

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2022



Základní preventivní prohlídky

Darujte 2x větší radost pro klouby, vazy a šlachy!

- ✓ 2x silnější složení
- ✓ 2 balení v 1
- ✓ 2 přírodní kolageny



Doplněk stravy

NAVÍC SOUTĚŽ O ZLATÝ POKLAD A DALŠÍ DÁRKY V HODNOTĚ
10 MILIÓNŮ KORUN



VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Úplná pravidla soutěže na www.cemiosoutez.cz

Cemio KAMZÍK®: vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9-10/2022, ročník XXII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 10. 10. 2022

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,

září je za námi a s příchodem podzimu držíte v rukou podzimní číslo Pharma News. Tentokrát nabitě jistě zajímavým obsahem.

Již evergreenem je informace o eHealth a digitalizaci zdravotnictví vůbec. Tentokrát něco málo k dalšímu vývoji eReceptu a jeho nových funkcionalitách. A také to, že aplikace eRecept se dočkala ocenění jako nejprospěšnější projekt celého eHealth.

V oblasti legislativy týkající se léčebného konopí nastala kopa změn. A to poměrně zásadních, které se týkají snad všeho, co jednoho napadne. Od maximálního obsahu THC v technickém konopí, přes licenční řízení pro pěstitele, zpracování, klasifikaci až po distribuci.

Také si na nás udělala čas paní MUDr. Miroslava Skovajsová, zakladatelka prvního Mamma centra a poskytla nám rozhovor. Pochopitelně je věnován specializaci paní doktorky, a tudíž i prevenci rakoviny prsu.

U prevence zůstaneme, neboť té se na obecné rovině věnuje i další článek. Prevence a preventivní vyšetření jsou něco, na co je právo. Nikoho ale nelze do ráje zahnat klackem. Neboť čekání na výsledky není vždy příjemné.

Přeji všem krásný podzim.

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



- 3 / SÚKL – eRecept získal ocenění a stal se nejprospěšnějším projektem v oblasti eHealth a digitalizace českého zdravotnictví
- 5 / Novinky a tipy
- 6 / Vývoj legislativy v oblasti léčebného konopí
- 8 / Život je „jen to nejvzácnější“ co vlastníme, aneb proč nás prevence tak často obtěžuje?
- 12 / Zácpa a možnosti její léčby pohledem lékárníka
- 16 / Máta – léčivka prověřená milénii
- 17 / Hořčík aneb od dolomitu k azbestu
- 20 / Starý známý koenzym Q10: stále něco nového
- 22 / Jak posílit imunitu v období respiračních infekcí
- 24 / Studie prokázala pozitivní vliv pití minerálek na zdraví hypertoniků
- 26 / Minerálky nezvyšují krevní tlak
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor: zakladatelka prvního Mamma centra Miroslava Skovajsová
- 30 / Cestujeme: v KUKO se budete cítit královsky
- 32 / Křížovka



personální inzerce

Lékárna u Černíků s.r.o.
Lékárna rodinného typu v Třebíči přijme
farmaceutického asistenta.

Nástup možný ihned.

Více informací na tel. č.: 568 841 177
nebo na e-mailu: u_cerniku@quick.cz



**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@lekarnaueskeholva.cz

ASTER PHARMA s.r.o.
Hledáme nového kolegu/kolegyni na pozici
LÉKÁRNÍK ASISTENT V LÉKÁRNĚ V SUŠICI

CO NABÍZÍME?

výborné mzdové ohodnocení • důraz na odbornost bez generické substituce a příprodeje!
zázemí velké rodinné lékárny s 29-letou tradicí, s velmi širokým sortimentem a přípravou
5 týdnů dovolené • zdarma ubytování v Sušici
zdarma neomezený služební telefonní tarif • příjemné pracovní prostředí
vánoční prémie • příspěvek na penzijní spoření • stravenky
podpora dalšího vzdělávání (kurzy ČLnK) • hrazené příspěvky ČLnK

Bližší informace Vám rád poskytnu na telefonu 723 365 593,
případně e-mailu info@karelpozarek.cz.
Těším se na Vaši zprávu. Karel Požárek, jednatel

Pilulka Lékárny a.s. **+pilulka**
aktuálně bychom rádi přivítali nové kolegy v těchto pozicích:

Lékařník asistent – Praha • Trutnov • Mikulov • Plasy • Hradec Králové
Vedoucí lékárník – České Budějovice • Brandýs nad Labem
Farmaceutický asistent – Praha • Trutnov

S námi získáte:

- Možnost svobodného výkonu povolání (na prvním místě je pacient)
- 5 týdnů dovolené na odpočinek
- Volné víkendy a osmihodinovou pracovní dobu
- Stravenkový paušál
- Slevy na zaměstnanecké nákupy jsou samozřejmostí
- Úhradu členského příspěvku do ČLnK
- Pracovní oděv zdarma + příspěvek na obuv - víme, že bez toho by to nešlo
- Motivující bonus za doporučení nových kolegů
- Zázemí stabilní lékárny a smlouvu na dobu neurčitou

Zaujala Vás naše nabídka? Pokud se k nám chcete připojit, ozvěte se:
katerina.brozova@pilulka.cz a nebo zavolejte na 777 359 908

eRecept získal ocenění a stal se nejprospěšnějším projektem v oblasti eHealth a digitalizace českého zdravotnictví

Státní ústav pro kontrolu léčiv v letošním roce udělal další významný krok vpřed v elektronizaci. Stabilní systém eRecept, který byl v červnu oceněn za přínos v oblasti eHealth, se v letošním roce rozšířil o nové funkce. Nyní tak kromě vystavování elektronických receptů nabízí také evidenci aplikovaných vakcín (eOčkování) a elektronické poukazy na zdravotnické prostředky (ePoukaz).

Prostřednictvím systému eRecept vystavují lékaři každý měsíc miliony elektronických receptů. V době, kdy bylo kvůli onemocnění covid-19 potřeba omezit osobní setkávání na minimum, ocenili možnost vystavení eReceptu tzv. „na dálku“ jak lékaři, tak i pacienti. eRecept bez zásadních problémů ustál skokový nárůst SMS zpráv, které při vystavování elektronických receptů lékaři používali nejvíce. Jako významný projekt získal eRecept cenu na odborné konferenci INMED věnované digitalizaci českého zdravotnictví a stal se nejprospěšnějším projektem v oblasti eHealth a digitalizace českého zdravotnictví.

Nové moduly v eReceptu

Na základě zákonných změn stál SÚKL v roce 2021 před velkým úkolem – připravit v systému eRecept dva zcela nové moduly (eOčkování a ePoukaz) a zprovoznit elektronický recept na vysoce návykové látky, tzv. recept s modrým pruhem.

„Pustit se do rozšíření systému eRecept chce kuráž. Počítali jsme s tím, že ne každý má změny rád a věděli jsme, že výsledky naší práce budou takzvaně pod palbou. V těchto chvílích si ale vždy vzpomenu na dobu, kdy začínala povinná elektronická preskripce. Překonali jsme fázi silné kritiky a eRecept dostal šanci ukázat, co v něm je a jak dobrým a praktickým nástrojem může být. Byla bych ráda, aby si na to vzpomněli i ti, kteří eRecept před lety kritizovali nebo dokonce odmítali. Věřím, že jim dnes velice pomáhá,“ říká Irena Storová, ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Od začátku letošního roku je povinné do systému eRecept zapisovat aplikované vakcíny. Lidem se tak postupně vytváří elektronický očkovací průkaz, do kterého mohou nahlížet online a který je upozorní na blížící se dávku očkování. Do systému lékaři zapsali více než milion aplikovaných vakcín. Statistiky s počtem zápisů, zapojených lékařů a zdravotnických zařízení SÚKL pravidelně zveřejňuje na www.epreskripce.cz.



„Lékaři do systému vyplňují také číslo šarže vakcíny, se kterou očkují. Tato funkce je velice důležitá pro bezpečí pacienta. Během uplynulých měsíců byla díky ní například odhalena vakcína, která neměla potřebná povolení. Pacient má také možnost si online zkontrolovat, z jaké šarže byla vakcína, kterou se nechal očkovat. To může být velmi praktické, pokud by se u nějaké očkovací látky objevila závada v jakosti,“ vysvětluje Irena Storová.

Jak si vede ePoukaz?

Od 1. května 2022 funguje také ePoukaz, díky kterému je možné dostat elektronicky také poukaz na zdravotnické prostředky. Tato služba je pro lékaře a výdejny dobrovolná a počet zapojených subjektů postupně narůstá. „Jen za první tři měsíce provozu bylo vystaveno zhruba 17 500 elektronických poukazů na zdravotnické prostředky. Pokud pacient dostane ePoukaz, může jej uplatnit na více než tisíce výdejních místech,“ shrnula Irena Storová.

Své ePoukazy, záznamy o očkování i eRecepty nyní každý najde v nové mobilní aplikaci eReceptu, která je připravená ke stažení pro iOS i Android. Aplikace také rodičům umožňuje přidat si ke svým záznamům i záznamy svých dětí, díky této funkci pak budou mít přehled třeba i o blížícím se termínu jejich očkování. Přátelský je také způsob přihlášení – v nové aplikaci stačí po registraci už jen otisk prstu.

TrendyMat

Pozvánka na odborné konference pro farmaceutické asistenty a lékárníky podzim 2022

HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
03.11.2022

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress hotel

čtvrtek
10.11.2022



PRAHA

Hotel OLYMPIK

čtvrtek
24.11.2022



ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

čtvrtek
06.12.2022



AKREDITOVANÉ AKCE, ODBORNÝ PROGRAM, ANKETY, SOUTĚŽE

PROGRAM FYZICKÝCH KONFERENCÍ: 16.00hod. – 20.00hod.

PROGRAM ON-LINE KONFERENCÍ: 17.00hod. – 20.00hod.

