (UDI – Unique Device Identification) v obdobné podobě jako známe u léčivých přípravků na lékařský předpis. Za dodržování všech požadavků souvisejících s UDI odpovídá výrobce. Tyto požadavky zahrnují zejm. přiřazení, registraci do databáze Eudamed a umístění nosiče UDI na označení zdravotnického prostředku nebo na jeho obale, popř. na samotný zdravotnický prostředek (přímé označení u opakovatelně použitelných zdravotnických prostředků). Z pohledu lékáren je podstatná zejména ta skutečnost, že ověření UDI provádí distributoři a dovozci ještě před dodáním diagnostických zdravotnických prostředků in vitro do lékáren.

U vyšších rizikových tříd bude rovněž povinností některé informace uvádět veřejně (bezpečnost, SPC apod.).

Samotné Nařízení IVDR rovněž zavádí elektronický portál pro hlášení nežádoucích účinků, pravidelné hlášení či bezpečnostní upozornění a vydaná nápravná opatření.

Povinné osoby budou moci být podrobeny neohlášené inspekci výrobních prostor a fyzickému či laboratornímu testu samotných prostředků. Kontrolním orgánem bude SÚKL.

Za zmínku stojí rovněž se shora uvedenými změnami související změna dalších zákonů, vč. změny pravidel pro reklamu na zdravotnické prostředky. V rovině reklamy na zdravotnické prostředky by mělo dojít k rozšíření a změně definice pojmu „odborník“. Nově by definice měla dopadat rovněž na některé zdravotnické pracovníky (např. zdravotní sestry). Společně se změnou definice „odborníka“ přináší návrh změny zákona o regulaci reklamy rovněž zmírnění některých požadavků na katalogy, ceníky, povinně uváděné informace i rozsah a způsob uvádění informací z návodu zdravotnického prostředku.

Zdroje:
Sněmovní tisk 167.
Sněmovní tisk 168.
Důvodová zpráva k Zákonu.
Nařízení EU 2017/746 o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro.
Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2017/745 ze dne 5. dubna 2017 o zdravotnických prostředcích.

[1] Návrh zákona měl být projednáván od 22. 3. 2022. K projednání však zatím nedošlo.

Anémie a její léčba

PharmDr. Tereza Holbová

Anémie je definována jako snížení hladiny hemoglobinu pod fyziologickou mez, což je často doprovázeno snížením počtu červených krvinek. To ovšem neplatí vždy – např. při talasemii (dědičné onemocnění s poruchou syntézy globinových řetězců) mohou být erytrocyty naopak zmnoženy.

Na anémii je třeba nahlížet jako na symptom určitého onemocnění a je důležité cíleně pátrat po příčinách jejího vzniku. Špatně diagnostikovaný typ anémie a tedy nesprávně zvolená léčba může navíc poškodit zdraví pacienta. Tvorba červených krvinek (erytropoéza) probíhá v dospělosti v červené kostní dřeni a její normální průběh je závislý na dostatečném množství železa, vitaminu B_{12} a kyseliny listové. Při nedostatku železa se tvoří malé červené krvinky s nedostatečným obsahem hemoglobinu a dochází k mikrocytové hypochromní anémii. Pokud se vyskytne nedostatek kyseliny listové a vitaminu B_{12}, které jsou důležité pro normální syntézu DNA, rozvíjí se megaloblastová anémie.

Rozdělení anémií

Typy anémie rozlišujeme dle několika kritérií na:

1. anémie způsobené poruchou krvetvorby:

a) při nedostatku látek nezbytných pro krvetvorbu: železa (sideropenická anemie), vitaminu B_{12} (perniciózní anemie – patří mezi megaloblastové anémie) a kyseliny listové (megaloblastová anémie)
b) anémie z nedostatků prekurzorů krvetvorných buněk při poškození kostní dřeně - nejčastěji poškozením kostní dřeně cytostatiky (aplastická anemie aj)
c) anemie při neefektivní krvetvorbě (talasemie)

2. anémie ze zvýšených ztrát erytrocytů:

a) hemolytická anémie (vzniklá zkrácením doby přežívání erytrocytů a neschopností vyrovnat úbytek předčasně odbourávaných či zanikajících erytrocytů)
b) anémie způsobená krvácením
c) hereditární (porucha struktury erytrocytů)

3. anémie chronických chorob

u akutních a chronických infekcí (TBC, AIDS, chronické infekce močových cest), chronická zánětlivá onemocnění (ulcerózní kolitida), maligní onemocnění

4. anémie z jiných příčin

např. podvýživa (častý výskyt v rozvojových zemích při nedostatečném příjmu základních živin v potravě), při chronickém abúzu alkoholu

Nejčastější jsou anémie u chronických onemocněních, při kterých dochází k chronickým krevním ztrátám a následují anémie v důsledku akutního krvácení. Mnohem řidší jsou anémie sideroblastické, hemolytické a megaloblastické.

Příznaky anémie

Při anémiích se vyvíjí skupina symptomů, vznikajících pro nedostatek kyslíku ve tkáních. Základní příznaky společné pro většinu anémií jsou bledost kůže a sliznic, dušnost při námaze, únava, kožní projevy (ragády), nechutenství, nedostatek energie, malátnost a poruchy koncentrace.

Diagnostika

Pokud se u nemocného zjistí některé výše uvedené symptomy, provede se laboratorní vyšetření zahrnující stanovení hladiny hemoglobinu, krevní obraz a dále se přistoupí k speciálnímu vyšetření k ověření o jakou skupinu anémií se jedná.

Železo

Železo hraje nepostradatelnou roli v organismu – umožňuje vazbu kyslíku na hemoglobin a tedy i přenos kyslíku ve tkáních. V těle se nachází funkční tzv. hemové železo, zásobní forma železa (feritin a hemosiderin), transportní forma (transferin), železo je také součástí myoglobinu (protein vážící kyslík přítomný v srdeční a kosterní svalovině) a řady enzymových systémů. Železo je přijímáno v potravě jako velmi dobře využitelné dvojmocné (Fe^{2+}) (hemové) a to v živočišné stravě (maso, vnitřnosti, ryby) a méně využitelné trojmocné železo (Fe^{3+}) v rostlinných zdrojích, které snadno vytváří nerozpustné komplexy. Trojmocná forma železa se v žaludku redukuje na dvojmocnou a vstřebávání poté probíhá v tenkém střevě. Vstřebávání železa z potravy se zvyšuje při vyčerpání zásob v organismu nebo při zvýšené erytropoéze, přičemž vstřebané železo je transportováno ve vazbě na bílkovinu (transferin) do plasmy a je použito na syntézu erytrocytů v kostní dřeni. Naopak při nadbytku je železo uskladněno ve vazbě na rozpustný feritin a nerozpustný a tedy i méně dostupný hemosiderin. Obě formy jsou skladovány v makrofázích jater, sleziny, kostní dřeně a feritin dále ve střevní sliznici a v malém množství v plazmě.

> *Při anémiích se vyvíjí skupina symptomů, vznikajících pro nedostatek kyslíku ve tkáních.*

Nedostatek železa se může vyskytnout v těhotenství, při kojení, u nedonošených dětí, při velkých ztrátách krve, malabsorpci, při krvácení do GITu, gastrektomii, při nedostatečné výživě, častém dárcovství krve a těžké menstruaci. Hlavními příznaky anémie z nedostatku železa (sideropenie) jsou parestézie, pálení jazyka a koutků úst.

Dr. Svatek

ZALOŽENO 1897

MEDICINÁLNÍ MALTONOVÁ VÍNA
A BYLINNÉ SIRUPY

Nedostatek železa?

Již od roku 1897 se při sideropenické anémii používá pro doplnění železa medicinální maltonové víno **MALTOFERROCHIN**.

Díky přírodnímu a osvědčenému složení je vstřebávání železa z tohoto sladového vína s obsahem extraktů z kůry chinovníku lékařského nejen efektivní, ale především dlouhodobě skvěle tolerované.

Ačkoliv se v minulosti doporučoval Maltoferrochin i pro děti a mladistvé, dnes ho pro tuto indikaci i mírný obsah alkoholu diskvalifikuje. Protože právě u mladistvých dívek a těhotných žen je výskyt sideropenické anémie největší, vyvinula firma Dr. Svatek nové sladové sirupy: Medicinální **Sirup Maltoferrochin**, který je nealkoholickou variantou vína a to včetně obsahu iontů železa a extraktu Chinovníku lékařského a **Sirup Na železo**. Tato varianta je díky absenci jak alkoholu, tak chininu vhodná pro děti i těhotné ženy.

DRSVATEK.CZ

Údolní 212/1, 147 00 Praha 4 - Braník | +420 737 978 608 | info@herbadent.cz

K terapii sideropenické anémie se používají soli železa u nichž se obsah elementárního železa liší. Nejčastěji se jedná o síran železnatý (např. Aktiferrin, Sorbifer durules), který se velmi dobře vstřebává z trávicího traktu. K optimální resorpci dochází, pokud pacient užívá preparát nalačno (minimálně 30 min před jídlem), protože během jídla nebo krátce po jídle se významně snižuje vstřebávání. Zapíjí se pouze čistou vodou, ovocnou šťávou nebo ovocným čajem (velmi vhodný je pomerančový džus pro obsah vitaminu C, který zlepšuje resorpci). Vstřebávání železa významně snižují mléčné výrobky (tvoří se málo vstřebatelné komplexy), káva, kakao, červené víno, černý a zelený čaj, celozrnné pečivo, vejce a antacida. Stejně tak železo snižuje resorpci některých současně podávaných léků např. tetracyklinová a chinolonová antibiotika. Při výskytu nevolnosti je lepší užívat přípravek s menším jídlem nebo zaměnit za jinou sůl železa. Podávání železa může způsobit nevolnost, bolest břicha, zácpu (často u starších pacientů) nebo naopak průjem a černé zabarvení stolice. Obecně lépe tolerované jsou preparáty s postupným uvolňováním železa. Používají se i kombinované preparáty obsahující kromě železa i kyselinu listovou a vitamin B_{12}. Léčba má trvat dostatečně dlouhou dobu (3-6 měsíců) jakmile se doplní zásoby železa v organismu. V případě, že pacient není schopný přijímat železo perorálně, přechází se na injekční formu aplikace.

Vitamin B_{12} (kyanokobalamin)

Vitamin B_{12} stejně jako kyselina listová je nezbytný pro syntézu DNA. Hlavním zdrojem tohoto vitaminu jsou maso, játra, vejce a mléčné výrobky. Resorpce vitaminu B_{12} je závislá na přítomnosti tzv. vnitřního faktoru, což je glykoprotein produkovaný parietálními buňkami žaludeční sliznice. Po vytvoření komplexu s vnitřním faktorem se vstřebává ve střevě. Při nedostatku vnitřního faktoru (např. tvorbou autoprotilátek proti vnitřnímu faktoru nebo parietálním buňkám žaludku) se zhorší vstřebávání vitaminu B_{12} a rozvíjí se obraz tzv. perniciózní anémie. Vnitřní faktor je secernován paralelně s vylučováním kyseliny chlorovodíkové v žaludku, a proto se s jeho nedostatkem setkáváme zejména u starších lidí, u nichž se produkce kyseliny chlorovodíkové parietálními buňkami žaludku snižuje. Perniciózní anémie je celoživotní onemocnění a léčba intramuskulárními injekcemi vitaminu B_{12} musí být trvalá. Nedostatek vitaminu B_{12} se může také objevit po gastrektomii, po resekcích tenkého střeva, při zánětlivých střevních onemocněních, nádorech žaludku a u striktních vegetariánů anebo veganů. Projevy nedostatku vitaminu B_{12} mohou být jednak hematologické (v klinickém obrazu mohou být i závratě, tinitus, slabost, bolesti na hrudi), gastrointestinální (úbytek hmotnosti, nauzea, říhání a průjmy) a neurologické (porucha hlubokého čití, poruchy koordinace). Častým symptomem je pálení jazyka, který je vyhlazený a červený.

Kyselina listová

Je nezbytná pro syntézu nukleových kyselin, pro růst a dělení buněk a je kofaktorem mnoha enzymatických reakcí v organismu (přenáší složky důležité pro syntézu purinů a pyrimidinů). Největším zdrojem kyseliny listové jsou droždí, játra a zelenina (zejm. hlávkový salát, květák, brokolice, zelí, špenát). Navíc je produkována střevními bakteriemi. Při nedostatku kyseliny listové vzniká megaloblastická anémie. S nedostatkem tohoto vitaminu se setkáváme u osob, které mají nedostatečný příjem vitaminu v potravě (při absenci masa, zeleniny a vajec), při poruše vstřebávání ve střevě (při celiakii, gastroenteritidách a malabsorbčním syndromu), u chronických alkoholiků a dialyzovaných pacientů. Také podávání některých léčiv snižuje hladinu kyseliny listové v těle, např. některá antiepileptika (fenytoin, karbamazepin), antituberkulotika, sulfonamidy, methotrexát a dlouhodobé užívání kontraceptiv s obsahem estrogenů. Zvýšenou potřebu kyseliny listové mají těhotné ženy, které jsou schopny mnohonásobně vyššího vstřebávání potravou. Příznaky megaloblastové anémie jsou podobné perniciózní anémii. Chybí však neurologické projevy. Léčba je perorální, podávají se tablety s obsahem kyseliny listové, pouze vyjímečně se sahá po parenterální aplikaci. V některých případech je nutná kombinovaná terapie s vitaminem B_{12}.