REGISTRACE NA: www.trendymat.cz



IVEX
cough syrup

**SILNĚJŠÍ
NEŽ
KAŠEL**

od 1 roku

IVEX SIRUP NA SUCHÝ A VLHKÝ KAŠEL
zklidňuje podráždění a podporuje odstranění hlenu



Extrakt z břečťanu
popínavého



Med květový



Proskurník
lékařský



Tymián obecný

Ivex sirup na kašel je zdravotnický prostředek. Je vhodný při suchém a vlhkém kašli, zklidňuje podráždění, chrání sliznici a podporuje odstranění hlenu. Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití. Pokud příznaky přetrvávají i po 3 dnech užívání, poraďte se s lékařem. Zdravotnický prostředek užívejte nejpozději hodinu před spaním: cukerné složky mohou stimulovat aktivitu dítěte. Zdravotnický prostředek vytváří ochrannou bariéru na sliznici, doporučuje se jíst a/nebo pít 45–60 minut po užití. Před podáním dětem do tří let se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

Distributor: Sirowa Czech s.r.o., Lomnického 1705/5, 140 00 Praha – Nusle, Česká republika

GENERICA®

Generica nabízí novinku

**MAGNESIUM BISGLYCINÁT
+ EXTRAKT ZE ŠAFRÁNU**

**Jedinečná kombinace pro správnou funkci
psychiky a pro emocionální rovnováhu.**

- ✓ Hořčík přispívá ke správnému fungování nervového systému a ke správné funkci psychiky a ke snížení vyčerpání a únavy.
- ✓ Šafrán setý přispívá k emocionální rovnováze, pomáhá podporovat relaxaci, pomáhá udržovat pozitivní náladu a dobrý komfort před a při menstruačním cyklu.



Psychika



Pozitivní
nálada



Předmen-
struační
komfort



Vyčerpání,
únava

Žádejte v lékárně!



**Ideální doplněk pro osoby vystavené
zvýšené stresové a fyzické zátěži**

www.generica-bohemia.cz

Doplněk stravy.
Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory vašeho zdraví.

Vývoj legislativy v oblasti léčebného konopí

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

O tom, že alternativní medicína, spojená rovněž s léčebným konopím, roste na popularitě, jsme Vás informovali již před několika lety. Právní úprava zaznamenala od této doby řadu změn, které je vhodné si shrnout a připomenout.

Do rozsahu definice alternativní medicíny lze zařadit také užívání přípravků s konopím pro léčebné použití (dále také jako „konopí“), přičemž právě přípravky s obsahem konopí jsou ze strany pacientů v posledních letech aktivně vyhledávány.

OBECNĚ KE KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Mezi léčivé látky, které lze použít pro přípravu léčivých přípravků řadíme květ konopí setého (*Cannabis sativae flos*) a květ konopí indického (*Cannabis indicae flos*), a to v souladu s vyhláškou č. 85/2008 Sb., o stanovení seznamu léčivých látek a pomocných látek. K 1. 7. 2022 došlo k aktualizaci tohoto seznamu, přičemž z pohledu konopí byl přidán extrakt z konopí indického (*Cannabis indicae*

extractum) a konopí setého (*Cannabis sativae extractum*).¹

Konopí rovněž řadíme do skupiny návykových látek ve smyslu zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách („ZoNL“), a nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek.² S ohledem na dané zařazení podléhá celý proces nakládání s konopím (*od pěstování, výroby, distribuce přes výdej konopí*) zvýšenému dohledu správních orgánů.

Samotná úprava, nad rámec již zmíněných předpisů a samotného zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech, je obsažena rovněž ve vyhlášce č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití („Vyhláška“). Právě Vyhláška doznala s účinností od 10. 8. 2022 řady změn.³

PĚSTOVÁNÍ KONOPÍ

Zásadní změnu z pohledu technického konopí představuje novela ZoNL v tom



ohledu, že došlo ke zvýšení maximálního přípustného podílu THC v rostlinách technického konopí z 0,3 % na 1 %. Pěstitelé tohoto druhu konopí se tak nebudou muset obávat, že při příznivých podmínkách jejich technické konopí přesáhne poměrně nízký limit 0,3 %.

Do počátku letošního roku mohl pěstovat konopí (s obsahem nad 1 % THC) pouze takový subjekt, který byl zvolen na základě zadávacího řízení podle zákona č. 134/2016 Sb., o zadávání veřejných zakázek. V zadávacím řízení Státní ústav pro kontrolu léčiv („SÚKL“) vymezil závazná pravidla praxe daného pěstitele. Od zadávacího řízení však bylo novelou ZoNL upuštěno.

Držitel licence k pěstování konopí („držitel licence“) musí i nadále být držitelem povolení k zacházení s návykovými látkami a přípravky, přičemž toto povolení vydává Ministerstvo zdravotnictví. Výraznou změnu v pěstování konopí představuje změna koncepce pojetí jak pěstování samotného (kdy SÚKL již neurčuje



plochu, na které je možné konopí pěstovat), tak i prodeje tohoto konopí (kdy doposud bylo povinností držitele licence za sjednanou cenu převést takto vypěstované konopí na SÚKL). Samotný systém se od 1. 1. 2022 opírá o tržní principy s konkurenčními držiteli licence.

Licenci k pěstování konopí nyní získá každý subjekt, který o licenci požádá a zároveň splňuje podmínky. Mezi podmínky řadíme např. doložení prohlášení o splnění podmínek správné pěstitelské praxe, které se opírá o vyhlášku č. 235/2022 Sb., o pěstování a zpracování rostlin konopí pro léčebné použití („**Vyhláška správné pěstitelské praxe**“). Za zmínku stojí, že Vyhláška správné pěstitelské praxe nabyla účinnosti až v srpnu tohoto roku. Do srpna tohoto roku tak byly držitelé licence odkázáni na pokyn SÚKL, který měl Vyhlášku správné pěstitelské praxe pouze zpřesňovat, nikoliv však nahrazovat. Prodlení s vydáním Vyhlášky správné pěstitelské praxe je považováno za jeden z důvodů nenaplnění očekávaného nárůstu držitelů licence.

INDIVIDUÁLNĚ PŘIPRAVOVANÉ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY S OBSAHEM KONOPÍ A JEJICH PŘEDEPISOVÁNÍ

Jak bylo uvedeno výše, k 10. 8. 2022 došlo k řadě změn v oblasti konopí z pohledu individuálně připravovaných léčivých přípravků („IPLP“).

Vyhláška nově pracuje s pojmy extrakt z konopí pro léčebné použití, čímž umožňuje použití extraktů při přípravě IPLP. Samotná Vyhláška upravuje metody výroby extraktu z konopí, metody testování účinných látek extraktů z konopí, podmínky jejich řádného označování a skladování (coby suroviny pro přípravu IPLP), jakož i jednotlivé podmínky pro použití extraktu z konopí.

Vyhláška rovněž upravuje metody výpočtu, kdy platí, že „1 g extraktu z konopí pro léčebné použití je vyroben ze 7 g usušené rostlinné drogy“ a zároveň: „*Při používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití v rámci poskytování lůžkové zdravotní péče, připravených na základě žádanky s modrým pruhem, je povinností ošetřujícího lékaře zajistit dodržení množství omezení konopí pro léčebné použití u hospitalizovaného pacienta, které činí maximálně 6 g usušené rostlinné drogy nebo 6/7 g extraktu z konopí pro léčebné použití za jeden den.*“

Nově jsou rovněž upraveny náležitosti analytických certifikátů, potvrzujících jakost konopí (použití rostlinná droga, typ extraktu, obsah THC a CBD, podmínky skladování apod.). Samotné značení detailně doplňují přílohy Vyhlášky. Samotné elektronické recepty (s označením „*vysoce návyková látka*“) musí obsahovat, co se extraktů týče, celkové množství extraktu použité při přípravě individuálně připravovaného léčivého přípravku s obsahem konopí pro léčebné použití a typ extraktu. V opačném případě je není možné považovat za řádně vystavené. Zároveň, je-li IPLP připravováno pro účely požití u hospitalizovaného pacienta, je nutné doložit lékárně žádanku s modrým pruhem a naplnit další podmínky Vyhlášky. **Z pohledu samotných lékáren je tak důležité, aby byli zaměstnanci proškoleni pro účely nakládání s extrakty z konopí (a to v rámci přípravy, skladování či označování). Za tímto účelem je vhodné zaktualizovat vnitřní předpisy a zaměstnance s nimi prokazatelně seznámit.**

KONTROLNÍ ČINNOST ORGÁNŮ

SÚKL a ministerstvo provádí kontroly v tom rozsahu, ve kterém vydaly příslušná oprávnění. Kontrolu může provést rovněž Policie ČR, přičemž tato kontrola se může dotknout samotných pacientů. V rámci kontroly jsou pacienti povinni sdělit informace o předepisujícím lékaři IPLP, jakož i o lékárně, která jej vydala. Nejen z tohoto důvodu je tak z pohledu lékáren nutné, aby řádně vedla veškerou dokumentaci spojenou s přípravou a výdejem konopí.

CENOVÁ REGULACE IPLP Z KONOPÍ

Úhrada IPLP z konopí byla umožněna od roku 2020, a to do 90 % IPLP, maximálně však u 30 g konopí / měsíc (nestanoví-li revizní lékař jinak). Měsícem se v tomto

případě nemyslí měsíc kalendářní, ale doba od posledního výdeje („*Rozhodným okamžikem záznamů k počítání lhůt je datum výdeje v lékárně ve výši skutečně vydaného konopí (hrazeného i nehrazeného)*“).⁴ Cenovou regulaci IPLP, ať už z konopí či extraktu z konopí, obsahuje Cenový předpis Ministerstva zdravotnictví č. 3/2022/OLZP ze dne 12. května 2022 o regulaci cen individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití („**Cenový předpis**“). Tento Cenový předpis nabývá účinnosti dnem 1. července 2022.

ZÁVĚR

Zájem o konopí pro léčebné použití každoročně narůstá, čemuž odpovídá i vývoj legislativy. Lékárnám v tomto ohledu vznikají nové pravomoci (např. příprava IPLP z extraktu z konopí), se kterými se však pojí rovněž i povinnosti (např. dodržování postupů při výdeji, přípravě či označování a skladování). Je zapotřebí, aby lékárny řádně proškolily své zaměstnance a nastavily vnitřní procesy v souladu s novou úpravou.

ZDROJE

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách.
Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech.
Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi.
Vyhláška č. 85/2008 Sb., o stanovení seznamu léčivých látek a pomocných látek, které lze použít pro přípravu léčivých přípravků.
Vyhláška č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití.
Vyhláška č. 235/2022 Sb., o pěstování a zpracování rostlin konopí pro léčebné použití.
Nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznámech návykových látek.
<http://www.sakl.cz/>

¹ Vyhláška č. 219/2022 Sb., kterou se mění vyhláška č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití, ve znění vyhlášky č. 307/2020 Sb.

² K 1. 7. 2022 byl rovněž rozšířen seznam návykových látek, a to nařízením vlády č. 159/2022 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznámech návykových látek, ve znění pozdějších předpisů.

³ A to prostřednictvím vyhlášky, kterou se mění vyhláška č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití, ve znění vyhlášky č. 307/2020 Sb.