ZDROJE:
1) Bureš J., Horáček J. Základy vnitřního lékařství. Praha, Karolinum, 2003
2) http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina/polyneuropatie-285064
3) Katzung B. Základní a klinická farmakologie. Nakladatelství H&H 1994
4) Remedia compendium, 4. vydání, Praha Remedia, 2009
5) http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/2010/VVV_20oct10/Kyselina_listova_Mgr.Suchoparova.pdf

Moderní formy léčby stresu, úzkosti a napětí

RNDr. Martin Štula

Jaro je již v plném proudu. Zvyšující se teploty a prodlužující se dny mají pozitivní vliv na psychiku. Přesto však mnozí z nás zažívají nepříjemné pocity úzkosti, vyvolané nejrůznějšími stresovými stavy. Už dva roky naše životy ovlivňuje pandemie onemocnění covid-19 (která je nyní naštěstí snad na ústupu). K psychické pohodě však nepřispívají ani každodenní zprávy o situaci na Ukrajině. Velký stres a úzkost nyní zažívají lidé, kteří k nám před válkou utíkají. Ale nemusí jít jen o situace, které působí na celou společnost. Starosti, stres a úzkost zažíváme i z mnoha jiných příčin, se kterými se ve svém životě můžeme potkat – nemoc, úmrtí, problémy v rodině, v práci nebo ve škole, nešťastná láska… Je toho spousta. Pokud se z úzkostných stavů stane nemoc, je potřeba vyhledat pomoc psychiatra. S většinou běžných úzkostí, které dříve či později odezní, si však obvykle dokážeme pomoci sami.

Úzkost je z lékařského pohledu složitá kombinace emocí, zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, zkrácené dýchání či chvění rukou. Je to nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné definovat. Zatímco strach je odpovědí na konkrétní nebezpečí, úzkost bývá iracionální. Zahrnuje obavy z nebezpečí, které neexistuje nebo je vysoce nepravděpodobné. Úzkost může být akutní, trvat krátce, nebo dlouhodobá. Intenzita úzkosti je různá, od lehkého neklidu až po stav paniky.

Úzkost je do jisté míry přirozeným stavem, reakcí na stres. Pomáhá nám mobilizovat energii, lépe se soustředit a čelit nebezpečné situaci, která hrozí. Stejně jako strach, vztek, smutek nebo štěstí je pro nás přiměřená úzkost důležitá. Umožňuje nám přežít. Nesmí však překročit určitou mez. Problémem se stává, pokud tyto stavy trvají dlouho, objevují se často, nejsou adekvátní situaci, či dokonce vůbec nemají reálný základ. Potom hovoříme o úzkostných poruchách. Ty již považujeme za nemoc (či spíše celou skupinu onemocnění) a vyžadují odbornou psychiatrickou pomoc. Lékaři rozlišují různé typy

úzkostných poruch. Jejich vyjmenování a popis by však byly nad rámec tohoto článku. Zde se soustředíme na stavy, které mohou v běžném životě potkat každého z nás a se kterými by si měl psychicky odolný jedinec umět poradit sám. Zde je několik rad, které nám mohou pomoci.

Toxické myšlenky

Příčinou vzniku úzkosti jsou určité automatické myšlenkové toky, které si většinou vůbec neuvědomujeme. Můžeme se však pokusit tyto řetězce toxických myšlenek odhalit. V případě, že tento zraňující myšlenkový pochod známe a poznáme jeho začátek, můžeme jej včas přehlušit jiným podnětem – změnou prostředí a činnosti, poslechem hudby, pohybem a podobně.

Příčinou vzniku úzkosti jsou určité automatické myšlenkové toky, které si většinou vůbec neuvědomujeme.

Práce s dechem

Úzkost vede k podvědomému zkracování dechu, což vede ke zvýšené koncentraci kyslíku v krvi. To zhoršuje nepříjemné tělesné stavy. Existují cvičení pro vědomou práci s dechem. S nácvikem mohou pomoci odborníci. Avšak nejjednodušší formu zvládneme sami. V klidu se posadíme nebo ulehneme a soustředíme se na vlastní dech. Pomalu se nadechujeme a vydechujeme. Po každém výdechu krátce zadržíme dech. V cvičení pokračujeme, dokud se úzkost nezmírní.

Životospráva a jídlo

Úzkost a s ní spojená stresová reakce zpomaluje činnost trávicího ústrojí a vyvolává ztrátu chuti k jídlu. Hladovění vede k nedostatku energie a zhoršení stavu. Na druhou stavu přejedení úzkost krátkodobě tlumí, proto někteří lidé tyto stavy řeší jídlem, především potravinami s vysokým obsahem cukrů. Přechodnou úlevu ale po čase přehluší pocit snížené sebeúcty či vztek na sebe sama.

Je proto potřeba dbát na pravidelné a vyvážené stravování s obsahem všech potřebných živin. Úzkostným lidem se nedoporučují žádné drastické diety. Škodlivé jsou především jednostranné změny jídelníčku, vylučující ze stravy sacharidy. Je vhodné vyvarovat se též většího množství kávy a energetických nápojů, které mají za cíl tělo „probudit“. Fyziologicky totiž vytvářejí mírný stres a nadměrná konzumace u citlivých jedinců může vyvolat panickou ataku.

Pohyb – balzám na duši

Fyzická aktivita je mocnou zbraní proti úzkostem všeho druhu. Pokud cítíme úzkost, která ještě není paralyzující, je dobré všeho nechat a vyrazit ven „vyčistit si hlavu“. Můžeme si jít třeba zaběhat. Nemusí to však být žádný náročný sport. I rychlá procházka či chůze do schodů mohou být prospěšné.

Alkohol? Jen nepodlehnout pokušení!

Mnoho lidí řeší úzkostné stavy alkoholem. Etanol krátkodobě dokáže navodit příjemné pocity uvolnění. Jedná se však o přechodnou úlevu, která nás může stát vysokou cenu i s úroky. Jakmile účinek odezní, úzkost se vrací v ještě horší podobě. Konzumace alkoholu, podobně jako dalších psychoaktivních látek, narušuje už tak křehkou neurofyziologickou rovnováhu a potíže spojené s úzkostí jednoznačně zhoršuje. Pokud máme tendenci hledat úlevu v alkoholu opakovaně, je to už jen malý krok od vzniku závislosti. Mnoho případů alkoholismu má své kořeny v úzkostných stavech.

Byliny – povolený doping

Zatímco po alkoholu bychom při úzkostných stavech sahat neměli, můžeme si vyzkoušet šetrně působící bylinné preparáty, případně čaje. **Kozlík lékařský** má mírné sedativní účinky a navodí pocit relaxace. Na rozdíl od anxiolytik však nevyvolává útlum a nehrozí vznik závislosti. **Třezalka tečkovaná** má rovněž mírné sedativní vlastnosti, pro které se dá využít v kombinaci s kozlíkem. Především však ovlivňuje zpětné vychytávání serotoninu na nervových synapsích v mozku. Využívá se proto její antidepresivní působení (viz Když úzkost přerůstá přes hlavu). S třezalkou bychom měli být opatrní, pokud užíváme jiné léky. Její interakce jsou známé. Klinický význam mají v dávkách vyšších než 1 gram, což se týká především registrovaných léků a čajových směsí. V doplňcích stravy je obsah třezalky vyhláškou omezen (max. 900 mg/den) a toto množství je relativně bezpečné.

inzerce

Klinicky ověřená, bezpečná a účinná kombinace třezalky a kozlíku, navíc s hořčíkem a vitaminem B6

Třezalka tečkovaná pro psychickou pohodu a vyrovnanost, kozlík lékařský pro zklidnění a zvládání stresu, hořčík a vitamin B6 pro psychickou pohodu a vyrovnanost.

doplněk stravy

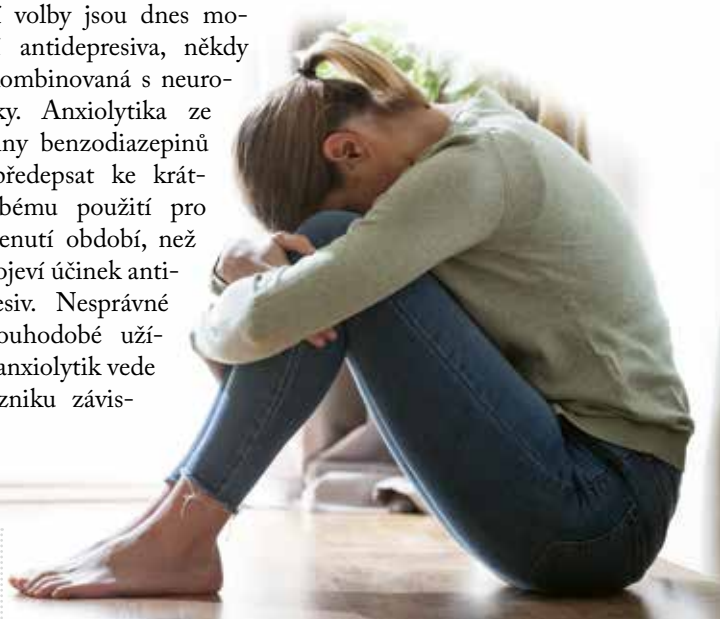
Když úzkost přerůstá přes hlavu

Pomoc psychiatra bychom měli vyhledat, pokud na sobě pozorujeme následující stavy a chování:

- Zažívám stavy, kdy mi je výrazně zle i fyzicky: silné bolesti hlavy, zažívací obtíže, pocení, svíravý pocit žaludku či hrdle, nevolnost, dušnost, bušení srdce, či dokonce infarktové stavy. Tělesnou příčinu těchto potíží však lékař vyloučil.
- Úzkost mi zasahuje do života. Přestávám se chovat svobodně a určitým situacím, které mi dříve nečinily žádné problémy, se začínám vyhýbat. Kvůli tomu se dostávám do izolace.
- Úzkostné stavy mě nutí vykonávat opakovaně určité činnosti, ze kterých se stávají rituály, například časté mytí rukou, uklízení, opakovaná kontrola věcí a vykonaných činností.
- Začínám uplatňovat určité nové strategie, kterými se zajišťuji, abych úzkost zmírnil.

Mnozí lidé psychiatrickou pomoc odmítají. Na odborníka se obracejí v průměru až po sedmi letech trvání obtíží. Přitom neléčená úzkostná porucha mívá tendenci se zhoršovat. A čím později se s léčbou začne, tím hůře se nemoc zvládá.

Základem léčby je psychoterapie. Tou lze zvládnout většinu lehčích a středně těžkých stavů. Psychoterapie se zaměřuje na řešení příčin problémů. U těžších stavů se přistupuje k farmakoterapii. Lékem první volby jsou dnes moderní antidepresiva, někdy též kombinovaná s neuroleptiky. Anxiolytika ze skupiny benzodiazepinů lze předepsat ke krátkodobému použití pro překlenutí období, než se projeví účinek antidepresiv. Nesprávné a dlouhodobé užívání anxiolytik vede ke vzniku závislosti.

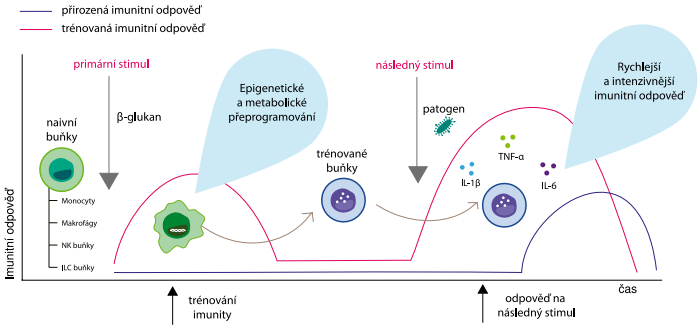


β-glukan pleuran v kontextu trénované imunity

RNDr. Renáta Kuniaková, Mgr. Martin Pinček, Mgr. Andrea Vrtíková

Trénovaná imunita

Dosavadní vědecké poznatky v oblasti imunologie tvrdily, že imunitní paměť je výlučně vlastnost specifické imunity. V posledních letech se ale zjistilo, že i vrozená imunita má schopnost jisté formy imunitní paměti. Tento fenomén se označuje jako „trénovaná imunita“ a týká se buněk vrozené imunity, hlavně monocytů, makrofágů, NK buněk a přirozených lymfoidních buněk. Svou imunologickou podstatou je odlišná od imunitní paměti, která je typická pro specifickou imunitu. Při „trénování“ dochází k epigenetickému a metabolickému přeprogramování buněk, což v konečném důsledku vede k rychlejší a intenzivnější obraně organismu při následné infekci způsobené různými patogeny. Schopnost trénovat buňky vrozené imunity byla poprvé popsána po očkování proti tuberkulóze BCG vakcínou. Následně byly zkoumány i další látky, přičemž β-glukany představují v současnosti první skupinu přírodních imunomodulancií s jasným důkazem schopnosti navodit trénovanou imunitu.