⁴ Srov. SAKL. DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE K CENOVÉMU PŘEDPISU MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ O REGULACI CEN INDIVIDUÁLNĚ PŘIPRAVOVANÝCH LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ S OBSAHEM KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ [online]. Dostupné zde: <https://www.sakl.cz/footer/archiv-novinek/doplujuci-informace-k-cenovemu-predpisu-ministerstva-zdravotnictvi>.



ŽIVOT JE „JEN TO NEJVZÁCNĚJŠÍ“ CO VLASTNÍME, aneb proč nás prevence tak často obtěžuje?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Tento týden toho mám hodně. Musím k holiči a na nehty, v úterý se psem na očkování, ve středu dát auto na garanční prohlídku, ve čtvrtek přijde kominík a v pátek se chystám na kosmetiku.

Takový jeden normální hektický týden jednoho obyčejného človíčka. Co všechno je součástí našich životů a co je pro nás důležité a naprosto samozřejmé? Nic z tohoto výčtu by nikoho ani nepohoršilo, ani neuvedlo do rozpaků, ani by nezvažoval, že by se nějak z těchto věcí vzdal, když pomineme fakt, že by to možná chtělo dle mého rozvolnit do více týdnů.

Staráme se vzorně o náš zevnějšek, naše domácí mazlíčky, o naše auta či bicykly, o naše domy, zahrady, doufejme i o naše zaměstnání. Ale proč nás tolik vyvádí z míry, když se máme starat o nás samotné? Proč se nám nelíbí slovo **prevence**? A hlavně proč nemáme pocit, že za slovem je něco hmatatelného?

Život postavený na logice a důkazech

Když si pacient zlomí ruku, lékař mu ji prohlédne, zrentgenuje – ukáže snímek zlomené kosti, pak dá do dlahy či do sádry, po čase

sádru sundá a znovu zrentgenuje a ukáže snímek kosti, co srostla. Realita, srozumitelná, viditelná a vědomím člověka uchopitelná a akceptovatelná.

Ale když začneme používat slova jako zdravý životní styl, zdravé stravování a zdravý pohyb, preventivní prohlídky, očkování, preventivní zákroky, to už tak snadno uchopitelné není. Výsledek prevence totiž nelze mnohdy ukázat ani dokázat, pokud na konci nestojí ta nepříjemná situace, kdy došlo k odhalení něčeho závažného.

Pokud se preventivně přiblíží do chladného počasí, abych nenaštydla, pak úspěšnost preventivního opatření mohu potvrdit jen částečně. Pokud nenachladnu, nemohu totiž nijak dokázat, že je to díky preventivnímu opatření, nebo že není. A tato nejistota, nebo nehmatatelnost výsledku, je to, co mnohé odvádí od jakékoliv prevence.

Základní preventivní prohlídky

Je to právo. Ano, je to právo každého člověka nechat se preventivně vyšetřit v nějaké zdravotní oblasti, abychom se vyhnuli následkům pozdního odhalení nemoci, která by mohla být v nejhorším případě neslučitelná se životem.

Frekvenci a rozsah preventivních prohlídek řeší vyhláška č.

70/2012 Sb. Každý člověk má nárok na tři základní preventivní prohlídky:

- všeobecná preventivní prohlídka
- stomatologická preventivní prohlídka
- gynekologická preventivní prohlídka

Všeobecná prohlídka v sobě zahrnuje vlastně dvě kategorie, je to všeobecná preventivní prohlídka dospělých a všeobecná preventivní prohlídka dětí. Každou z nich realizuje jiný lékař a liší se

Preventivní vyšetření	Intervaly a frekvence
Laboratorní vyšetření cholesterolu	v cca 20 letech a následně ve 30, 40, 50, 60 letech
Laboratorní vyšetření glykémie	v cca 20 letech a následně ve 30, 40, pak každé 2 roky
Vyšetření EKG	v 40 letech a následně každé 4 roky
Stanovení okultního krvácení	od 50 do 55 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky
Mamografické vyšetření	od 45 let každé dva roky
Vyšetření funkce ledvin	od 50 let každé 4 roky



i náplní. U dospělých se prohlídka realizuje 1x za 2 roky, u dětí je to dáno speciálním kalendářem.

Základní části všeobecné prohlídky u dospělých jsou **anamnéza, kontrola očkování, kompletní fyzikální vyšetření**

— inzercce —

GS SUPERKY
SUPER SILNÁ PROBIOTIKA

- **Až 40 miliard živých probiotik**
v denní dávce obohaceno o prebiotika a selen
- **Vysoká rozmanitost obsažených probiotik**
– 9 různých kmenů v každé kapsli
- Vhodné v období **chřipek, nachlazení, při a po užívání antibiotik**
- Vhodné pro **dospělé, děti, těhotné a kojící ženy i pro diabetiky**



Doplňky stravy

www.gssuperky.cz

(a zhodnocení aktuálních rizik ve vztahu k rodinné anamnéze, k pracovnímu prostředí, sociálnímu zázemí, rizik spojených s dosažením určitého věku atd.), **vyšetření moči** diagnostickým papírkem, zhodnocení preventivních vyšetření, **doporučení pro preventivní oční vyšetření**.

Preventivní vyšetření zahrnují krevní testy a screeningu na vyloučení závažných onemocnění, v případě screeningů se jedná o vyloučení anebo včasný záchyt nádorového onemocnění. V České republice běží tři programy **organizovaného** screeningu zhoubných nádorů. Schválně zdůrazňuji slovo organizovaného, protože se týká všech pacientů, a i v případě, že pacient nechodí na pravidelné prohlídky, jak by měl, existuje od roku 2014 v ČR systém tzv. **adresného zvaní**, organizovaný Ministerstvem zdravotnictví, který je zaměřen právě na tyto pacienty „**uličníky**“. Díky tomu jsou pacienti na screeningu zvaní písemně. Díky těmto screeningovým programům je možné odhalit ta nejčastější nádorová onemocnění a zvýšit tak pacientům šanci nejen na vyléčení, ale hlavně na přežití.

Zde bych ráda vyzdvihla informaci, která bude pro mnohé z Vás úplně nová. Česká republika je aktuálně ve fázi pilotního programu čtvrtého screeningu, a to včasného záchytu karcinomu plic. Toto považuji za naprosto úžasnou zprávu vzhledem k dlouhodobým prognózám tohoto onemocnění a také k faktu, že velká většina karcinomu plic je zachycena v okamžiku, kdy už pacienta není možné „ZACHRÁNIT“.

Očkování povinná a výběrová

Očkování je poslední dva roky díky Covidu velmi diskutované téma. Každopádně každý člověk v České republice musí absolvovat řadu očkování, které se řídí vyhláškou č. 537/2006 Sb. (novela č. 355/2017 Sb.) o očkování proti infekčním nemocem. Většinu těchto očkování absolvuje člověk v dětském věku. Povinné očkování dětí proti 9 infekčním onemocněním shrnuje tabulka. Přeočkování proti tetanu je pak opakováno i v dospělosti a je součástí všeobecných preventivních prohlídek.

Vakcína	Onemocnění	Doba a frekvence očkování
Hexavakcína	záškrť, tetanus, černý kašel, virová hepatitida B, <i>Haemophilus influenzae</i> b a dětská obrna	3 základní dávky + jedna posilující, očkuje se od 3. měsíce věku
Kombinovaná vakcína	Zarděnky, spalničky, příušnice	13.-18. měsíc, přeočkování v 5-6 letech
Kombinovaná vakcína	Záškrť, tetanus, černý kašel	přeočkování v 5 až 6 letech
Kombinovaná vakcína	Záškrť, tetanus, černý kašel, obrna	přeočkování v 10 až 11 letech

Děti mohou také absolvovat tři nepovinná očkování, a to proti pneumokokům, proti HPV virům a proti meningokokové nákaze. U očkování proti HPV virům bych ráda zdůraznila, že je to jediné preventivní očkování proti viru, který je hlavním rizikovým faktorem vzniku nádorového onemocnění u žen, a to rakoviny děložního čípku. Druhý důležitý fakt je, že očkování pro HPV je vhodné nejen pro děvčata ale i pro chlapce. Očkování je aplikováno mezi 13. a 14. rokem věku dítěte.

Dalším důležitým očkováním, které může pacient absolvovat, je to proti klíšťové encefalitidě. Existuje jak v dětské variantě, tak ve variantě pro dospělé. Proočkovanosť je v České republice výrazně nižší než v jiných zemích, naopak v počtu hlášených výskytů jsme v rámci Evropské unie na vrcholu. **Očkování proti klíšťové encefalitidě je v České republice od 50 roků věku pacienta plně hrazeno.**

Součástí preventivních očkování jsou také ta zahrnutá do oblasti cestovní medicíny. V případě, že cestujete do exotických zemí, je vhodné se informovat o povinných očkováních, která jsou pro danou destinaci povinná nebo doporučená. Například, když byste



chtěli cestovat dejme tomu do Gabonu, musíte být povinně očkováni proti žluté zimnici.

Bonusové programy a individuální možnosti

V rámci prevence a preventivních balíčků je vhodné zmínit také další možnosti, které pacient má. Jako první uvedu jednu možnost týkající se nádorových onemocnění. Nedávno jsem narazila na nabídku testování rakovinných markerů pro samoplátce. Renomovaná laboratoř provádí kompletní laboratorní stanovení rakovinných markerů z krve pacienta, na určení přítomnosti nádorového onemocnění zažívacího traktu, vaječníků, prsu, prostaty a varlat. Jako další bych ráda zdůraznila možnosti zdravotních pojišťoven, které vytváří různé balíčky pro úhradu preventivních kroků. Lze tak proplácet například část nákladů na očkování, vitamíny, ozdravné pobyty dětí, rehabilitační cvičení atd.

Motivace

Toto je zajímavý moment celé prevence. Co stojí za motivací těch, co se prevenci vlastního zdraví věnují pečlivě a co naopak bychom mohli nabídnout těm, co na to buď zapomínají, nebo je jim to jedno?

Většinou se lidé věnují v rámci prevence fyzickým aktivitám, dodržování stravovacích návyků a pitného režimu pro zachování dobré postavy a fyzické kondice. Co se dodržování preventivních prohlídek týče, jsme různí. Někdo chodí poctivě na všechny, protože to bere samozřejmě jako třeba čištění zubů. Někdo chodí ze strachu, aby něco nezanedbal. Někdo nechodí vůbec.