Obrázek: β-glukan navozuje imunitní trénink v buňkách vrozené imunity.
Fialová čára znázorňuje průběh přirozené nespecifické (vrozené) imunitní odpovědi po stimulaci patogenem. Růžová čára znázorňuje „trénovanou“ nespecifickou (vrozenou) imunitní odpověď. Působením β-glukanů na organismus dochází k epigenetickému a metabolickému přeprogramování buněk vrozené imunity (monocytů, makrofágů, NK buněk, ILC buněk). Takto „trénované buňky“ mají zvýšenou kapacitu produkovat různé cytokiny (TNF-α, IL-1β, IL-6) a při následném kontaktu s nespecifickými patogeny (viry, bakterie) jsou pak schopny reagovat účinněji, rychleji a intenzivněji při obraně organismu.

Co jsou biologicky aktivní polysacharidy?

Biologicky aktivní polysacharidy (BAP) patří do skupiny nejvíce studovaných přírodních imunomodulačních látek. Díky potvrzenému komplexnímu mechanismu účinku je lze označit jako modifikátory biologických reakcí. Nejdůležitější BAP jsou β-glukany, které představují heterogenní skupinu přírodních polysacharidů různého původu (houby, kvasinky, bakterie, řasy, obilniny). Mezi BAP s klinicky prokázaným imunomodulačním účinkem patří i patentovaný komplex IMG® s majoritním zastoupením beta-(1,3/1,6)-D-glukanu pleuran izolovaného patentovanou technologií z *Pleurotus ostreatus*.

Mechanismus účinku

Pleuran je nerozpustná a nestravitelná látka. Po perorálním podání prochází v nezměněné formě do tenkého střeva bez absorpce do krve. V Peyerových placích interaguje s receptory na povrchu imunitních buněk. Dektin-1 je nejdůležitější receptor zprostředkující biologické účinky pleuranu. Vyskytuje se zejména na buňkách nespecifické imunity jako jsou dendritické buňky, makrofágy a neutrofily, které po aktivaci uvolňují cytokiny a signální molekuly. Přestože pleuran působí lokálně ve střevě, aktivované imunitní buňky migrují přes slizniční lymfoidní tkáň a zajišťují tak komplexní imunomodulaci v celém organismu.

Imunoglukan P4H®

doplňky stravy pro zdravou rodinu

Imunita[1]

- dlouhodobá podpora imunity pro starší děti, dospělé a seniory
- v období zvýšených nároků na organismus
- vhodný při fyzickém a psychickém stresu
- při rekonvalescenci, očkování
- před nástupem do školy/školky
- jednoduché dávkování 1x denně

Imunita[1] • Probiotika • Prebiotika

- podporuje obnovu střevní mikrobioty
- pro dobré trávení
- vhodný při cestování
- příznivě podporuje organismus během diety
- vhodný při/po užívání antibiotik
- pro dospělé a děti od 3 let

[1]vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému

pleuran

Výrobce: PLEURAN, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika
Obchodní zastoupení: IMUNOGLUKAN CZ s.r.o.
www.imunoglukan.com I info@imunoglukan.cz

Imunoglukan P4H® 20 LET S VÁMI

Imunomodulace

Fungující imunitní systém udržuje homeostázu organismu a dokáže jej ochránit před různými vnějšími i vnitřními činiteli. Avšak působením rozličných faktorů (životospráva, zanedbaná rekonvalescence, chronické onemocnění apod.) může dojít k oslabení imunity. Tehdy je správně zvolená imunomodulace vhodnou metodou na podporu imunitního systému ať už terapeutickým nebo preventivním zásahem do jeho aktivity. Představuje citlivý způsob intervence s cílem regulovat nepřiměřené aktivity imunitního systému ve směru dosažení rovnováhy organismu.

Pleuran v kontextu EBM

Přípravky na přírodní bázi s obsahem standardizované aktivní látky IMG® s majoritním zastoupením pleuranu jsou vhodnou volbou pro podporu oslabené imunity. Jejich účinnost a bezpečnost je potvrzena mnohými klinickými studiemi u dětí i dospělých, při krátkodobém i dlouhodobém užívání. Jedná se o originální přípravky, jelikož v případě přírodních produktů neexistuje generická substituce jako je tomu v klasické chemické medicíně.

Nejčastější formu infekcí v každé věkové kategorii představují respirační infekce. Otevřené a dvojitě zaslepené, placebem kontrolované studie u dětí s opakovanými infekcemi dýchacích cest potvrdily preventivní účinek pleuranu na výskyt a intenzitu opakujících se bakteriálních a virových infekcí u dětí od 1 roku. Studie, které se realizovaly v různých evropských zemích, prokázaly nejen snížení celkového počtu infekcí ale i nižší frekvenci výskytu jednotlivých podtypů infekcí horních a dolních cest dýchacích (např. laryngitida, nachlazení, zápal plic aj.). Užívání pleuranu přispělo k významnému snížení infekčních komplikací a ke zlepšení kvality života u pacientů s chronickými zánětlivými onemocněními. Zjištění z otevřených, kontrolovaných studií prokázaly, že jeho přidáním k pravidelné chronické léčbě stabilního onemocnění došlo k významně nižšímu výskytu a kratšímu trvání bakteriálních exacerbací u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí a necystickou bronchiektázií. Užívání pleuranu přispělo i ke snížení výskytu doprovodných infekcí u pacientů s Crohnovou chorobou léčených biologickou léčbou.

Ve studii na skupině atopických pacientů se potvrdilo, že pleuran může ovlivnit nadměrnou produkci markerů alergického zánětu (celkový obsah IgE a počet eozinofilů v krvi), čímž se potvrdily i předchozí výsledky in vitro testů, které naznačovaly anti-alergický potenciál této účinné látky. Je známo, že alergičtí pacienti jsou náchylnější na různé formy respiračních infekcí, které v konečném důsledku mohou vést k častější exacerbaci základní alergické nemoci. Jelikož pleuran potvrdil svůj efekt v prevenci RIDC a zároveň i svůj anti-alergický potenciál, jeho užívání je vhodným doplňkem v managementu léčby alergických pacientů.

Častou příčinou celkového oslabení imunitního systému a s tím spojeným rozvojem respiračních infekcí bývá i nadměrný nebo dlouhodobý psychický a fyzický stres, případně zanedbaná nebo nedostatečná rekonvalescence. Výsledky placebem kontrolovaných studií potvrdily významné snížení frekvence infekcí dýchacích cest u vrcholových sportovců užívajících pleuran. V aktivní skupině byl pozorován i významně vyšší počet a aktivita NK-buněk ve srovnání s placebem. Jeho užívání pomohlo zachovat kontinuitu tréninkového procesu sportovců a přispělo i k jejich lepšímu sportovnímu výkonu.

Závěr

Správný imunomodulační přípravek normalizuje imunitní funkce a podporuje oslabené a nedostatečně fungující imunitní reakce. Publikované klinické studie i přehledové články potvrdily kapacitu přípravků s obsahem standardizované aktivní látky IMG® (Imunoglukan P4H®) splňovat kritéria ideálního pluripotentního imunomodulačního přípravku na přírodní bázi. Jeho imunomodulační aktivita a preventivní efekt souvisí se schopností trénovat imunitní buňky s cílem dosáhnout homeostázu na buněčné úrovni a následně i na úrovni celého organismu.

Použitá literatura:
1. Geller A., Jun Yan J. Could the Induction of Trained Immunity by β-Glucan Serve as a Defense Against COVID-19?. Front Immunol. 2020, 11.
2. Covián C, et al. BCG-Induced Cross-Protection and Development of Trained Immunity: Implication for Vaccine Design. Front Immunol. 2019.
3. Karacsonyi S., Kuniak L. Polysaccharides of Pleurotus ostreatus: Isolation and structure of pleuran, an alkali-insoluble β-D-glucan. Carbohyd Polym 1994;24:107-111.
4. Spriet I., Desmet S., et al. No interference of the 1,3-β-D-glucan containing nutritional supplement ImunixX with the 1,3-D-glucan serum test. Mycoses 2011;54(5):e352-353.
5. Brown G.D., et al. Dectin-1 mediates the biological effects of beta-glucans. J Exp Med 2003;197(9):1119–1124.
6. Jesenak M., et al . ImunoglukanP4H® in the prevention of recurrent respiratory infections in childhood. Cesk Pediatr 2010; 65(11): 639-647.
7. Sapena Grau J., et al. Betaglucans from Pleurotus ostreatus for prevention of recurrent respiratory tract infections. Acta Pediatr Esp 2015; 73(8): 186-193.
8. Pasnik J., et al. Preventive effect of pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) in children with recurrent respiratory tract infections – open-label prospective study. Curr Pediatr Res 2017; 21(1): 99-104.
9. Jesenak M., et al. Immunomodulatory effect of pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) in children with recurrent respiratory tract infections. Int Immunopharmacol 2013; 15(2): 395-399.
10. Minov J., et al. Effects of Pleuran (β–Glucan from Pleurotus Ostreatus) Supplementation on Incidence and Duration of COPD Exacerbations. Open Access Maced J Med Sci 2017; 5(7): 893-898.
11. Minov J., et al. Effects of Pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) Supplementation on Incidence and Duration of Bronchiectasis Exacerbations. Open Access Maced J Med Sci 2020; 8(B): 906-912.
12. Batovsky M., et al. Beta-(1,3/1,6)-D-glucan Helps to Decrease Opportunistic Infections in Crohn's Disease Patients Treated with Biological Therapy. Arch Clin Gastroenterol 2015; 1 (1): 005-008.
13. Bergendiova K., Tibenska E., Majtan J. Pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) supplementation, cellular immune response and respiratory tract infections in athletes. Eur J Appl Physiol 2011 Sep; 111(9): 2033-2040.
14. Bobovcak M., et al. Effect of Pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) supplementation on cellular immune response after intensive exercise in elite athletes. Appl Physiol Nutr Metab 2010; 35(6): 755-762.
15. Jesenak M., et al. Anti-allergic Effect of Pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) in Children with Recurrent Respiratory Tract Infections. Phytother Res 2014; 28(3): 471-474.

Vaše lékárna Naše starost

APATYKA SERVIS
Pharmacy Software
a PHOENIX company

Mediox
OD APATYKA SERVIS

Jděte s dobou a prodávejte online

Díky rezervaci receptů budete mít spokojené zákazníky, kteří se k Vám budou rádi vracet.

Pacienti s rezervací šetří svůj čas, což vede ke spokojenosti a větší útratě peněz v lékárně.

Stálí zákazníci povedou ke zvýšené návštěvnosti lékárny i jejího webu.

Naučte své zákazníky rezervovat léky s receptem online a nabídnout jim vhodný termín k vyzvednutí, vyvarujete se tím odchodu pacienta ke konkurenci v případě, že v daný okamžik návštěvy lékárny nemáte požadovaný lék.

Prodej přes internet neustále roste. E-poukaz umožní zákazníkovi i zásilkový prodej zdravotních pomůcek. Ukažte výhody vašeho webu svým zákazníkům. Kvůli rezervaci i kvůli objednávkám.

Apatyka servis s.r.o.
K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10 • info@apatykaservis.cz

www.apatykaservis.cz

Hypermobilita, aneb ne všechno hyper je super

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

S označením „hyper" se setkáváme docela často. Hyperpohon, hypermarket, hypertenze, hyperglykemie, hyperaktivní dítě. Ale označení hypermobilita se až tak často mezi lidmi nediskutuje. Není to pozitivní a nemá to nic společného s cestováním, ale spíš s hadí ženou v cirkuse.

Jistě jste už někdy slyšeli větu „*Teda chtěla bych se umět tak hýbat, jako ona…*" nebo něco podobného. Ve vztahu k lidskému zdraví se často mluví o dostatku pohybu, je to jeden z důležitých faktorů zdravého životního stylu a přiměřený pohyb je důležitý prakticky pro všechny části lidského těla. Také mnoho zdravotních neduhů se řeší pohybem. Ale co když se dotknete bez problému rukama země a lékař řekne, že je to vlastně špatně?

Hypermobilní

To není jako hyperaktivní. Nejedná se ani o akční děti ani o workoholiky. Hypermobilní také neznamená, že se pohybujete rychlostí, nad kterou zůstává rozum stát. Pozitiva je v tom minimálně a problémů nad hlavu.
Hypermobilita je zmiňována nejčastěji ve spojení s pohybovým aparátem, ale můžete se setkat i s dalšími orgány v těle. V roce 1967 byl popsán takzvaný **syndrom hypermobility (HS)**, muskuloskeletální potíže spojené s celkovou kloubní hypermobilitou. **Hypermobilita** tedy samotná není úplně považována za nemoc, jedná se o větší rozsah pohyblivosti kloubů nad běžnou mez a také zvýšenou pružnost měkkých tkání kloubů. Potíže nastávají, až když v důsledku této abnormity dochází ke zvýšené bolestivosti kloubů, otoků končetin, a to vše bez zjevných známek dalších onemocnění.