Jsou dvě věci, které mohou pohnout davem, a to je strach ze smrti a strach z finanční ztráty. Je to smutné, že to tak je. Prevence by

měla odstartovat totiž o něco dříve, než dojde ke strachu. Měla by vycházet z uvědomění si reality. Když se budu dobře starat o své zuby a dlouho mi vydrží, ušetřím spousty peněz za plomby, zubní náhrady a další. A v takové chvíli investice do dentální hygieny jednou za půl roku je směšná částka. Stejně tak je logické v rámci preventivních prohlídek absolvovat třeba mamografické vyšetření než jej řešit až v momentě, kdy se objeví nějaký nestandardní příznak. V takové chvíli jde žena už se strachem, ač nemusí být opodstatněný, a hlavně je zbytečný.

Navíc stres je faktor, který fyzickému zdraví moc nepřidává. Protože dle definice WHO je zdraví souhrnem fyzické, psychické a sociální pohody.

Na závěr

Nikdo nám nemůže nařídit, abychom se o sebe dobře starali, nikdo nám nemůže nařídit, abychom věnovali stejnou měrou čas a finance našemu zdraví, jak to děláme pro náš zevnějšek, majetek a koníčky. Ale těch, co budou truchlit, když zemřeme o dvacet let dříve, než bylo nezbytné, budou stovky.

Zdroje a doporučená literatura:

Vyhláška č. 70/2012 Sb. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-70#>

Preventivní prohlídky <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/preventivni-prohlidky>

Screeningové programy <https://www.mzcr.cz/category/programy-a-strategie/screeningove-programy/>

Grycová L.: Rakovina děložního čípku, *Pharmanews*, 2013, 11-12, 10-12

Testy rakovinných markerů <https://www.e-gene.cz/rakovinne-markery.html>

— inzerce —

GS Probio
Glukan



Dvojnásobná síla probiotik a betaglukanu
Denní dávka vitamínu D3 a selen

VŠE, CO VAŠE IMUNITA POTŘEBUJE,
V 1 KAPSLI DENNĚ

PRO SILNOU
IMUNITU
NEJLEPŠÍ
PLÁN



Premiové
složení pro
dospělé
i děti

bez cukru,
sladidel,
konzervantů
či umělých
barviv

Vitamin D3 a selen podporují imunitu. Doplněk stravy.
Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Zácpa a možnosti její léčby pohledem lékárníka

Mgr. Ondřej Šimandl

EUC Lékárna, Poliklinika Malešice, Praha; Ústav farmakologie, 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Praha

Zácpou dle současných odhadů trpí až 20 % populace. Lékárník i farmaceutický asistent by proto měli být připraveni tento významně kvalitu života snižující zdravotní problém odborně řešit – navrhnout vhodná režimová i farmakoterapeutická opatření, a v případě nutnosti pacienta včas odeslat k lékařskému vyšetření.

ZÁCPA JAKO MEDICÍNSKÝ PROBLÉM

Přesto, že lze potíže spojené s vyprazdňováním stolice považovat za značně subjektivní, obecně lze zácpu definovat jako odchod stolice s frekvencí nižší než 3× týdně a nebo i častěji, pokud je defekace bolestivá, je-li doprovázena zadržováním stolice nebo špiněním prádla. U pacientů zejm. s funkční zácpou, se můžeme setkat i s dalšími symptomy (viz níže).

Z klinického i terapeutického hlediska je nutné rozlišit, o jaký typ zácpy se jedná. Obstipace může být vyvolána celou řadou příčin. Pokud tuto příčinu známe, hovoříme o zácpě sekundární, vyvolané např. obstrukcí tlustého střeva (nádor, zúžení, divertikulóza aj.), metabolickým (hypothyreóza, diabetes mellitus aj.) nebo neurologickým (Parkinsonova choroba, míšní léze aj.) onemocněním. Na rozvoji sekundární zácpy se mohou podílet i léčiva, typicky např. opioidy, některá antidepresiva, anticholinergika či přípravky určené k suplementaci železa nebo vápníku. Nelze opomenout ani vlivy psychosociální, např. poruchy příjmu potravy či sexuální zneužívání.

Naproti tomu zácpa primární, též označovaná jako funkční – habituální, se rozvíjí na podkladě poruchy motility střeva a narušení mechanismu defekace bez dalších zjevných příčin, které byly jmenovány v souvislosti se zácpou sekundární.

Pro funkční zácpu, která je v běžné populaci zastoupena nejčastěji (v dětském věku až v 95% případů), je typické málo frekventní, obtížné vyprazdňování objemné, tuhé stolice, často spojené s bolestivou defekací. Obvykle se po vyprázdnění dostaví krátkodobá úleva. U pacientů trpících funkční zácpou se často setkáváme i s dalšími symptomy, mezi něž patří např. paradoxní průjem, dále celkové zhoršení břišního dyskomfortu bezprostředně po jídle, nadýmání či nechutenství.

V dětském věku je nejčastější příčinou funkční zácpy úmyslné zadržování stolice, zejm. z důvodu strachu spojeného s obavou z bolestivé defekace. Obdobně u dospělých můžeme nalézt tento fenomén, např. z důvodů společenských či hygienických. Typickou situací je dovolená – tehdy hovoříme o **zácpě akutní**. Z medicínského hlediska hovoříme o zácpě jako o „diagnóze“ tehdy, pokud trvá, dle věku pacienta, nejméně 1–3 měsíce v roce. V plném slova smyslu se pak jedná o **zácpu chronickou**.

(NE)FARMAKOLOGICKÁ TERAPIE ZÁCPY

Terapeutický přístup k léčbě obstipace by měl vždy vycházet z jejího charakteru – typu zácpy, a měl by zároveň zohledňovat celkový

zdravotní stav i věk pacienta. Kromě zavedení vhodných režimových opatření je nedílnou součástí její terapie i podávání laxativ, v případě funkční zácpy dle různých autorů ještě 1–6 měsíců po vymizení obstipace. V případě zácpy sekundární je klíčovým krokem pátrání po vyvolávající příčině a její eliminace.

Aktuální terapeutický přístup k funkční zácpě (primárně určený pro pediatrickou populaci) vycházející z poznatků medicíny založené na důkazech byl formulován již v roce 2014 odbornými společnostmi ESPGHAN (*The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition*) a NASPHGAN (*The Association of Pediatric Gastroenterology and Nutrition Nurses*). Dostatečný **příjem vlákniny** (u dospělého 25–30 g/den), **racionální stravování** (s omezením konzumace produktů z bílé mouky, sladkostí a čokolády), **pitný režim** (u dospělého 2–3 l/den) a přiměřená **fyzická aktivita** představují základní preventivní i terapeutická režimová opatření. Jejich efekt je však sám o sobě nízký, a pokud ano, pak pouze u zácpy mírného charakteru. Prakticky jedinou skupinou látek indikovanou v terapii prosté zácpy jsou **laxativa**. Ta různými mechanismy účinku podporují vyprazdňování – defekaci. Nalezneme je nejen v **registrovaných léčivých přípravcích**, ale rovněž v podobě **zdravotnických prostředků**. Další skupinu pak tvoří doplňky stravy. Ty však dle platné legislativy nelze užít k léčbě jakéhokoli onemocnění. Přehled skupin laxativ, jejich základního mechanismu účinku, zástupců, výhod i případných rizik, uvádí *Tabulka 1*.

Tabulka 1. Laxativa

Objemová laxativa (vláknina)

- zvětšují objem stolice (účinkem nejbližší fyziologickým mechanismům)
- účinná pouze u lehčí formy zácpy
- efekt nastupuje do týdne
- užití je nutné podpořit dostatečným příjmem tekutin
- riziko nadýmání

Osmotická laxativa (polyetylglykol – makrogol, laktulóza a iontové roztoky, zejm. se síranem hořečnatým či fosforečnanem sodným)

- osmoticky aktivní látky – v lumen střeva váží vodu a tím změkčují stolicí (účinkem blízká fyziologickým mechanismům)

- nejlepší terapeutický efekt (zejm. makrogol) v léčbě zejm. funkční zácpy, vč. její chronické formy
- efekt nastupuje do 1-2 dnů
- úvodní dávky makrogolu i laktulózy je vhodné s cílem minimalizovat riziko průjmu po 3-5 dnech užívání snížit
- zejm. užívání laktulózy je spojováno se zvýšeným rizikem nadýmání

Kontaktní – Stimulační laxativa (*sennosidy, pikosíran sodný a bisacodyl*)

- zvýšení peristaltiky tlustého střeva a podpora zadržování vody a elektrolytů v lumen tračnicku
- na rozdíl od osmotických laxativ nepůsobí průjem, ale formovanou stolicí
- efekt nastupuje po 6-12 hodinách
- nebylo prokázáno, že by poškozovala střevo, vyvolávala závislost, vykazovala fenomén tolerance, nebo že by jejich chronické užívání zvyšovalo riziko nádorového onemocnění střev
- v doporučených dávkách jsou zcela bezpečná a velmi účinná, při nesprávném dávkování může docházet k rozvoji bolesti břicha až křečím

Ostatní laxativa (*glycerinové čípky či klysmata, např. se sorbitolem a dokusátem sodným*)

- ▶ glycerinové čípky
 - mírným osmotickým účinkem lokálně dráždí sliznici, mají lubrikační efekt, stimulují defekační reflex
 - lze aplikovat při akutní zácpě či při nácviku správného defekačního rituálu
 - efekt nastupuje do 10-20 minut
- ▶ klysmata, např. sorbitol + dokusát sodný
 - sorbitol působí jako osmotické laxativum, dokusát sodný má povrchově aktivní vlastnosti
 - podáváno při zahájení léčby zácpy závažné tíže, též jako příprava před vyšetřením tlustého střeva a konečníku
 - efekt nastupuje během několika minut

Jako účinné a bezpečné laxativum s minimem nežádoucích účinků byl na základě četných randomizovaných srovnávacích studií a jejich metaanalýzy nejlépe vyhodnocen polyethylenglykol – **makrogol**.

Kromě režimových opatření a podávání laxativ nelze v terapii zácpy opomenout ani možný přínos **fyzioterapie** (metoda biofeedbacku) a **nácviku správného defekačního rituálu**.

U pacientů s funkční zácpou, zejm. psycho-sociální etiologie – typicky cíleným zadržováním stolice, sehrává významnou roli i **psychoterapie**.

NOVINKA NA TRHU

V září tohoto roku přichází na náš trh nový přípravek – Titanlax sáčky pro perorální užití obsahující unikátní kombinaci hned několika účinných látek, jejichž efekt na zmírnění zácpy a břišního dyskomfortu byl prokázán v řadě studií. Tento zdravotnický prostředek obsahuje makrogol 3350 (osmotické laxativum), Psyllium (objemové laxativum) a simetikon (deflatulens). V množství 1-2 sáčky denně je určen k léčbě akutní i chronické zácpy nebo zácpy spojené se syndromem dráždivého tračnicku u dospělých a dětí od 6 let věku.

ZÁVĚREM

Zácpa významným způsobem snižuje kvalitu života postiženého. Cílem terapie je proto úplné, bezbolestné a pravidelné vyprazdňování stolice, tj. obvykle 1× denně nebo minimálně obden. Podle toho je pak upravována i dávka laxativa a frekvence jeho podávání. Dávka podaného laxativa by však nikdy neměla překročit doporučení výrobce, lékaře či lékárníka.

Nejlepších terapeutických výsledků je dosahováno při podávání osmotických laxativ, zejm. makrogolu, jehož používání je spojováno jen s minimem nežádoucích účinků. V dlouhodobé léčbě nejsou naopak doporučovány stimulanty typu senny či bisacodylu, stejně jako chronická aplikace čípků.

Během rozhovoru s pacientem, který si stěžuje na zácpu, bychom neměli opomenout ani dotaz na další zdravotní potíže, vč. krvácení do stolice, které by mohly signalizovat závažnější onemocnění. V případě jejich přítomnosti je pak nezbytně nutné doporučit pacientovi brzkou návštěvu lékaře.

Hlavní literární zdroje:

1. Tabbers MM, Di Lorenzo C, Berger MY, Faure C, et al. Evaluation and treatment of Functional Constipation in Infants and Children: Evidence-Based Recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2014; 58(2): 258–274.
2. Bohumil S, Tachecí I, Bureš J, Lukáš M. Dráždivý tračník: Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře, Novelizace 2019. Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře. Společnost všeobecného lékařství, 2019.
3. Martinek J. Zácpa – častý problém. *Prakt. lékařn.* 2010; 6(1): 15–21.
4. Hloušková E. Zácpa u dětí, diagnostika a léčba. *Prakt. lékařn.* 2016; 12(5e): e3–e9.

— inzercce —

TITANLAX PROLOMÍ KAŽDOU ZÁCPU



BAUSCH Health

- K léčbě zácpy a plynatosti
- Unikátní kombinace makrogolu, psyllia a simetikonu

TITANLAX™ zdravotnický prostředek. Název a složení: TITANLAX sáčky. Jeden sáček obsahuje: makrogol 3350, Psyllium, simetikon. **Použití:** Přípravek se užívá k léčbě chronické nebo akutní zácpy nebo zácpy související se syndromem dráždivého tračnicku (IBS - Irritable Bowel Syndrome) a při nadměrné produkci gastrointestinálního plynu. **Dávkování:** Děti od 6 do 12 let: 1 sáček denně; Dospělí a děti nad 12 let: 2 sáčky denně; Použití u dětí je vhodné konzultovat s lékařem. Obsah sáčku je potřeba dobře rozpustit ve sklenici vody a ihned vypít. Vzhledem ke gelotvorné aktivitě Psyllia se doporučuje přípravek užívat mezi jídly a zapít dostatečným množstvím vody. Přípravek není určen pro děti do 6 let. Použití u dětí je vhodné konzultovat s lékařem. **Kontraindikace:** Střevní obstrukce nebo stenóza; perforace střev; zánětlivé onemocnění střev (například Crohnova choroba, ulcerózní kolitida). Užívání u těhotných a kojících je nutno konzultovat s lékařem. **Interakce:** Při současném užití přípravku TITANLAX může být ovlivněna biologická dostupnost jiných přípravků. Účinnost může nepříznivě ovlivnit osmotická síla makrogolu. Psyllium může zvýšit účinek antidiabetik, což může způsobit zvýšenou hypoglykémii. Je doporučeno užívat jiné přípravky minimálně 2 hodiny po nebo před TITANLAXEM. **Nežádoucí účinky:** gastrointestinální poruchy (průjem, bolesti břicha, kručení v břiše a nevolnost), vzácně – alergická reakce (vydrážka a kopřivka) na kteroukoliv složku tohoto přípravku. **Podmínky uchovávání:** Uchovávat na suchém místě, mimo dosah zdrojů tepla a světla, při teplotě do 25 °C. **Balení:** 20 sáčků po 9,15 g. **Revize:** 12.2021. **Výrobce:** SLIT srl, Via Ariosto 50/60, 20090 Trezzano sul Naviglio (MI), Itálie. URČENO PRO ODBORNOU VĚŘEJNOST. PharmaSwiss ČR, s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7.



MÁTA

Léčivka prověřená milénii

Rudolf Hála

Léčivé byliny, či fytofarmaka obecně, mají v medicíně tak bohatou a dlouhou historii, že bychom jen stěží mohli vysledovat její počátek. V průběhu staletí a tisíciletí se naše znalosti ohledně medicínálních rostlin jak rozšiřovaly, tak upravovaly na základě rozvíjejících se vědeckých metod. Řada informací se však v tomto ohledu během historie také pozvolna vytrácela a mnohé léčivé rostliny dříve používané, se znovu dostávají do popředí zájmu medicíny až v současnosti. To však samozřejmě není případem máty, která se pro své pozitivní účinky na lidský organismus těší vysoké oblibě už po tisíce let.

Historie

Zmínky o jejím původu nacházíme ve starověké řecké mytologii, kde je vznik této rostliny dáván do souvislosti s nymfou (najádou) Minthou, která měla milostné pletky s bohem podsvětí Hádem. Za to byla potrestána – v jedné verzi příběhu Persefonou, manželkou Háda, ve druhé verzi pak Deméter, matkou Persefony. Ať tak či tak, nebohá nymfa byla proměněna (případně z jejího těla vzešla) v onu vonící bylinku – mátu.

Zmínku o „desátku z máty“ nacházíme dokonce v bibli, přesněji pak v evangeliu podle Lukáše, následovanou dalšími odkazy, které naznačují využití máty jako platidla a dodnes se snoubí v anglickém slově „mint“, které značí jak slovo „máta“ tak slovo „mincovna“.

Záznamy o lékařském využití pak můžeme sledovat již od starověkého Egypta z doby okolo roku 1550 před naším letopočtem, napříč Blízkým východem až do Evropy. Ať už jako prostředku k péči o chrup, úlevě od žaludečních obtíží, anestetika, prostředku proti migrénám a v léčbě mnoha rozličných chorob.

Máta peprná (Mentha piperita)

Léčivka využívaná v současnosti nejčastěji, je přirozeným hybridem máty klasnaté a máty vodní, kterou poprvé popsal roku 1753 švédský biolog, botanik, vědec a lékař v jedné osobě Carl Linné.

Ve zdravotnictví jsou využívány zejména silice z listů a nati máty, které obsahují menthol, menthon, kyselinu octovou,

novinka

PERMISAN®

Každá tobolka Permisan® obsahuje 182 mg silice máty peprné.

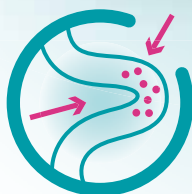


ZASE DOBŘE

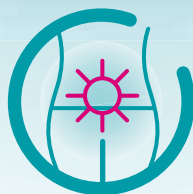
Rostlinný léčivý přípravek
pro symptomatickou úlevu od

- **nezávažných křečí gastrointestinálního traktu**
- **plynatosti**
- **bolesti břicha**

vhodný i u pacientů se syndromem dráždivého tračníku.
Přípravek je indikován k léčbě dospělých, dospívajících a dětí ve věku od 8 do 12 let.



Účinná látka
se uvolňuje
až ve střevě



Úleva
od nadýmání
a bolesti břicha



Pohodlné
polykání



Bez cukru, lepku,
barviv, laktózy
a alkoholu



Dospělí a děti
od 8 let

Zkrácená informace o přípravku Permisan®, 182 mg enterosolventní měkké tobolky

• **Složení:** Jedna tobolka obsahuje 182 mg (0,2 ml) *Mentha x piperita* L., aetheroleum (silice máty peprné). • **Indikace:** Rostlinný léčivý přípravek pro symptomatickou úlevu od nezávažných křečí gastrointestinálního traktu, plynatosti a bolesti břicha, i u pacientů se syndromem dráždivého tračníku. Přípravek je indikován k léčbě dospělých, dospívajících a dětí ve věku od 8 do 12 let. • **Dávkování a způsob podávání:** Dospělí a starší pacienti: 1–2 tobolky maximálně 3krát denně. Děti od 8 do 12 let a dospívající starší 12 let: 1 tobolka maximálně 3krát denně. U dětí mladších 8 let se použití nedoporučuje. • **Délka léčby:** Tobolky přípravku Permisan® se mají užívat do vymizení příznaků, obvykle po dobu jednoho nebo dvou týdnů. V případě přetrvávajících příznaků je možné v užívání tobolek přípravku Permisan® pokračovat po dobu nejdéle 3 měsíců v jednom léčebném cyklu. • **Způsob podání:** Perorální podání. Permisan® se musí užívat 30 minut před jídlem s dostatečným množstvím tekutiny (nejlépe sklenicí studené vody). Tobolky se nesmí drtit nebo jinak narušit ani žvýkat. • **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo menthol nebo na kteroukoli pomocnou látku, onemocnění jater, cholangitida, achlorhydrie, žlučové kameny a jiná onemocnění žlučových cest. • **Zvláštní upozornění:** Tobolky přípravku Permisan® se mají polykat celé, tj. nemají se drtit (narušit) nebo žvýkat, protože by došlo k předčasnému uvolnění silice máty peprné, což může způsobit lokální podráždění ústní dutiny a/nebo jícnu. Pacientům, kteří již trpí pálením žáhy nebo hiátovou hernií, se při užívání silice máty peprné někdy tyto příznaky zhoršují. U těchto pacientů má být léčba ukončena. Během užívání tohoto přípravku je třeba se vyvarovat užívání jiných léčivých přípravků obsahujících silici máty peprné. Užívání přípravku Permisan® se nedoporučuje u dětí mladších 8 let, protože není k dispozici dostatek zkušeností. • **Interakce:** Požití potravy ve stejnou dobu může způsobit předčasné uvolnění obsahu tobolky. Jiné léčivé přípravky používané ke snížení množství žaludeční kyseliny, jako jsou blokátory histaminových H2 receptorů, inhibitory protonové pumpy nebo antacida, mohou způsobit předčasné rozpuštění enterosolventního obalu a je třeba se jim vyhnout. • **Fertilita, těhotenství a kojení:** Podávání v těhotenství a během kojení se vzhledem k nedostatku údajů nedoporučuje. • **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Nebyly provedeny žádné studie týkající se účinku na schopnost řídit a obsluhovat stroje. • **Nežádoucí účinky:** Velmi časté: pyróza, perianální pálení, nauzea; méně časté: sucho v ústech; frekvence není známa: hypersenzitivita, anafylaktický šok, bolest hlavy, třes, ataxie, rozmazané vidění, bradykardie, zvracení, abnormální zápach stolice, erytematózní vyrážka, zánět žaludu penisu, dysurie, abnormální zápach moči. • **Předávkování:** Předávkování může způsobit závažné gastrointestinální příznaky, průjem, rektální ulceraci, epileptické záchvaty, ztrátu vědomí, apnoe, nauzeu a poruchy srdečního rytmu, ataxii a další poruchy CNS, pravděpodobně v důsledku přítomnosti mentholu. V případě předávkování je třeba žaludek vyprázdnit výplachem žaludku. V případě potřeby je nutné zajistit sledování spolu se symptomatickou léčbou. • **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem.