Typy hypermobiliy

Literatura uvádí různé definice a typy. Také se často rozchází literatura tuzemská s tou zahraniční. Jedním z popisovaných typů hypermobility je **hypermobilita konstituční**. Hypermobilita postihuje všechny klouby těla, ovšem nemusí to být stejnou měrou. Můžete se setkat s člověkem, který se nemůže moc hýbat, ale přesto bez jakékoliv větší námahy položí dlaně před sebe na zem. Nebo naopak zvedne nohy do pravého úhlu, nebo ohne palec ruky k vnitřní straně paže. Také to může být schopnost dát si nohu za krk nebo nepřiměřeně otevřít ústa. Další je lokální, takzvaně **kompenzační**. Tento typ hypermobility je velmi záludný právě u pacientů s jinými pohybovými potížemi. Problém tohoto typu není v samotné hypermobilitě konkrétního kloubu, ale v tom, že hypermobilita reaguje na sníženou pohyblivost v blízké části jiného kloubu. Proto se můžete v lékařské zprávě setkat s takovýmto popisem stavu pacienta „*Hypermobilita s četnými bloky*". Pacient s problémy pohybového aparátu se pak v kombinaci s hypermobilitou může zdát být „*pohyblivější*" a tím subjektivně „*rádoby zdravější*" než ve skutečnosti je. Laicky řečeno, tělo problém s nepohyblivostí určité části těla prostě obejde.
Pak je potřeba ještě zmínit **získanou hypermobilitu** určité lokální čísti těla vlivem traumatu. Poúrazové stavy mohou vést tedy nejen směrem ke snížené mobilitě postižené části těla, ale může to být i naopak.

Hypermobilita *versus* hypermobilní syndrom

Jak už jsme si vysvětlili, hypermobilita je vlastně zvýšená pohyblivost pohybového aparátu nad standardní mez. Zahraniční literatura používá označení **GJH** (general joint hypermobility), ale častěji se drží spíše už definice hypermobilní syndrom (**HS**) případně nověji je používán pojem syndrom benigní kloubní hypermobility (**BJHS**). Tím je také často slabší průběh hypermobility oddělován od vážnějších onemocnění, kde hypermobilita je v první řadě jeden ze závažných symptomů.
Hypermobilita se vyskytuje častěji u dětí a četnost výskytu s věkem klesá. Také literatura uvádí, že četnější je u dívek než u chlapců. U dětí s hypermobilitou se častěji vykytuje takzvaná „*růstová bolest*" s větší aktivitou. To se týká většinou dolních končetin a může výrazněji manifestovat například při zvýšené fyzické zátěži.
Hypermobilita je tedy popisována také ve spojitosti s dalšími onemocněními. Tím prvním je **Ehlers-Danlosův syndrom**, který se projevuje právě hypermobilitou kloubů, dále postižením pojivové tkáně a sníženou odolností kůže. Výskyt tohoto syndromu ve světě jsou přibližně necelí 4 pacienti na 10 tisíc obyvatel. Dále jsou to **Marfanův** syndrom a **Larsenův** syndrom, oba s hypermobilitou jako projevem nemoci.

Kam všude dosáhnou důsledky

Prvním následkem nebo příznakem, chcete-li, je bolest pohybového aparátu bez zjevné příčiny. Hormonálně zapříčiněná hypermobilita, která může manifestovat vrozenou dysplazii kyčelních kloubů. Pozdním odhalením hypermobility může dojít k mnoha zdravotním komplikacím, jako je vznik skoliózy, deformace hrudního koše, opotřebování kloubních částí a k následnému vzniku artrózy kyčelních, kolenních, ramenních ale i čelistních kloubů. U čelistních kloubů hrozí navíc s věkem vypadávání spodní čelisti z kloubu, což je jev velmi bolestivý.

Dále se mohou projevovat otoky dolních končetin, náhodné poškození pohybem do mezní pozice kloubu, který může vyvolat mikrotraumata. Hypermobilita je také jeden z faktorů vzniku osteoartrózy.

Genetické predispozice

Výzkum hypermobility ukázal, že na jejím vzniku se mohou podílet jak dědičné faktory, tak může být získaná cvičením, nebo jak jsme již zmínili po traumatickém zásahu do pohybového aparátu. Předpokladem dědičné formy je odlišný poměr kolagenu typu I a kolagenu typu III. Zatímco zdraví jedinci mají fyziologický poměr 21 %:18 %, lidé s hypermobilitou vykazují hodnoty 16 %:28 %. předpokladem této odlišnosti je mutace genu odpovědného za syntézu kolagenu typu I. V souvislosti s hypermobilitou byly sledovány i další mutace genů.

Jak léčit

Hypermobilita v první řadě vyžaduje určitá režimová opatření. Ke své eliminaci potřebuje hlavně zpevnění svalového systému, který udrží klouby ve správném postavení. A správné pohybové návyky, které nebudou uhýbat jakýmsi *„hypermobilním zkratkám“* těla.
Pravidelný pohyb, omezení statických aktivit. Také je důležité se vyvarovat silovým sportům, sportům, které zvyšují rozsah pohybu (jako jsou balet, či gymnastika) a jednostrannému zatížení pohybového aparátu. Doporučováno je naopak plavání, chůze, případně běh a rekreační cyklistika.
Léčba hypermobilního syndromu není zaměřena na příčinu onemocnění, ale na jednotlivé symptomy spojené s hypermobilitou. Léčba je tak většinou velice individuální v závislosti na jednotlivých potížích pacienta. V léčbě bolesti jsou využívána analgetika (ibuprogfen, paracetamol) nesteroidní antirevmatika (ibuprofen, diclofenak, naproxen), případně při silnějších bolestech slabé opioidy jako tramadol.
Naopak s jistou opatrností je potřeba zvažovat podání myorelaxancií a také antidepresiv, protože obě tyto skupiny snižují svalový tonus, což je při hypermobilitě kontraproduktivní.

Na závěr

Hypermobilita je stále velmi málo diskutované téma problematiky pohybového aparátu. Ovšem důsledky této odlišnosti od normálu mohou být velmi bolestivé a komplikovat pacientovi běžný život, a to jak v dětském věku, tak i v dospělosti. Člověk s hypermobilitou musí přistupovat k začlenění individuálního pohybu do své denní životosprávy velmi zodpovědně. Jen tak je možné vyhnout se, nebo alespoň eliminovat výskyt bolestivých stavů.

Zdroje a doporučená literatura:
Hořčička V.: Osteoartróza, Interní medicína pro praxi, 2004, 238.
Remvig L. et all: The Journal of Rheumatology 2007; 804.
Hrnčířová A.: BP – Léčebně-rehabilitační plán a postup u syndromu hypermobility, MU, 2010.
Alsiri N. et all: Musculoskeletal Care, 2020; 18, 301.

inzerce

PRO KRÁSNOU POKOŽKU A OPÁLENÍ JAKO OD MOŘE

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

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

Menopauza neznamená pauzu v životě

Také máte někdy pocit, že toto slovo působí jako nějaké zaklínadlo? Jak znamení naprostého ženského diskomfortu, tak nástroj pro dehonestaci ženského pohlaví ve věku nad padesát let? Ale nemáme my ženy nárok na klidný život ve všech obdobích života?

Základem je poznání sebe sama

Ženy jsou velmi individuální, a tak i menopauza se projevuje velmi rozličně. Také jednotlivé zdroje se mírně liší definicí, věkovým rozmezím, kdy menopauza nastává, ale většina literatury se shoduje na faktu, že postmenopauzální období ženy se s kvalitou života a lékařské péče prodlužuje a mění se tak náplň běžného života těchto žen, které i v důchodovém věku například pracují nebo se věnují cestování či jiným aktivitám.

Žena zná sama sebe nejlépe a tedy pozná, když se děje něco nestandardního. Únava a návaly horka jsou asi tím nejnepříjemnějším. Teď v době Covidu se ale tyto příznaky objevovaly i po prodělání onemocnění či vakcinaci, a tak se určení změn mohlo ženám zkomplikovat.

Rozhodně je dobré jakékoliv pocitové změny zdravotního stavu konzultovat s lékařem. Včasné rozpoznání a regulace menopauzy je důležité. Schválně jsem použila slovo regulace a nikoliv léčba. Menopauza je přirozený proces ženského organizmu, a tak by i žena k tomu měla přistupovat.

Menopauza a zdravý životní styl

Tělo ženy právě v období menopauzy potřebuje více než kdy jindy notnou dávku zdravého životního stylu. A jak na to?

- přísun některých důležitých látek
- eliminace stresu a kvalitní spánek
- přiměřená pohybová aktivita
- vyvážená plnohodnotná strava a přísun tekutin

Čím více do sebe žena v tomto období investuje času a energie v rámci nastavení zdravého dne, tím více jí to její tělo vrátí. V tomto období je nadváha dost častou komplikací, proto vyvážený jídelníček, dostatek spánku a pohybu, a to vše v rovnováze, je velmi důležité. Přírodní látky nabízí další možnost pomoci. Mnohdy jsou jediným dalším pomocníkem, pokud žena z jakýchkoliv důvodů nemůže absolvovat hormonální léčbu.

Co s hormony?

Hormonální substituční léčba – tedy dodávání chybějících hormonů do těla. Ačkoliv je to v 90 % účinné pro nejčastější příznaky menopauzy, je určitý okruh žen, které nemohou tuto medikaci užívat. Patří sem ženy s karcinomem prsu či dělohy, ženy se žilními problémy (trombóza), ženy s endometriózou, případně kombinací těchto zdravotních potíží. Také u epileptiků se toto řešení individuálně posuzuje. A samozřejmě nesmíme zapomenout na ženy, které tento typ řešení odmítnou. Pak nastupují alternativy – bylinky, které pomáhají.

Hurá na bylinky

Asi nejoblíbenější bylinou ve vztahu s ženskou rovnováhou je pro mě pupalka. Tato na pohled krásná a důstojná léčivka by měla být pomocníkem každé ženy mnohem dříve, než nastoupí menopauza. Pupalka dvouletá *(Oenothera biennis)* je zdrojem oleje (ideálně lisovaného za studena) s vysokým obsahem látek esenciálních mastných kyselin, hlavně linolenové. Pupalkový olej se doporučuje při hormonální nerovnováze v každém věku, premenstruačním syndromu, ale může být užitečná i při stresových situacích, zvýšeném cholesterolu, kožních problémech. Pupalkový olej má vliv na kvalitu vlasů.

Další důležitou bylinou je jetel luční *(Trifolium pratense)*. Tato rostlina je zdrojem přírodních fytoestrogenů. Isoflavonoidy obsažené v jeteli pomáhají tlumit nepříjemné projevy menopauzy. Doporučená denní dávka uváděná ve studiích je 40 mg/den a pacientky vykazovaly útlum nejčastějších příznaků jako jsou návaly horka a pocení. Obecně by se měla dávka izoflavonoidů pohybovat v rozmezí 40-80 mg/den.

Původem ze Severní Ameriky a Kanady je ploštičník. Ploštičník hroznatý *(Cimicifuga racemosa)* rostlina využívaná domorodci při uštknutí hadem. ESCOP doporučuje ploštičník při premenstruačním syndromu i klimakterických obtížích jako jsou návaly horka, pocení, stresu či problémy spánku.

A nesmíme zapomenout na sóju. Rostlinu, která se zabydlela v tuzemském jídelníčku a nejen tam. Sojové mléko, sojové kostky (dřív označované jako sojové maso) si oblíbily asi více ženy než muži. Sója luštinatá *(Glycine max)* obsahuje taktéž isoflavonoidy a lecitin. Mimo tlumení nepříjemných projevů menopauzy se sója doporučuje i při redukci hmotnosti, která během menopauzy může narůstat.

Na závěr

Menopauza není důvodem pro uzavření se do sebe. Jde pouze o životní úsek, přirozený stav každé ženy, který je potřeba smysluplně a plnohodnotně prožít. Při jakékoliv změně je důležitá psychická pohoda a vyrovnanost. Žena se naopak v tomto období může zcela sobecky věnovat pouze sobě. Investovat čas a energii do aktivit, které zanedbávala nebo čekala na vhodnější příležitost. A ta je právě nyní.

> Menopauza není důvodem pro uzavření se do sebe.

Zdroje a doporučená literatura:
Chevallier A.: Rostliny léčí, Slovart, Praha, 2008.
Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha, 1973.
Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus 2004.
Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka 2008.

inzerce

Dr. Böhm®

Isoflavon forte
90 mg, dražé

Hormonální rovnováha pro ženy po čtyřicítce

Složení	jednoho dražé:		(RHP*)
výtažek jetele lučního	100	mg	
odpovídá: isoflavony	40	mg	
sójový výtažek	125	mg	
odpovídá: isoflavony	50	mg	
vitamín B6	2,8	mg	(200 %)
pupalkový olej	90	mg	

*RHP = referenční hodnota příjmu v %

- **isoflavony z jetele lučního a sóji podporují hormonální rovnováhu v celkovém množství 90 g v jedné denní dávce**
- vitamín B6 přispívá k regulaci hormonální aktivity a normální činnosti nervové soustavy
- isoflavony z jetele lučního pomáhají navodit menopauzální komfort
- pupalkový olej blahodárně přispívá k hormonální rovnováze během klimakteria i po něm
- 1 balení = měsíční kúra
- doplněk stravy
- balení 30 dražé

Více informací o produktech značky Dr. Böhm najdete na www.dr-boehm.cz
Produkty Dr. Böhm lze objednat v distribuci Phoenix, Viapharma, Pharmos, Alliance Healthcare a u obchodních zástupců PROFIMED.
Zastoupení pro ČR: PROFIMED s.r.o., tel.: 800 105 050 / www.profimed.cz

PROFIMED®
Pečlivě vybráno pro vaše zdraví

SÚKL

Skvělý start eOčkování: Lékaři již zapsali pacientům přes sto tisíc aplikovaných vakcín

Na začátku roku 2022 spustil Státní ústav pro kontrolu léčiv eOčkování, tedy elektronickou evidenci záznamů o provedeném očkování. Lékaři tak začali do systému eRecept zapisovat také nově aplikované vakcíny. Díky těmto zápisům se pacientům postupně začíná plnit přehled v jejich lékovém záznamu.

Během prvních měsíců, kdy eOčkování funguje, zapsali lékaři již 113 746 záznamů o očkování (k 20. 3. 2022), a to i přes to, že platí tzv. bezsankční období, v průběhu kterého se lékaři a výrobci softwarů s touto novou funkcionalitou ještě seznamují.

eOčkování je vybudováno na základě ověřeného systému eRecept

eOčkování je po Lékovém záznamu další funkcionalitou, která dál rozvíjí systému eRecept. „*Živě si pamatuji na dobu, kdy se povinná elektronická preskripce zaváděla. Nervozitu mezi zdravotníky, která je v těchto situacích pochopitelná, už vystřídala jistota. Systém se ukázal jako stabilní a lékaři, pacienti i lékárníci, kteří hojně nahlížejí do Lékového záznamu, dokáží plně využívat benefity, které eRecept přináší,*“ konstatuje ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv Irena Storová. Systém eRecept využívají každý den zdravotníci po celé republice. Od roku 2018, kdy byla povinná elektronická preskripce zavedena, bylo už eReceptů vystaveno přes 300 milionů.

Lékaři používají pro zápisy očkování podobné prostředí, na které byli zvyklí u eReceptu. Pro pacienty je přehled aplikovaných vakcín dostupný ve webové aplikaci, k níž se brzo přidá i aplikace mobilní. Lidé se ke své evidenci o očkování dostanou prostřednictvím státní identity občana (NIA) a mohou využít několik prostředků, bankovní identitu, jméno a heslo a SMS kód, eObčanku, čipové karty Starcos či službu MojeID. Přístup do pacientské aplikace je samozřejmě možný i prostřednictvím portálu občana. U lékařů a v lékárnách je také možné požádat o záznam v tištěné podobě. eOčkování je součástí lékového záznamu a umožňuje tedy i nastavení souhlasu či nesouhlasu s nahlížením na údaje. Stejně jako u eReceptu je to možné v několika kategoriích – zvlášť pro lékaře,

pro lékárníky a klinické farmaceuty. Ve webové aplikaci si také každý může vybrat konkrétního lékaře či lékárníka, kterému nahlížení na svoje záznamy umožní. Je také možné mít rozdílně nastavenou možnost nahlížení na údaje o předepsaných lécích a aplikovaných vakcínách.

Rozvoj systému bude dál pokračovat

„Do rodiny eReceptu brzo přibude nový člen. SÚKL má již připraven ke spuštění tzv. ePoukaz, tedy elektronický poukaz na zdravotnické prostředky,“ doplňuje ředitelka SÚKL. Při vytváření modulu ePoukaz byla snaha o maximální využití stávajících funkcionalit systému eRecept, což zjednoduší předepisování zdravotnických prostředků i jejich výdej.
Prostřednictvím ePoukazu bude možné předepsat poukazy na všechny zdravotnické prostředky, které se nyní předepisují jen v listinné podobě. Každý ePoukaz dostane jedinečný identifikátor, který bude devítimístný. Předepsané ePoukazy se uloží do tzv. Centrálního úložiště elektronických poukazů (jako u eReceptu), které bude součástí informačního systému eRecept. Předepisování ePoukazu bude prozatím dobrovolné a na webu SÚKL budou k dohledání lékárny a výdejny, kde bude možné ePoukaz uplatnit.
Na základě platné legislativy a potvrzení ze strany všech zdravotních pojišťoven bude na ePoukaz možné předepsat jen jeden zdravotnický prostředek – tedy jednu položku (kód) z číselníku zdravotnických prostředků. Počítáme však i se situací, kdy je potřeba na jeden poukaz předepsat více souvisejících položek *(např. sluchadlo + příslušenství nebo vozík + příslušenství)*. Vše bude připraveno tak, že počet povolených položek na ePoukazu bude určen globálním parametrem systému ePoukaz. V tomto případě tedy bude možné předepsat více položek, které jsou na sebe vázané. Na ePoukaz ale nebude možné předepsat více různých spolu nesouvisejících zdravotnických prostředků – např. brýle a elastické punčochy.
V připravovaném modulu ePoukaz jsou zachovány všechny tři stávající typy poukazů, které jsou využívány i nyní v listinné podobě. Současný vzhled listinných poukazů s grafickými prvky a obrázky bylo nutné upravit tak, aby byl realizovatelný v elektronickém světě a zároveň aby práce s poukazy byla co nejsrozumitelnější, přehledná, jasná a efektivní. Náhledy si každý může prohlédnout na webu epreskripce.cz

Další meta? Přeshraniční elektronická preskripce

Elektronickým poukazem na zdravotnické prostředky rozvoj eReceptu nekončí. Ještě v roce 2022 plánuje SÚKL své zapojení do přeshraniční výměny elektronické preskripce. Ta zpřístupní eRecept i lékárníkovi v jiném zapojeném členském státě EU, než ve kterém byl daný eRecept vystaven. Český pacient si bude moci tedy vyzvednout svůj lék v jakémkoli jiném členském státě EU, který bude v rámci této přeshraniční výměny elektronických receptů zapojen v produkčním provozu a cizinci si své elektronicky předepsané léky budou moci vyzvednout zase v České republice.
„Rozvoj systému eRecept a přidávání nových funkcí je výhodné jak pro zdravotníky, tak i pro pacienty. Informace totiž vždy všichni najdou na jednom místě – v systému, kde si každý může nastavit soukromí dle svých potřeb a který běžně používají tisíce lékařů i lékárníků po celé republice,“ uzavírá Irena Storová.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

inzerce

Průzkum: 5 hlavních obtíží českých diabetiků a jak s nimi zatočit?

Diabetes dnes představuje významné zdravotní riziko minimálně pro jednu desetinu české populace. Jedná se o komplexní onemocnění, jehož úspěšná léčba vyžaduje kontinuální spolupráci (dobře edukovaného) pacienta a lékaře. V rámci pravidelných prohlídek hodnotí ošetřující lékař míru kontroly nad onemocněním, tj. jak společně zvládají pomocí léčiv a režimových opatření optimalizovat hodnoty glykémie (hladiny cukru v krvi), krevního tlaku, lipidů a udržet optimální tělesnou hmotnost. *„Průzkum Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) a agentury Ipsos ukazuje, že se pacienti s diabetem domnívají, že jsou „v podstatě zdraví" a o své nemoci dobře informovaní. Jejich spokojenost však není zcela na místě. Průzkum odhalil pět hlavních obtíží diabetiků s jejich léčbou. Pokud se je podaří odstranit, budou pacienti dosahovat lepších léčebných výsledků a bude se jim dařit lépe předcházet nebezpečným komplikacím cukrovky, jako jsou onemocnění ledvin, retinopatie (poruchy zraku) či diabetická noha,"* vysvětluje Mgr. David Kolář, výkonný ředitel AIFP.

5 hlavních obtíží českých diabetiků

1. Falešný pocit zdraví
2. Nedostatečná informovanost
3. Tajení informací před lékaři
4. Chybování v léčbě
5. Obtíže s dodržováním léčebných opatření

Potíž první: Falešný pocit zdraví

Z realizovaného průzkumu[1] vyplynulo, že pacienti s diabetem 2. typu nevnímají své onemocnění jako zásadní problém. *„Diabetes podle průzkumu pacienty významněji neomezuje v jejich běžném životě a z odpovědí respondentů rovněž vyplývá, že vnímají vliv diabetu na možnost vedení spokojeného života jako poměrně nízký. Spokojený život udávají 2/3 respondentů, 13 procent pacientů dokonce uvádí, že onemocnění nemá na jejich spokojenost žádný vliv,"* říká Mgr. Jana Bryknarová, Account Director Ipsos Healthcare. Potíže uvedeného postoje vysvětluje jeden z předních českých diabetologů, prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., vědecký sekretář České diabetologické společnosti ČLS JEP: *„U cukrovky obvykle chybí jeden zásadní psychologický aspekt: pocit nemoci. Když vás bolí v krku, půjdete k lékaři. Když budete mít zvýšenou teplotu, půjdete k lékaři. Avšak když budete mít zvýšenou hodnotu krevního cukru, nemusíte mít vůbec žádné příznaky a nemáte důvod se domnívat, že by bylo něco v nepořádku."*

Potíž druhá: Nedostatečná informovanost pacientů o jejich onemocnění

O výsledcích své léčby se cítí být dobře informována pouze 1/3 pacientů. Více než čtvrtina pacientů má pouze rámcovou představu a zbytek o průběhu svého onemocnění nemá příliš představu. *„Nejvyšší informovanost panuje o krevním tlaku (52 %), glykémii nalačno (43 %) a body mass indexu (41 %). K posouzení léčby a kompenzace diabetu se používá mimo jiných parametrů také tzv.*

glykovaný hemoglobin (HbA1c), o kterém má informace pouze 27 % diabetiků II. typu," cituje z výsledků průzkumu Mgr. Jana Bryknarová ze společnosti Ipsos.
Přitom je to právě zvýšená hladina cukru v krvi, která vede k častému výskytu komplikací, jako jsou srdečně cévní onemocnění (infarkt, cévní mozková příhoda), neuropatie neboli postižení nervů a ztráta citlivosti zejména dolních končetin, postižení očí (diabetická retinopatie) a postižení ledvin (diabetická nefropatie), které může končit ledvinným selháním. U špatně kompenzovaného diabetu rovněž dochází k porušení celistvosti kožního povrchu, zejména dolních končetin. Hnisavé diabetické vředy následně mohou vést až k amputaci (části) končetiny.

> O výsledcích své léčby se cítí být dobře informována pouze 1/3 pacientů.

Potíž třetí: Pacienti tají informace před lékaři

K dalším potížím českých diabetiků patří také nedostatečná komunikace s jejich ošetřujícími lékaři. *„Šetření ukázalo, že pacienti nebývají vždy k lékařům zcela upřímní. Pouze 38 % lékaři přizná všechna pochybení, ke kterým v léčbě došlo,"* říká k výsledkům průzkumu Mgr. Jana Bryknarová ze společnosti Ipsos. *„Domnívám se, že jediným způsobem, jak zlepšit upřímnost pacientů k lékaři, je obecně zlepšená úroveň komunikace mezi lékařem a pacientem a navození vzájemné důvěry. Lékař by měl respektovat osobnost pacienta a jeho preference, ale zároveň hledat nejlepší cesty, jak mu pomoci. Skloubit obojí dohromady někdy opravdu není jednoduché,"* uvádí ke komunikaci mezi pacientem a lékařem prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.

Potíž čtvrtá: Chybování v léčbě

„Většina pacientů s cukrovkou druhého typu je léčena léky v tabletové formě nebo mají zavedena režimová a dietetická opatření. Z průzkumu vyplynulo, že průměrný pacient přiznává 8 pochybení v nastavené léčbě za běžný měsíc. A jsou to právě dietetické chyby a opomenutí pravidelného braní léků, se kterými se pacienti potýkají," říká Mgr. Kolář. Všichni oslovení respondenti dokonce přiznali, že v běžném měsíci chybovali alespoň jednou. Bezmála polovina pak uvedla, že si pochutnala na sladkém (44 %), 37 % pacientů udělalo nějakou dietní chybu obecně a skoro třetina, tj. 29 % pacientů, si zapomněla vzít své léky.

„Ačkoliv se může 8 pochybení za běžný měsíc zdát jako vysoké číslo, je nutné si uvědomit, že chybovat je lidské a v podstatě zcela běžné. Někdy je těžké hovořit o chybě, pokud se jedná o drobné nedodržení doporučené životosprávy nebo přesného časování léků. Pokud jsou však chyby zásadnější a časté, například vynechání léčby, hrubé nedodržování diety, pak mohou být i následky v dlouhodobém horizontu závažné. Může například dojít k rozvoji diabetických komplikací. Na chyby je ale možné hledět i pozitivně, mohou představovat cestu k poučení a porozumění," upozorňuje na pochybení prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.

Potíž pátá: Pacienti mají obtíže dodržovat léčebná opatření

Každý 10. pacient uvádí, že je pro něj velkým problémem dodržet všechny náležitosti nastavené léčby diabetu. Největší potíže mají diabetici s užíváním léčiv (21 %) a zvládáním diety (15 %).

Neuspokojivá léčba vede ke komplikacím

Diabetici 1. typu dobře vědí, že pokud si přestanou píchat inzulín, velmi pravděpodobně skončí na jednotce intenzivní péče. U pacientů s diabetem 2. typu mohou problémy nastat až ve chvíli, kdy se následkem nedodržování léčebných opatření objeví třeba krvácení do oka nebo bolest při neuropatii. Pak už ale bývá na prevenci pozdě.