• **Druh obalu a velikost balení:** PVC/PVdC/Al blistry (30 tobolek v blistru). • **Velikost balení:** 30, 60 nebo 90 enterosolventních měkkých tobolek.

• **Držitel rozhodnutí o registraci:** Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika. • **Registrační číslo:** 94/108/20-C.

• **Datum první registrace:** 8. 2. 2022. • **Datum revize textu:** 8. 2. 2022.

Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete si, prosím, pečlivě přečtěte úplný souhrn údajů o léčivém přípravku. Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika, www.noventis.cz.

Určeno pro osoby oprávněné předepisovat a vydávat léky. | Reference: SPC přípravku Permisan®, 182 mg enterosolventní měkké tobolky

www.permisan.cz | www.noventis.cz

třísloviny, flavonoidy, hořčiny a soubor dalších zhruba čtyř desítek látek, které blahodárně působí na lidský organismus.

Účinky

Samotný mentol, který tvoří asi 50% obsahu silic v máte peprné, je dobře znám pro své protizánětlivé, antibakteriální a anestetické účinky. Vezmeme-li v úvahu i obsah výše zmíněného spektra prospěšných látek, je zřejmé, že přípravky z máty ať už k vnějšímu či vnitřnímu užití mají poměrně široký potenciál k boji s řadou zdravotních komplikací.

Máta ve formě mastí a gelů chladí a znecitlivuje. K vnějšímu použití je tak vhodná například **k mírnění mechanického kožního podráždění, k léčbě ekzému a kopřivky, zmírnění svědění a útlumu bolesti svalstva a kloubů.**

Inhalace mátových par se využívá například *při bolestech v krku, rýmě, kašli a bolestech hlavy, včetně migrén.*

Vnitřní užití ve formě mátového odvaru (čaje) podporuje činnost jater, pomáhá proti nespavosti a mírní stresovou zátěž. Zejména ale:

Vynikající vlastnosti nabízí máta při řadě gastrointestinálních obtíží.

Vynikající vlastnosti nabízí máta při řadě gastrointestinálních obtíží.

Máta podporuje tvorbu žluči a vylučování žaludečních šťáv, pomáhá s obtížemi při **nadýmání, nechutenství, tiší žaludeční nevolnost, bolesti a křeče** v břišní oblasti, včetně **bolestí menstruačních**. Podporuje rovněž činnost žlučníku, slinivky břišní a správnou funkci střev. Svými účinky je tedy mimo jiné vhodným prostředkem k tišení příznaků poměrně často se vyskytujícího **syndromu dráždivého tračníku**.

Syndrom dráždivého tračníku

Dráždivý tračník, neboli IBS (Irritable Bowel Syndrome) je chronická funkční porucha zažívacího traktu, se kterou se během života setká téměř třetina světové populace. Postihuje přibližně třikrát častěji ženy než muže a propuká zpravidla již v mladém věku.

Anatomická příčina tohoto onemocnění není dosud objasněna. Podíl na vzniku tohoto onemocnění je přisuzován poru-

še koordinace osy mozek-střevo, společně se zvýšenou citlivostí vnitřních orgánů. K podílejícím se faktorům se dále řadí např. prodělání střevního zánětu, porucha střevní mikroflóry, nevhodné stravovací návyky, hormonální vlivy, psychosociální vlivy nebo užívání některých léků.

Příznaky dráždivého tračníku se obvykle vyskytují dle formy ve dvou skupinách. První forma je definována zejména nebolestivým průjmem, zpravidla časně po probuzení.

Při formě druhé, nazývané obvykle jako tzv. spastický tračník se objevují nejčastěji bolesti břicha, křeče v břiše, nepravidelná stolice, zácpa nebo průjem, bolesti hlavy, poruchy koncentrace, nadýmání, plynatost, aj.

Léčba onemocnění i jeho správná diagnóza je komplikovaná. Vyvolávající příčinu je obtížné rozeznat a v léčbě se zpravidla uplatňují zejména preventivní postupy a prostředky k mírnění příznaků onemocnění. Ačkoliv Syndrom dráždivého tračníku není životu nebezpečným onemocněním, jeho příznaky jsou značně obtěžující a negativně ovlivňující kvalitu života pacienta.

Jak je tedy patrné, je máta pro své účinky mimo jiné ideálním prostředkem k mírnění zdravotních obtíží provázejících syndrom dráždivého tračníku.

Kontraindikací k vnitřnímu užívání máty např. přítomnost žaludečních vředů, nebo onemocnění gastroezofageálním refluxem.

Zdroje:

<https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/bylinky-ve-vasi-lekarnice/mata-peprna-pomuze-na-zaludek-nachlazen-i-kozni-problemy.html>

<https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/syndrom-drazdiveho-tracniku-priciny-priznaky-a-lecba/>

https://www.youngliving.com/cs_CZ/discover/history-of-essential-oils/history-of-peppermint#origin

<https://zdravi.euro.cz/leky/mata-peprna-ucinky-vyuziti-pestovani/>



HOŘČÍK aneb od dolomitu k azbestu

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Asi byste dlouho hledali někoho, kdo neví, že existuje hořčík, kdo nezná alespoň jeden z faktů o tomto prvku. Ale umíme maximálně využít jeho potenciál? Víme o hořčíku vše to užitečné pro lidské zdraví?

Historie, objevy a první využití

O hořčíku se děti učí už na základní škole. Při studiu periodické tabulky prvků se seznamují s elementárními vlastnostmi. Ke zdraví se toho asi nedozví, spíše fyzikální a chemické vlastnosti. Ve vztahu k přirozenému výskytu se dá říci mnoho zajímavého. V čisté podobě se hořčík v přírodě prakticky nenachází díky své reaktivitě, ale co se minerálů týče, je příroda velmi bohatým zdrojem, který bývá označován za „nevyčerpatelný“. Hořčík je součástí nejen přírody jako takové, ale nalezneme jej i v zemské kůře a také ve vesmíru.

Nejznámějším minerálem bude pravděpodobně **dolomit**. Jeho popis, označení s ním spojená a také historie mne zaujala. Dolomit, dolomity, dolomitický vápenec a dokonce dolomitizace. To je trochu moc dolomitu. Na počátku tohoto označení stál vědec. Francouzský mineralog a geolog Déodat Gratet de Dolomieu. Který žil v letech 1750-1801. On popsal dolomit při průzkumu pohoří Dolomity v Itálii a po tomto vědci byly Dolomity také

pojmenovány. Pohoří je dokonce od roku 2009 zapsáno ve světovém dědictví UNESCO.

Druhou zajímavostí je fakt, že do skupiny dolomitů patří krom samotného dolomitu také další minerály se stejným uspořádáním a obsahem hořčíku. Název, který mne zaujal, je **kutnohorit**. Tento minerál ze skupiny dolomitů byl totiž popsán a následně pojmenován u nás. V roce 1901 jej totiž popsal a pojmenoval Antonín Bukovský podle lokality Kutné Hory. Minerál se pak našel i v dalších místech Evropy a také mimo ni, ale název mu už zůstal.

Od neživého k živému

Hořčík, to není jen hromádka kamenů a nějaké pohoří. Hořčík je také významným biogenním prvkem nejen pro rostlinou ale také živočišnou říši. Je například součástí chlorofylu a je tedy nepostradatelný pro proces fotosyntézy. Pokud bychom hledali zdroj hořčíku, pak mořská voda je jedním z významných zdrojů hořčíku na Zemi.



Pokud bychom pátrali po zdroji hořčiku v potravě, tam je prvek hojně zastoupen například v oříšcích jako jsou mandle, kešu ořechy, para ořechy. Také spousta semen a luštěnin. Piniová semínka, lněná či dýňová, čočka, fazole, sója, cizrna. Z ostatních potravin jsou to banány, pomeranče, datle, meruňky, špenát a artyčok. Z masa hlavně kuřecí prsa, tuňák a některé další ryby. A dále kakaové boby, což je pozitivní pro „*mlsaly*“ a také celozrnné pečivo. Zde jen chci zdůraznit, že celozrnné pečivo není totéž, co vícezrnné. A pozor, když si zajdete do pekárny, velmi často obsluha ani netuší, jaký je v tom rozdíl a také (z osobní zkušenosti) když požádáte o nějaké celozrnné pečivo, klidně si můžete odnést to vícezrnné, protože to prodavačky nerozlišují. Ideálně se tedy naučte péct domácí celozrnné pečivo.

Co všechno hořčík umí?

Nejvíce mne z výčtu potravin bohatých na hořčík zaujala kombinace kakao a banány. Dvě oblíbené položky, ke kterým se ráda v diskuzích vracím, protože obě potraviny podporují tvorbu serotoninu. Což jak známo je hormon štěstí. Hořčík velice úzce souvisí s mentální kondicí jedince. Mírní deprese, pozitivně ovlivňuje únavu a vyčerpání organismu. Hořčík je důležitý pro správnou činnost svalů, stavbu kostí, oběhový systém, jako prevence infarktu.

Nedostatek může být zapříčiněn nedostatečným přísunem v potravě, jeho přílišnou spotřebou (sportovci) nebo konzumací potravin, které přirozeně využívají hořčíku z potravy snižují – sem patří na prvním místě alkohol, ale může to být i nadměrná konzumace uzenin či bílého pečiva.

Literatura uvádí, že denní dávka by se měla pohybovat kolem 300 mg, ale je to dosti individuální. V některých případech potřeba hořčíku stoupá. Za prvé s věkem, dále u těhotných a kojících žen, při onemocnění srdce, a pak také již zmínění sportovci. Tam se doporučuje zvýšení příjmu hořčíku minimálně o 10 %.

Když hořčíku není dost

Nejnámějším příznakem mezi laickou veřejností budou asi svalové křeče. To je moment, kdy pacient zavítá do lékárny, aby tento důležitý prvek do těla doplnil. Ale patří sem i zvýšená

podrážděnost, nespavost, někdy bušení srdce, arytmie, A dlouhodobý výpadek tohoto prvku může ovlivnit vznik depresí nebo schopnost těla detoxikovat. S tím se ale tak často nesetkáme. Pacientů, co přijdou do lékárny a chtějí hořčík na svalové křeče je docela dost, těch, co by přišli do lékárny se slovy, že potřebují hořčík, protože jsou podráždění, takových mnoho nebude.