Diabetes v ČR

1 300 000	odhadovaný počet lidí s diabetem v roce 2030
1 038 262	aktuální počet pacientů
25–30 000	roční nárůst pacientů
20 %	prevalence onemocnění u věkové skupiny 65+
2–5 %	pacientů s „prediabetem"
2 %	lidí o své nemoci neví

„Dlouhodobým následkem diabetu jsou především cévní komplikace. Podobně závažné jako poškození zraku může být i porucha funkce ledvin, kdy pacient v nejhorším případě skončí na dialýze, či problémy s citlivostí nohou při neuropatii, jež mohou vést k takzvanému syndromu diabetické nohy, vředům a v nejhorším případě až ke ztrátě

končetiny. Neuspokojivě léčená cukrovka také vede k výrazně vyššímu riziku infarktu a mozkové mrtvice," upřesňuje následky špatné kompenzace diabetu prof. MUDr. Prázný.

Co pacienty motivuje k dodržování léčby?

Vzhledem k povaze onemocnění je pro pacienty s diabetem 2. typu extrémně důležitá vnitřní motivace k léčbě. *„Z průzkumu vyplynulo, že hlavními důvody pro dodržování nastavené léčby je pro pacienty snaha více nezhoršit svůj zdravotní stav a být zdravý. Přibližně čtvrtina z nich se obává komplikací spojených s diabetem (ať obecně, nebo konkrétních zdravotních komplikací),"* říká Mgr. Jana Bryknarová ze společnosti Ipsos. K lepšímu dodržování léčby pacientům pomáhá především uvědomění si pozdních komplikací diabetu a naděje na potenciální zjednodušení léčby. Velkou roli hraje rovněž přání dožít se co nejvyššího věku, naplno si užívat život, aktivně se věnovat rodině a mít sílu i čas na volnočasové aktivity.

Co s tím?

Zlepšující se možnosti léčby diabetu by měly vést k tomu, že onemocnění nebude lidi omezovat v běžných denních aktivitách a že budou moci žít zcela normální život. Pokud je spokojený pacient, který má cukrovku pod kontrolou, pak je vše v pořádku. S pacientem, jenž je spokojený i přes nedostatečnou kompenzaci diabetu, by měl ve svém zájmu o svém onemocnění hovořit s lékařem a diskutovat s ním o rizicích i motivaci k léčbě.
„Apelujeme proto na pacienty, aby nezanedbávali pravidelné lékařské kontroly, diskutovali s diabetology o zlepšení své léčby a požádali je o vyšetření, na která mají nárok ze zdravotního pojištění, např. dlouhého cukru nebo očního pozadí. Dobře kompenzovaný diabetik má lepší léčebné výsledky." Vysvětluje David Kolář.
„Svým pacientům bych přál, aby dokázali dělat rozhodnutí, která jim prospívají, pomáhají jim zlepšovat jejich zdravotní stav a předcházet komplikacím. Také bych jim přál empatické a dobře komunikující lékaře, kteří by je i přes veškeré prohřešky podporovali a hledali společné cesty k dosažení optimálních léčebných cílů. A samozřejmě mnoho štěstí a pevné zdraví, protože to potřebujeme všichni," uzavírá prof. MUDr. Prázný.

O AIFP

Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) sdružuje 34 společností, které dokáží vyvinout a uvést na trh nové, účinnější a bezpečnější léky. AIFP je členem Evropské federace farmaceutických společností a asociací (EFPIA) a intenzivně spolupracuje s Mezinárodní federací farmaceutického průmyslu a asociací (IFPMA) a Americkou asociací inovativních farmaceutických firem (PhRMA). Mezi její aktuální projekty patří mj. studie Inovace pro život, jež mapuje přínosy inovativních léčiv v ČR v konkrétních terapeutických oblastech (např. karcinom prsu, revmatoidní artritida, roztroušená skleróza či diabetes mellitus 2. typu). Více informací na www.inovaceprozivot.cz nebo www.aifp.cz.

[1] Průzkumu Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) a agentury Ipsos se formou dotazníkového šetření účastnili pacienti s diabetes mellitus 2. typu, respondenti (n=200) v rámci celé ČR. Sběr dat probíhal formou on-line dotazníku v období prosinec 2021.

inzerce

DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ

FESTIVAL JIŘÍHO MENZELA

v Divadle Bez zábradlí pod záštitou Nadačního fondu Jiřího Menzela

23. – 28. 4. 2022

slavnostní zahájení • divadelní hry v režii Jiřího Menzela
filmové projekce • diskuzní panely s herci a tvůrci
exklusivní hosté • výstava Rozmarné cesty Jiřího Menzela
velké překvapení na závěr

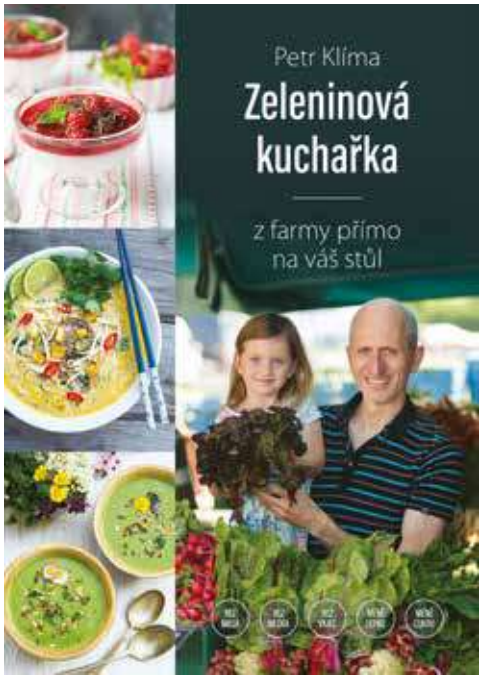
obchod@bezzabradli.cz, tel. 224 494 604

www.bezzabradli.cz

MEDIALOGUE PALEKO CZ DP PRE PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ Allianz GABRIELA HÁJKOVÁ art re use Česká televize SPOLEK ADRIA KOLEKTORY čepi elvia PRO PODA Baterie INSTE PRÁVO BIG MEDIA Dvojka Český rozhlas and. A11

Zeleninová kuchařka – z farmy přímo na váš stůl, druhé vydání

Petr Klíma



Přemýšlíte-li o tom, že omezíte ve své stravě maso, mléko, lepek či cukr a přikloníte se ke zdravému a k životnímu prostředí ohleduplnému způsobu stravování, ale nevíte, co vlastně vařit, pak je tato kniha určena právě vám! Úspěšný titul se právě dočkal druhého vydání v upraveném grafickém provedení.

Vyzkoušejte osvědčené postupy na zdravá a výživná jídla plná zeleniny, luštěnin a zdravých obilovin, které šéfkuchař Petr Klíma každodenně připravuje v restauraci Country Life. Petr Klíma, který všechny recepty vymyslel, uvařil i nafotil, je také autorem dalších úspěšných veganských kuchařek, Luštěninové a Obilovinové, a blogu www.greenwayfood.cz. Kuchařka je rozdělena podle ročních období a nabízí recepty jak na českou klasiku ve veganské podobě, tak na moderní pokrmy ovlivněné světovou kuchyní, vždy však kompletní sezónní menu pro každou příležitost, od salátů a pomazánek přes polévky, hlavní jídla až po dezerty. Kromě receptů ze sezonních a lokálních, běžných i méně známých druhů zeleniny, jako je například tuřín, vodnice či kadeřávek, skýtá kuchařka i pohled na roční koloběh na farmě a farmářské trhu.

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Luštěninový salát se zeleným chřestem a estragonem

Poslední dobou stále více propadám kouzlu luštěnin všeho druhu. Jsou přínosným zdrojem bílkovin, a proto bychom je měli do jídelníčku zařazovat častěji. Také po předešlé zkušenosti jsem si letos pořídil sazenici estragonu, který jak počet i luštěninami výborně zdobenosti. Není však tolik běžný a se vůní a dosáhnul čerstvý. Pokud ho neseženete čerstvý, můžete nahradit sušeným.

4 (+ nadšení 45 (+ 10 min. na chrestu) Bez lepku Bez cukru

150 g velkých bílých fazolí
50 g černé čočky beluga
½ svazku zeleného chřestu
malá hrst jarního brášku
několik hedvíviček
malý svazek čerstvého estragonu
1 menší lžíce hrubozrnné hořčice
2 lžíce olivového oleje
3 lžíce citronové šťávy
sůl
pepř
směs jarních listků (baby špenát, baby mangold, rukola či mladé listky lepy)

Den předem namočené fazole slijeme, propláchneme a vaříme ve větším množství osolené vody, dokud nezměknou (trvá to asi 45 minut). Ke konci vaření přisypeme čočku, kterou si před vařením namočíme na dvě hodiny. Čočku vaříme asi 12 minut a pak necháme i s fazolemi pod pokličkou chvíli dojít. Luštěniny slijeme a propláchneme studenou vodou.

Chřest očistíme 2 cm od vršků. Tvrdší konce odřízneme (to, kde se odřízní, závisí na jeho čerstvosti, měly by to být také asi dva centimetry). Vložíme do vrouci osolené vody a vaříme 3 minuty (do vody můžeme stříknout trochu citronu). Uvařený chřest scedíme, propláchneme vodou a nakrájíme na libovolné velké kousky.

Do mísy vložíme luštěniny, nakrájený chřest, hrášek, nakrájené hedvábky, nasekaný estragon, osolíme, opepříme, zalijeme dressingem z hořčice, oleje a citronu. Důkladně zamícháme. Nakonec vmícháme směs jarních listků.

18 Jaro v kuchyni

Bourguignon s houbami shitake a tempehem servírovaný s bramborovo-celerovou kaší

Originální francouzský recept pochházející z Burgundska v netradiční veganské podobě. Bohatá omáčka s příchutí dobrého vína, hub, baby cibulek a uzeného tempehu namísto hovězího masa.

5 45 (+ nadšení hub) Bez lepku Bez cukru

5 sušených hub shitake
2 lístky celeru
2 menší mrkve
1 červená cibule
olivový olej
300 ml červeného vína
1 stroužek česneku
3 snítky čerstvého tymiánu
2 bobkové listy
4 lžíce sójové omáčky
1 balení uzeného tempehu (190 g)
2 lžíce rajčatového protlaku
1 sklenice sterilovaných baby cibulek (330 g)
1 lžička mořské soli
čerstvá petrželka

Na bramborovo-celerovou kaši:
500 g oloupaných brambor
400 g oloupané bulvy celeru
1–2 stroužky česneku
150 ml rýžové smetany
sůl

Na omáčku houby zalijeme 0,6 l vrouci vody a necháme pod pokličkou nabobtnat (nejméně 40 minut). Vypneme, nakrájíme je na nudličky a i s výluhem ponecháme stranou.

Na olej po dobu několika minut osmažíme na hrubší kousky nakrájený lepkatý celer a mrkev. Přidáme nakrájenou cibuli a opět chvíli restujeme. Zalijeme vínem, přidáme houby s výluhem, utřený česnek, tymián zbavený stonků, bobkové listy, sójovou omáčku a osolíme. Přivedeme k varu a pozvolna dusíme 20 minut.

Dále přidáme na nudličky nakrájený tempeh, protlak a opět dusíme, dokud nezačne omáčka houstnout. Nakonec vypneme baby cibulky a celé zamícháme. Dle potřeby opět dosolíme.

Na talíři posypeme nasekanou petrželkou.

Na bramborovo-celerovou kaši brambory i celer nakrájíme na stejně velké kousky, zalijeme vodou a vaříme, dokud nezačnou brambory měknout. Trvá to asi 20 minut.

Důkladně scedíme, osolíme, přidáme utřený česnek, smetanu a rozšleháme na kaši. Můžeme vmíchat nasekanou petrželku.

106 Podzim v kuchyni

Cuketová polévka s fazolemi a mátou

Cuketa nebo také cukina je zeleninou působně vyšlechtěná v Italii. V českých kuchyních se velice rychle zabydlela nejen díky širokému spektru možností velího použití, ale také díky nenáročnosti při pěstování. V gastronomii má mnohostranné využití. Většinou je skliízena v půli sezony, kdy je její konzistence ponnější a nepodobná tak rychlému naxaření. Je oblíbená jak pro svou strávitelnost, tak i pro lehkost, a je tedy možno ji použít při jakékoliv dietě. Obsahuje vysoké procento kyseliny listové, karoten, draslík, mangan a spousta dalších zdravi prospěšných prvků a vitamínů. U tohoto receptu budete mile překvapeni, jak může být polévka v letých dnech osvěžující a přitom výživně přinahrazující.

5 50 (+ nadšení hub) Bez lepku Bez cukru

100 g malých fazolí navy
olivový olej
2 menší cibule
1 mladý pórek
4 menší cukety
2 zralá rajčata
1 stroužek česneku
svazek čerstvé máty
hrst kaparů
hrst čerstvé rukoly
sůl
pepř

Den předem namočené fazole uvaříme doměkka (trvá to asi 20 minut).

Oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dorůžova, přidáme na plátky nakrájený pórek, tři na kostky nakrájené cukety a restujeme do zhrádnutí.

Zalijeme 1,5 l vody, osolíme a povaříme asi 10 minut.

Rajčata nahoře naříznememe do křížku, vložíme do mísky a zalijeme vrouci vodou. Oloupeme je a nakrájíme na malé kostičky.

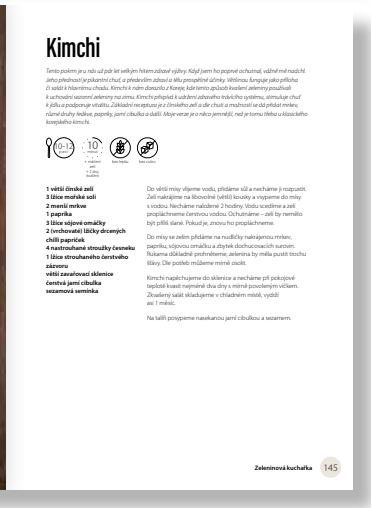
Poslední cuketu překrojíme napůl a nakrájíme na plátky. Na pánvi zpruzdka ceretuperme spolu s utřeným česnekem.

Do polévky vložíme větší hrst lístků máty, opepříme a rozmosujeme. Vložíme fazole, cuketu, rajčata, kapary a nasekanou rukolu. Dle potřeby dosolíme.

Můj tip

Při vaření si odložte stranou část fazolí, osmaženou cukettu a kapary. Na talíři můžete polévku těmito surovinami dozdobit. Polévku je dobré pokapat před podáváním olivovým olejem.

Zeleninová kuchařka 57



Kimchi

Tento pokrm je u nás už pár let velkým hitem zdravé výživy. Když jsem ho poprvé ochutnal, vážně mě nadchl. Jeho předností je pikantní chuť a především zdraví a tělu prospěšné účinky. Většinou funguje jako příloha či salát k hlavnímu chodu. Kimchi k nám dorazilo z Koreje, kde tento způsob kvašení zeleniny používali k uchování sezonní zeleniny na zimu. Kimchi přispívá k udržení zdravého trávicího systému, stimuluje chuť k jídlu a podporuje vitalitu. Základní receptura je z čínského zelí a dle chuti a možnosti se dá přidat mrkev, různé druhy ředkve, paprika, jarní cibulka a další. Moje verze je o něco jemnější, než je tomu třeba u klasického korejského kimchi.

5 (+ 1–3 dnes) 10 (+ nadšení zelí a cibule) Bez lepku Bez cukru

1 větší čínské zelí
3 lžíce mořské soli
2 menší mrkve
1 paprika
3 lžíce sójové omáčky
2 (mohovité) lžičky drcených chilli paprriček
4 nastrouhané stroužky česneku
1 lžíce strouhaného čerstvého zázvoru
větší zavařovací sklenice
čerstvá jarní cibulka
sezamová semínka

Do větší mísy vlijeme vodu, přidáme sůl a necháme ji rozpustit. Zelí nakrájíme na libovolné (větší) kousky a vsypeme do mísy s vodou. Necháme naložené 2 hodiny. Vodu scedíme a zelí propláchneme čerstvou vodou. Ochutnáme – zelí by nemělo být příliš slané. Pokud je, znovu ho propláchneme.

Do mísy se zelím přidáme na nudličky nakrájenou mrkev, paprriku, sójovou omáčku a zbytek dochucovacích surovin. Rukama důkladně promícháme, zelenina by měla pustit trochu šťávy. Dle potřeb můžeme mírně osolit.

Kimchi naplníme do sklenice a necháme při pokojové teplotě kvasit nejméně dva dny s mírně pootevřeným víčkem. Zkvašený salát skladujeme v chladném místě, vydrží asi 1 měsíc.

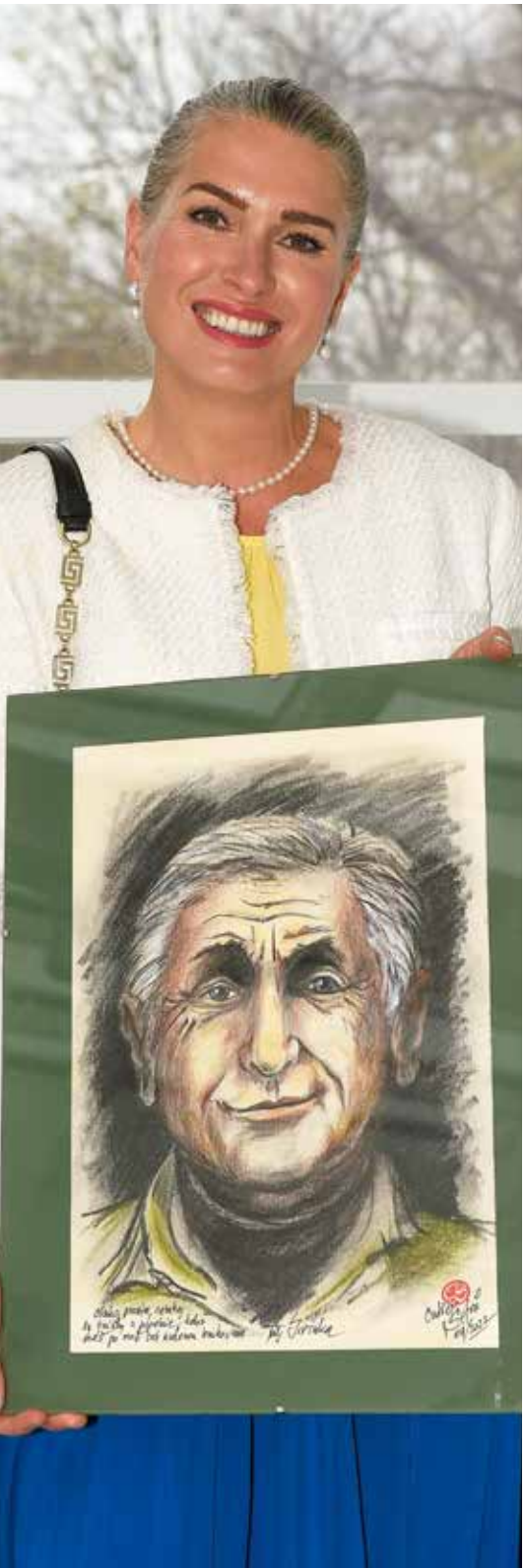
Na talíři posypeme nasekanou jarní cibulkou a sezamem.

Zeleninová kuchařka 145

Olga Menzelová: Jirka věděl, že ho tvorba přežije

Olga Menzelová dál šíří slávu svého zesnulého manžela Jiřího. Přesto, že ji tíží současná válečná situace v Evropě, stojí za vznikem Festivalu Jiřího Menzela, který v dubnu připomene dílo legendárního českého tvůrce. Ve velmi upřímném rozhovoru vzpomíná na muže i komentuje současné dění.

Foto Mediaglogue, Attila Klebs a archiv Olgy Menzelové



Olgo, jak se máte?
Přiznám se, že to teď není úplně pozitivní…

Budeme se asi chvíli bavit o válce, že?
Ano, situace na Ukrajině mě sebrala víc, než bych si myslela. Dědeček byl z Podkarpatské Rusi, mám k tomu národu vztah. A samozřejmě ten konflikt je velmi blízko a nikdo myslím nečekal, že Putin rozpoutá opravdovou válku. Vnímám to obzvlášť jako máma tří dětí dost emotivně. My se máme dobře, můžeme jet třeba s dětmi na kolo a nic nám nehrozí, ale když vidím záběry, jak maminka s dětmi utíkala a vojáci je postříleli… Na fotkách už jsou jen zakrytá těla a vedle nich kufry, dělá se mi z toho zle! Vytratila se mi radost ze života, nejde mi se od toho oprostit.

Je jasné, že válku nelze ignorovat, ale není lepší k sobě nepouštět všechny ty hrozné zprávy?
Jenže ono se mě to nemůže nedotýkat. Deset let je součástí naší rodiny Ludmila. Pomáhá nám doma a jezdila s námi s Jirkou po světě, hlídala děti, když jsme měli pracovní povinnosti. Je Ukrajinka, má rodinu kousek od Charkova a nestihla ji odvézt… Vnímám to tak, že válku máme prakticky v rodině, nejde to ignorovat. Ale chci k tomu ještě říct, že si moc vážím české povahy. Vždy, když se děje něco zásadního, kde mohou Češi pomoct, jsme neuvěřitelně velkorysý národ. Jirka mi říkával, že během čtyřicetileté okupace nás v kultuře spojoval ten nepřítel.

Ano, dřív to byli komunisté. V posledních měsících národ zase čelil covidu, teď je blízko válka. I naše společnost je tak podrobena zkouškám…
Covid přesně ukázal charakter lidí. Najednou nám ten vir vzal svobodu, cestování, vše, co se nám líbilo. A člověka nepoznáte,

Jiří Menzel s manželkou před lokomotivou odkazující na jeho oscarové dílo Ostře sledované vlaky.

když je v pohodě, ale teprve v momentě, kdy je problém. A to nyní ukazuje i válka. Je jasné, že jsme všichni zchudli covidem, nebo alespoň mnozí z nás. Respektive chudí se stávají ještě chudšími a někteří na covidu zase vydělali… Nůžky se ve společnosti opět rozevřely. Ale možná je to nějaká cesta k obrodě, povede to k přehodnocení životních hodnot a k uskromnění.

Zvládnout situaci je jistě výzva i z toho pohledu, že jste matkou tří dětí.
Stran válečného konfliktu se o všem doma bavíme. Pod vlivem událostí jsem se okamžitě rozhodla, že uvolním svůj byt rodině z Ukrajiny. Probírali jsme to i s dcerami. Chtěla jsem, aby se k tomu vyjádřily a pochopily to hned. Asi i vzhledem k situaci s Jirkou, o kterého jsme se tři roky staraly doma, si vypěstovaly velké sociální cítění. Dokonce začaly pro ukrajinské rodiny vyrábět hračky. A také se doma bavíme o ošklivém chování k Rusům, kteří zde už dlouho žijí.

Vím, že jste v těžkém období nemoci vašeho manžela dělala každý den tři věci jen pro sebe…
…to mi tehdy poradil psychiatr Radkin Honzák. Byla jsem z Jirkova stavu zoufalá

Manželé v Indii, kde je Menzelovo dílo prý velmi populární.

a potřebovala jsem mluvit o tom, jak funguje jeho mozek a chtěla jsem vědět, co pro něj ještě můžu udělat. Tak jsem to na něj vybafla a on se mě zeptal, co dělám sama pro sebe. Je velká pravda, že ať už se o někoho staráte, nebo nastane-li náročná situace, je potřeba, aby se člověk nenechal zcela paralyzovat a rozhodně nezapomínal na sebe.

Držíte se toho i nyní?
Myslím, že se mi to docela daří. Přeci jen životní zkušenosti vás vycepují a tříletá domácí starost o Jirku mě naučila, že aby člověk mohl fungovat pro druhé, musí být sám zdráv a co nejvíce v pohodě. I teď v době válečného konfliktu se snažím nezapomínat na sebe.

Jak konkrétně?
Jsou to drobnosti. Stačí, že si zacvičím, na chvíli si lehnu, nebo si umyji vlasy… Stačí jakákoliv drobnost, ale musí se týkat jen vás.

Jako relax lidem může posloužit i Festival Jiřího Menzela, který na konci dubna proběhne v Divadle Bez zábradlí. Kde se zrodila ta myšlenka?
Byl to nápad Nikol a Karla Heřmánkových, kteří mi dělají velkou radost, když říkají, že to divadlo vyrostlo na Jirkových hrách. A je fakt, že herci z něj se stali našimi kamarády. Zase se mi potvrdilo, že člověk žije tak dlouho, dokud žije v myšlenkách lidí.

Na co všechno se diváci festivalu mohou těšit?
Chystají se čtyři inscenace, tři Jirkovy filmy, také nová výstava „Rozmarné cesty Jiřího Menzela“ a workshop. Pozvali jsme řadu hostů, takže návštěvníci se budou moct setkat například s Petrem Čtvrtníčkem, Magdou Vašáryovou, Janou Švandovou, Jaroslavem Satoranským, Petrem Bruknerem a mnohými dalšími… Celou akci spoluorganizuje Jirkova letitá asistentka Míla Řádová, která je zároveň kurátorkou nové výstavy věnované Jirkovi. Ale tomu všemu neříkám práce. Jirka je stále součástí mého života, všechno kolem festivalu mi dělá radost.

Budou se dražit i předměty patřící Jiřímu Menzelovi. Co jste vybrala?
Bylo to pro mne trochu bolestné, protože se nerada vzdávám čehokoliv, co souvisí s Jirkou. Ale výtěžek půjde na Nadační fond Jiřího Menzela a k tomu chci něco vysvětlit. U nás totiž není vůbec postaráno o umělce, kteří se zasloužili o náš stát a kulturu doma i v zahraničí. Třeba v Maďarsku mají doživotní rentu a domov seniorů pro umělce v těžké životní situaci. U nás si bohužel většina lidí myslí, že kdo je vidět, má nepřeberně peněz. Ale kdybych neměla úspěšnou firmu a nepoužili jsme finanční prostředky, které měl Jirka našetřené pro studium dcer, nedosáhli bychom finančně na to, aby mohl dožít doma. I proto jsem do dražby vybrala speciální věci – třeba originální brýle, které Jirka nosil jako Arnoštek v Rozmarném létě. Nebo knihu s osobním věnováním od pana Bohumila Hrabala.