Spektrum preparátů – jak si správně vybrat

Při výběru preparátu je důležité, zda pacient řeší vyvážený přísun vitamínů a minerálů, nebo zda už řeší nějaký problém, který vyžaduje intenzivnější přísun hořčíku.

Preparáty s obsahem hořčíku jsou k dispozici v různých formách pro perorální užití. Aktuální farmaceutický trh nabízí klasické tablety, rozpustné tablety, prášek pro přípravu roztoku a také prášek k užití bez zapíjení.

Co je zajímavé, tak poměr mezi množstvím hořčíku v potravě a hořčíkem, který je resorbován, není přímo úměrný. Literatura uvádí, že při přijetí 100 mg hořčíku se resorbuje přibližně 80 %, ale při přijetí 1000 mg je to pouze 20 %, tedy čím více jej přijmete, tím méně se jej vstřebá.

Důležitá je také forma hořečnaté soli. Zatímco například sulfáty se vstřebávají spíše hůře (známé jako epspomská sůl a jsou lepší pro zevní použití), dále například oxid hořečnatý, jehož využitelnost se pohybuje mezi 10–20 %, v závislosti na tom, zda jej pacient užil po jídle, nebo na lačno.

Naopak chloridy, citráty, L-aspartáty a L-glutanáty se vstřebávají dobře až velmi dobře. Glycinát je považován za velmi dobře dostupnou formu hořčíku. U organických forem se pohybuje využitelnost kolem 60–80 %.

Monokompozitní preparáty se pohybují mezi 250–500 mg na tabletu, dvoj a trojkombinace mezi 50–150 mg. Nejčastěji se kombinuje hořčík s vitamínem B6, a pak také kombinace vápník, hořčík, zinek. V multivitaminových preparátech je obsah hořčíku spíše nižší (do 100 mg).

Když se vrátíme k problému svalových křečí, jak jsme již zmínili, sportovci by měli přijímat o něco vyšší procento hořčíku, než lidé co „*lenoší na kavalcích*“. Důležité je, aby přísun hořčíku byl kontinuální, nikoliv nárazově před nebo po náročném výkonu. Sportovci tak mají v lékárně na výběr mimo čistého hořčíku z celé řady preparátů jako jsou kombinace hořčík – draslík, hořčík – vitamin B6, nebo kombinace obojího tzn. hořčík – draslík – vitamin B6, a teď relativně nově také zajímavá kombinace hořčík-draslík-B vitaminy-aminokyseliny.

Na závěr

Hořčík není všelék. Na druhou stranu někdy si jeho skrytým nedostatkem zbytečně vyvoláváme nepříjemné zdravotní komplikace, které by nemusely být. Pokud už nezvládáme udržet pestrý jídelníček, což by byla jistě ta nejlepší cesta, návštěva lékárny a výběr vhodného doplňku stravy naše tělo jistě ocení.

Zdroje a doporučená literatura:

Čížková S.: Hořčík a jeho význam ve výživě (Bakalářská práce), 2009, LF MU.
www.benu.cz



Dr. Böhm®

DR. BÖHM® MAGNESIUM SPORT®

PRO VYTRVALOST A SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ SVALŮ

DOPLNĚK STRAVY



PLNÁ DÁVKA ENERGIE VYUŽÍVEJTE NAPLNO SVŮJ POTENCIÁL

Abyste mohli při sportu maximalizovat svůj výkon, potřebuje vaše tělo přísun minerálů – nejlépe v optimálním dávkování a okamžitě stravitelných.

Během namáhavé fyzické aktivity člověk vypotí až tři litry potu za hodinu a z těla se zároveň vyplaví velké množství důležitých minerálů. Aby výkon neklesal, potřebuje tělo doplňovat zejména hořčík a draslík. Pro lepší činnost svalů i výdrž a pro následnou rychlou regeneraci je tu **Dr. Böhm® Magnesium Sport®**.

- ✓ **Hořčík (magnesium)** významně podporuje normální energetický metabolismus a je důležitý pro správné fungování svalů a nervů. Je důležitý pro správnou hladinu elektrolytů a napomáhá snižovat únavu a vyčerpání.
- ✓ **Draslík (kalium)** přispívá k normální funkci svalů.
- ✓ Optimální dávkování a jednoduché užívání.
- ✓ Výroba v souladu s nejpřísnějšími farmaceutickými normami.
- ✓ Certifikovaná kvalita z Rakouska od r. 1968.

**Dr. Böhm
č. 1
v rakouských
lékárnách***

*Obrat lékáren podle IQVIA Österreich OTC Offtake od roku 2012

Starý známý koenzym Q10: Stále něco nového

Koenzym Q10 Vám jistě představovat nemusíme. Jako součást doplňků stravy má své místo v lékárnách již desítky let. Jako důležitý antioxidant a součást dýchacího řetězce v mitochondriích, kde se podílí na získávání energie, má své místo ve výživě lidí, kteří trpí onemocněními srdce a cév či jen potřebují pomoci proti únavě. Škála jeho využití je však mnohem širší a nové poznatky stále přibývají.

RNDr. Martin Štula

Koenzym Q10 neboli ubiquinon (tedy vlastně „všudypřítomný chinon“) je malá molekula, kterou najdeme ve všech buňkách lidského těla s výjimkou červených krvinek a oční čočky. Ty jediné neobsahují mitochondrie, což jsou jakási energetická centra buněk. Probíhá v nich konečná fáze řízeného spalování všech základních živin, zahrnující Krebsův cyklus a dýchací řetězec. A právě v tomto řetězci, který si můžeme představit jako velmi důmyslné soukolí, je malým, zato velmi důležitým „kolečkem“ právě ubiquinon, který na sebe váže vodíkové ionty a přenáší je mezi enzymy z jedné strany mitochondriální membrány na druhou. Bez něj by se celý mechanismus zastavil. Kromě toho

na sebe váže volné radikály, které při produkci energie hojně vznikají, a chrání tím jemné mitochondriální struktury před oxidačním poškozením. Jde tedy o velmi silný a významný antioxidant. Nejvíce koenzymu Q10 najdeme v orgánech, které jsou nejvíce náročné na spotřebu energie, tedy v srdci, plicích, játrech a mozku.

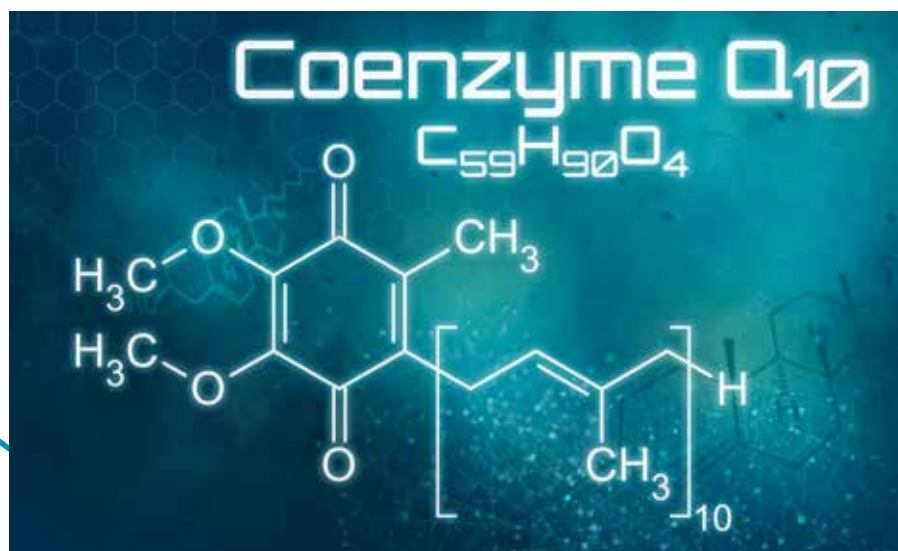
Lidské tělo si tuto důležitou látku vytváří samo v játrech a částečně ji získává v potravě. Vrchol vlastní tvorby je okolo 25. roku života. Poté tato schopnost pomalu klesá spolu s hladinou v krvi i v tkáních a u starších osob už může být suplementace žádoucí.

Oblasti klinického výzkumu využití koenzymu Q10 při péči o lidské zdraví

plodnost



oči



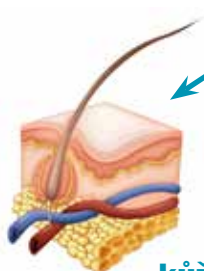
srdce



mozek



kůže



Koenzym Q10 a onemocnění srdce

Právě větší potřebu koenzymu Q10 mají kardiaci. Dlouhodobá suplementace dávkami okolo 200 mg denně pomáhá k zotavení srdečního svalu po infarktu a zlepšuje kvalitu života osob s chronickým srdečním selháním, arytmiemi a anginou pectoris. Právě u těchto osob byla v srdeční svalovině pozorována velmi nízká hladina koenzymu Q10. Koenzym Q10 taktéž pomáhá normalizovat metabolické poměry v endotelu cév a ve světle současných poznatků se zdá, že by z jeho užívání mohly profitovat i osoby s vysokým krevním tlakem.

Koenzym Q10 a statiny

Doplňkový příjem koenzymu Q10 je též významný u pacientů léčených statiny ke snížení hladiny cholesterolu. Tyto léky totiž v játrech blokuje klíčový enzym HMGCoA-reduktázu, který stojí na počátku metabolické dráhy při syntéze cholesterolu, čímž účinně omezuje jeho vlastní tvorbu. Bohužel se tento enzym zapojuje i tvorby koenzymu Q10. Proto statiny snižují nejen hladinu cholesterolu, ale i koenzymu Q10. To se považuje za jednu z příčin sice vzácných, ale poměrně závažných nežádoucích účinků statinů, a sice poškození kosterního svalstva (myopatie). Výzkumy z posledních let naznačují, že pravidelný doplňkový příjem alespoň 100 mg koenzymu Q10 může omezit příznaky myopatie vyvolané statiny, jako je svalová slabost, bolest a křeče.

Využití v neurologii

Výzkum použití koenzymu Q10 se však nezaměřuje pouze na osoby s onemocněními srdce a cév. Díky silné antioxidační aktivitě nachází své uplatnění i v dalších oblastech. Velmi

slibné výsledky přináší výzkum například v oblasti neurologie. Koenzym Q10 pravděpodobně pomáhá zpomalovat rozvoj neurodegenerativních onemocnění, jako jsou Alzheimerova či Parkinsonova choroba. Dobře se uplatní i u diabetické neuropatie. Bezduvodná zřejmě není ani obliba koenzymu Q10 mezi studenty, kteří jej užívají na podporu metabolismu mozku například ve zkuškovém období.