Bavili jste se s panem Menzelem někdy o tom, jak jeho odkaz budete šířit dál?
Ne, o tom jsme se vůbec nebavili. Neměl ke mně žádné požadavky. Jediné, co si nepřál, byl veřejný pohřeb, ale nezakázal mi veřejné rozloučení, které proběhlo v Rudolfinu. Jirka nebyl samožer, který by se kochal vlastním dílem, ale byl si vědom toho, že jeho tvorba ho přežije.

Kdy jste si toho všimla?
Od Miloše Formana dostal nádherný dopis, že film Obsluhoval jsem anglického krále je úžasný a teprve bude doceněný. Ten nám visí doma na zdi. Nebo když jsme létali po světě, kde Jirka sedával v různých porotách, lidé ho obdivovali. Překvapilo mě, jak v Indii milují jeho filmy. Přiznával se k tomu, že je ješitný, ale zase ne tolik, aby se kochal tím, co tady udělal. Ke konci života se nejvíc radoval z holek. Děti dlouho nechtěl, ale svůj postoj přehodnotil a potom to byly právě holky, které ho držely při životě, měl chuť jim toho předat co nejvíc. Až ho mrzelo, že se nedožije jejich puberty. Ale říkala jsem mu, že nemá smysl se trápit něčím, co už nemůže změnit. Místo sebedestrukce je potřeba se koukat dopředu a poučit se z těch věcí, které jsme mohli udělat lépe nebo jinak.

Nejoblíbenější? Postřižiny

Není třeba zmiňovat, že Jiří Menzel je legendou mezi českými tvůrci. Jeho díla jsou nesmrtelná nejen v Česku. Jaké své dílo by označil za nejoblíbenější sám držitel Oscara? **„Jirka k tomu přistupoval tak, že práce je už hotová a víc se k tomu nevracel. Třeba na své filmy se zpětně vůbec nedíval, protože věděl, že by tam nějakou chybu zase našel,“** vzpomíná Olga Menzelová na manžela, který zesnul před dvěma lety v září. **„Pro Jirku byli nejdůležitější lidé, největší radost měl, když byl plný sál v divadle, nebo v kině. Rád dělal komedie, těšilo ho, když lidé chodili rozesmátí z divadla, když odcházeli s lepší náladou, než tam přišli.“** A nejoblíbenější dílo z pohledu Olgy? **„Obecně miluji tu jeho lehkost, ale pokud mám vypíchnout jedno, řeknu Postřižiny. Ten film je plný barev. Je o manželské lásce, která skutečně existuje.“**

Rozhledna Děd v Berouně

Berounsko všemi smysly

Odpočinek a útěk od každodenního shonu je dnes balzámem pro duši. Všechny vaše smysly potěšíte na Berounsku, v krajině řeky Berounky, křivoklátských hvozdů a vápencové krajiny Českého krasu ležící jen kousíček od Prahy.

Výjimečnost Levandule Choudouňské prokázána!

Od roku 2019 mohou návštěvníci zavítat do Levandulového údolí v Chodouni u Zdic, které se pyšní nejrozsáhlejším levandulovým polem v BIO kvalitě u nás. Zdejší tým zde pěstuje úctyhodných 50 000 bylin již 8 let. Jejich cílem je pomáhat lidem s celostní péčí o tělo, mysl a duši a také vrátit věhlas českému bylinkářství.

Proč je tak výjimečná?

Pole v Chodouni se nachází na pomezí chráněných krajinných oblastí Křivoklátsko, Český kras a Brdy. Avšak před mnoha miliony lety, v období prvohor, se v této oblasti rozlévalo moře, na jehož dně se tvořily vápencové usazeniny.

Levandule Chodouňské tak dnes čerpají své léčivé účinky bohaté na minerální látky z vápencových moří dávných věků. Na poli vane často silný vítr, který společně se zimním mrazem vytváří pro rostliny „stresové prostředí“. Díky němu musí levandule vynakládat větší úsilí, aby přežily. Levandule Chodouňská tak oproti běžné levanduli produkuje vysoce účinné biodynamické látky. To ukazují první výsledky klinické studie týmu docenta Petra

Kaštánka (EcoFuel Laboratories), který je uznávaným vědcem v oblasti bioinženýrství a autorem desítek inovativních patentů a technologií.

Levandulové pivo a další novinky

V celoročním areálu čekají návštěvníky léčebné procedury a zážitky, nejen s levandulí, ale i dalšími bylinkami. V únoru byl otevřen zbrusu nový prostor pro relaxaci, aromaterapii a ochutnávku produktů z BIO levandule, kde si návštěvníci mohou dopřát odpočinku a zklidnění mysli.

Letošní horkou novinkou je řemeslné Levandulové pivo 12° z dílny mistrů sládků nedalekého pivovaru Matuška. Chutná akorát tak hořce s tóny sladké Levandule Chodouňské. Kromě piva se ale letos můžete také těšit na další levandulové produkty – dlouho očekávaný sirup, pohankovou či jáhlovou kaši anebo bezlepkové RAW malinovo-levandulové kuličky.

www.levanduloveudoli.cz

Zlatavý mok vaří na Dvoře Všerad z krasové vody

Vesnička Všeradice ležící na okraji Českého krasu proslula nejen jako místo, kde se narodila ikona tradiční české kuchyně Magdalena Dobromila Rettigová. Od roku 2013 se zde vaří zlatavý mok, a to z vyhlášeného žateckého chmelu, humnového sladu a místní krasové vody, která pivu dává jeho světlou barvu. Na čepu nikdy nechybí 11° ležák, 12° vídeňský ležák nebo pivo MAXMILIÁN. V průběhu roku pak můžete ochutnat více než dvacítku dalších speciálů.

Kromě gurmánského pivního požitku můžete zahnat hlad ve zdejším staročeském hostinci, zahrát si minigolf v oddechovém parku nebo navštívit muzeum, které připomíná odkaz M. D. Rettigové skrze interaktivní expozici. Pro ty, kteří by se chtěli zdržet déle, jsou připraveny penzionové pokoje. Areál Dvoru Všerad nemůže zklamat, nadchne vás, s jakým citem jsou postupně hospodářské budovy bývalého zámku rekonstruovány!

www.vserad.cz

Rozhledna Máminka v Hudlicích

Výhledy jako na dlani, které potěší zrak

Jednu z nejstarších rozhleden v Čechách naleznete na území královského města Beroun. Je pojmenována po vrcholu Děd, na němž se nachází. Vystavět ji dal Klub českých turistů již na konci 19. století v podobě historizující hradní věže. Jen necelých pět kilometrů od ní stojí na berounské Městské hoře – poblíž proslaveného medvědária – rozhledna, která vznikla za první republiky jako nadstavba městského vodojemu. Další technicky zajímavou rozhlednu naleznete v nedaleké Lhotce. Rozhledna zde byla vybudována na čtyřicetipětimetrovém telekomunikačním stožáru.

Architektonicky pozoruhodné jsou rozhledny ve Velké Bukové a v Hudlicích. Na okraji obce Velká Buková nad řekou Berounkou můžete navštívit atypickou rozhlednu s betonovým podložím. Hudlická kuželovitá rozhledna Máminka je ze všech nejmladší, vybudována byla v roce 2015 na Krušné hoře, a jejím okolím vás provede naučná stezka. Chcete-li se trochu zatoulat, zkuste navštívit rozhlednu na Vysokém Vrchu v Malých Kyšicích. Nevede tam totiž žádná značená turistická trasa, a tak se budete muset spolehnout na GPS či svůj orientační smysl. Rozhledny Děd, Máminka a Vysoký vrch jsou celoročně přístupné, můžete se na ně vydat kdykoliv.

Berounsko
Berounsko všemi smysly

Berounsko
www.berounsko.net
@berounsko
@berounsko

Střední Čechy
www.centralbohemia.cz
@visitcentralbohemia
@DestinaceStredniCechy

Fotografie: Levandulové údolí, Dvůr Všerad, Středočeská centrála cestovního ruchu

Chraňte svoji pokožku s hloubkovou (pokračování v tajence).

Autor: Yan	Balík (obecně)	2. díl tajenky	Popěvek	Značka vysavačů	BIODERMA	Svorka	Členský stát USA	Čichový orgán	Iniciály americké herečky Taylorové	Rajská jablíčka	BIODERMA	Dravec	Anglicky „umění“	Opak světla
Obdělaný pozemek					Znělka						Oděv (knižně) / Prezent			
Polodrahokam					3. díl tajenky / Doušky									
Chemická značka kryptonu			Jméno prozaika Jiráska / Kutáleti						Stavební směs / Střely z luku					
Nátěrová hmota				Zájmeno osobní / Paryba				Půvab / Zvolna					Kajuta	Mladé obilí
BIODERMA	Malá noha / Chem. zn. radonu						Hasit žízeň / Ruské město				Slovensky „jak“ / Kravička			
Trubky						Hrát fotbal / Ludolfovo číslo						Snad (knižně) / Zeleninový pokrm		
Nicka					Bomby / Sonda					Německy „Labe“ / Zájmeno osobní				
BIODERMA	Karetní výraz	Ženské jméno (25.8.) / Předložka							Kyselina olejová / United Nations					
Část elektromotoru						1. díl tajenky								
Úřední výnos						Lesní šelma					Obchodní akademie (zkr.)			Pomůcka: Elbe Kursk

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 27. 5. 2022. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z února 2022: PharmDr. Jana Nožičková, Praha 4; Mgr. Jana Učíková, Rakovník; Petr Soukup, České Budějovice; PharmDr. Šárka Schwarzová, Lipník nad Bečvou; Pavlína Černohousová, Jablonné nad Orlicí; PharmDr. Pavlína Dzámová, Beroun; Pavel Vyjídáček, Litovel; Jitka Malá, Hradec Králové; Andrea Skálová, Zlín; Veronika Zelená, Praha

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU

Devenal

500 mg potahované tablety
diosmin 450 mg | hesperidin 50 mg

Dostupnější léčba

chronické žilní insuficience

Jediný volně prodejný lék z ATC skupiny CO5CA53, diosmin, kombinace

Podle údajů SÚKL do této skupiny patří jen Detralex a Devenal

Odbornými společnostmi nejlépe hodnocené složení, nově i bez předpisu

Složení s doporučením 1-silné dle mezinárodních léčebných postupů pro léčbu hlavních funkčních symptomů CVI[1]

ZKRÁCENÝ SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU Devenal 500 mg potahované tablety.
SLOŽENÍ: Flavonoida micronisata 500 mg (obsahující 450 mg diosminu a 50 mg dalších flavonoidů vyjádřených jako hesperidin). INDIKACE: Léčba chronické žilní insuficience dolních končetin s následujícími funkčními symptomy: pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin, bolest, noční křeče dolních končetin. Symptomatická léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění. DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ: Chronická žilní insuficience 1 tableta dvakrát denně (v poledne a večer). Akutní ataka hemoroidálního onemocnění: první 4 dny léčby 3 tablety dvakrát denně. Následujících 3 dny 2 tablety dvakrát denně. Udržovací léčba 1 tableta dvakrát denně. Devenal je indikován k léčbě dospělých. KONTRAINDIKACE: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ: Nenahrazuje jinou specifickou léčbu onemocnění konečníku. Pokud symptomy při krátkodobé léčbě neodezní, doporučuje se proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. INTERAKCE: Žádné interakce. FERTILITA, TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ: Nejsou žádné údaje o vlivu na fertilitu. Jako preventivní opatření je doporučeno vyhnout se používání přípravku Devenal během těhotenství a kojení. ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE: Žádný vliv. NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY: Časté: nauzea, vomitus, průjem, dyspepsie. Méně časté: kolitida. Vzácné: bolesti hlavy, závratě, malátnost, vyrážka, svědění, kopřivka. Není známo: ojedinělý otok obličeje, rtů a očních víček spojený s hypersenzitivní reakcí, ve výjimečných případech Quinckeho edém. PŘEDÁVKOVÁNÍ: Nebyly hlášeny žádné případy předávkování. FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI: Látky stabilizující kapiláry, bioflavonoidy, ATC kód: C05CA53. UCHOVÁVÁNÍ: Nevyžaduje žádné zvláštní podmínky. BALENÍ: 60 potahovaných tablet, výdej není vázán na lékařský předpis, není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění, 180 a 120 potahovaných tablet, výdej vázán na lékařský předpis, částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění. DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s. Pod Višňovkou 1662/27, Krč, 140 00 Praha. REGISTRAČNÍ ČÍSLO: 85/515/18-C 9. DATUM REVIZE TEXTU SPC 3. 12. 2020. Pro úplnou informaci se seznamte s celým zněním SPC na stránkách sukl.cz nebo devenal.cz. Určeno pro odbornou veřejnost. Datum vypracování materiálu 6. 4. 2022, CZ-D220309.

[1] *Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. Part I. Int Angiol. 2018 Jun; 37(3): 181–254.*