Nové oblasti použití

V posledních letech se pozornost vědců soustředila na dvě nové oblasti: kůži a oči. Kůže je největší orgán lidského těla, který přichází do styku s vnějším prostředím. Místně i vnitřně podávaný koenzym Q10 zvyšuje hladinu v kožních buňkách. Antioxidační vlastnosti zvyšují ochranu proti nepříznivým účinkům ultrafialového záření a působí proti projevům stárnutí. Z tohoto důvodu kosmetické firmy vyvíjejí přípravky proti tvorbě vrásek, jejichž hlavní účinnou složkou je právě koenzym Q10. Ten sice vrásky neodstraní, ale pravidelná aplikace zlepši metabolismus pokožky, což se ve výsledku projeví na jejím celkovém zdravotním stavu, kvalitě a pěkném vzhledu.

Nejnovější výzkum se věnuje využití antioxidačních účinků koenzymu Q10 k ochraně očí, zejména pak sítnice, před vznikem a rozvojem degenerativních změn a onemocnění, jako jsou věkem podmíněná makulární degenerace, diabetická retinopatie či glaukom, který vede k poškození zrakového nervu. Koenzym Q10 se dlouhodobě osvědčil jako důležitý doplněk v rámci léčby onemocnění srdce. Nicméně s přibývajícemi studiemi a výzkumy začíná být více než jasná i jeho důležitá pozice v rámci prevence.

— inzerc —

Jednička na trhu pro srdce, energii, psychickou a nervovou činnost



Optimální dávka 60 mg koenzymu Q10 s vysokou vstřebatelností.

Navíc vitamin B₁ pro podporu srdce, normální energetický metabolismus, psychickou a nervovou činnost. Bez umělých barviv.

VYLEPŠENÉ SLOŽENÍ

doplňěk stravy

* 1 IMS Health, OTC Report MAT 01/2022 v Kč, 04K1 COENZYM Q10 PRODUCTS, nezávislé lékárny ČR

Jak posílit imunitu v období respiračních infekcí

MUDr. Jitka Zvejšková

Po teplém letním období jsou chladné podzimní dny zatěžkávací zkouškou pro naši imunitu. Chladné počasí snižuje teplotu těla a tím i jeho prokrvení, což oslabuje činnost imunitního systému. K tomu se přidá vyšší koncentrace lidí v uzavřených prostorech a vhodné podmínky pro nachlazení jsou na světě. Hodně záleží na stavu imunity, jestli podzimní dny strávíme v posteli, nebo si na nás žádný bacil netroufne.

Imunitu musíme posilovat. Proto vám přinášíme několik tipů k posílení imunity:

Zkuste otužování

Nikdo vás nenutí skočit do prvního zamrzlého rybníku, ale postačí pravidelná studená sprcha, která rozproudí srdeční systém a podpoří činnost bílých krvinek.

Sportem ku zdraví

Fyzickou aktivitou nejen, že vyplavíte z těla škodlivé látky, ale posílíte také činnost oběhového systému.

Kvalitní spánek

Nedostatek spánku spolu se stresem zvyšuje produkci kortizolu a jeho dlouhodobé zvýšení potlačuje imunitní funkce. Nedostatek spánku brání tvorbě cytokinů, které regulují imunitní systém. Pokud si chceme vážně svého zdraví, musí mít spánek stejnou, byť ne větší váhu, než práce, jídlo a zábava.

Ve zdravém střevě zdravá imunita

Ač se to zdá zprvu zvláštní, tak zdravé střevo je základ celkového zdraví. Zažívací trakt tvoří velkou část našeho imunitního systému. Přátelské bakterie v mikrobiomu příznivě ovlivňují vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a slezině. Aby střevo fungovalo co nejlépe, je vhodné zařadit do jídelníčku vlákninu, buď ve formě ovoce, zeleniny a luštěnin, nebo formou potravinových doplňků, jako např. psyllium.

Sáhněte po osvědčených přírodních složkách:

Nepostradatelný vitamín C

Tento vitamín je důležitý pro ochranu buněk, protože snižuje virům schopnost do nich pronikat. Jeho hladina v organismu je úměrná jeho příjmu v potravě. Tělo si ho bohužel neumí vyrobit samo. Pokud tedy chcete doplnit vitamín C z přírodních zdrojů, začleňte do jídelníčku šípky, černý rybíz, papriku nebo růžičkovou kapustu.

Zázvor lékařský

Tato rostlina byla v Číně používána jako koření, ale dnes víme, že má i léčivé účinky. Podporuje normální činnost oběhového a imunitního systému, udržuje normální hladinu cukru v krvi a snižuje žaludeční nevolnost.

Med není pouze sladidlo

Účinky medu na zdraví jsou všestranné. Posiluje oběhovou soustavu a srdce, je protizánětlivý. Zdá se, že i zlepšuje krevní tlak a krevetvorbu. Proto se doporučuje užívat každý den ráno nalačno jednu polévkovou lžici medu.

Proskurník lékařský

Často je také nesprávně nazýván ibiškem. Vzhledem k jeho vysokému obsahu slizových látek je vhodný k léčbě onemocnění dýchacího ústrojí. Velmi účinný je v boji proti kašli, především u dětí. Slizové látky také chrání sliznici zažívacího traktu před drážděním, proto je vhodný jako přísada do čajových směsí proti žaludečním a dvanácterníkovým vředům.

Tymián obecný

Tymián je jedna z nejvíce antisepticky působících bylin vůbec. Z tohoto důvodu se využívá při léčbě onemocnění horních cest dýchacích. Výtažky z něj jsou vhodné k léčbě kašle a nachlazení. Pozitivní vliv má také při astmatu nebo bronchitidě. Vzhledem k jeho stimulaci krevetvorby zvyšuje množství bílých krvinek a tím obranyschopnost organismu.

Niacin

Vitamin B3 neboli niacin je součástí mnoha důležitých koenzymů. Hraje důležitou roli při opravách DNA uvnitř buněk, podílí se na buněčném dělení a správné funkci imunitního systému.

Propolis

Tento včelí produkt je směs několika složek, z nichž nejúčinnější jsou flavonoidy, které mají silné antioxidační vlastnosti. Dále obsahuje vitamíny B1, B2, B6, C a E. V propolisu je obsažen také hořčík, vápník a draslík, měď, zinek a železo.

Jedním z doplňků stravy, který obsahuje výše zmíněné látky, je sirup Erdoherbal. Tento produkt svým obsahem blahodárných přírodních složek posílí imunitu proti respiračním infekcím a může se podávat dětem od 1 roku.

Když dodržíte tyto rady, vstoupíte do lezavého období mnohem odolnější a viry nebudou mít šanci.

S láskou k přírodě a našim dětem



PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY



ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

- ✦ Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.

Studie prokázala pozitivní vliv pití minerálek na zdraví hypertoniků

prof. MUDr. Jan Piňha, CSc.,

předseda Fóra zdravé výživy, vedoucí laboratoře pro výzkum aterosklerózy, Klinika kardiologie, IKEM

Vysoký krevní tlak neboli hypertenze je nejčastějším srdečně-cévním onemocněním a zároveň rizikovým faktorem závažných srdečně-cévních příhod – patří mezi hlavní příčiny srdečního selhání, cévních mozkových příhod, srdečních infarktů aj. V ČR je výskyt hypertenze ve věku 25 až 64 let přibližně 40 % se zřetelným nárůstem ve vyšších věkových skupinách (v dekádě od 55 do 64 let má vysoký krevní tlak 72 % mužů a 65 % žen). Úspěšná kontrola hypertenze, tj. dosažení cílového krevního

tlaku (alespoň méně než 140/90 mm Hg), se daří pouze u zhruba 30 % hypertoniků. Velká část pacientů užívá na předpis lékařů kombinaci několika léků, přesto hodnoty krevního tlaku nevhodně kolísají. Domácí i zahraniční doporučení se zaměřují především na oblast farmaceutické léčby a zlepšení spolupráce pacientů s lékaři. I když jsou ve všech těchto doporučeních zdůrazňována také režimová opatření (redukce váhy, omezení soli, alkoholu, dieta s omezením živočišných tuků a jednoduchých cukrů, pohybová aktivita atd.), překvapivě neexistují žádná oficiální odborná doporučení týkající se na první pohled banální, na druhý pohled zásadní problematiky – jak léky na hypertenzi správně zapíjet.

Pokud doporučené léky zůstanou v lékárně, v šuplíku, ale i v jícnu, nepomáhají. Doporučení pro jejich zapíjení se pohybují mezi 300 a 600 ml tekutin. Takové množství tekutin není téměř jistě naprostou většinou léčených osob dodržováno. K tomu není známo, jaké tekutiny jsou k zapíjení optimální. Proto je zajímavé, že v souvislosti s hypertenzí se často doporučuje omezit konzumaci minerálních vod, přestože mohou nahradit cenné minerální látky (hořčík, draslík), ztracené při léčbě hypertenze. Většina přírodních minerálních vod obsahuje minimální množství sodíku, takže obavy ze zadržování vody jsou zbytečné. Navíc obsahují minerální látky v dobře dostupné formě, díky které je tělo dokáže snadno vstřebat a využít.

Studie s hypertoniky

Lékaři a nutriční terapeuti opakovaně evidují nedostatečný pitný režim pacientů s hypertenzí, obvykle způsobený obavou ze zvýšeného zavodnění a následného zvyšování krevního tlaku. Souběžným problémem je nedostatečné a nedůsledné zapíjení léků. Na tyto praktické poznatky odborníků navázala studie »Vliv důsledného zapíjení léků a pravidelné konzumace minerálek na pacienty s rezistentní

hypertenzí«, podpořená grantem AquaLife Institutu.

Hlavní cíle projektu:

1. Zjistit stav zapíjení léků v populaci pacientů se závažnou formou hypertenze, sledovanou v ambulancích praktických lékařů.
2. Upravit u této skupiny zapíjení léků, a to v rámci zlepšení celkového pitného režimu.
3. Zjistit, jaký vliv má zlepšení pitného režimu s použitím minerálních vod na krevní tlak, zavodnění organismu a další parametry.

Projekt se uskutečnil ve spolupráci se třemi praktickými lékaři v Praze, kteří sestavili skupinu pacientů s neuspokojivými hodnotami krevního tlaku (opakovaně nad 140/90 mm Hg), léčenými kombinací anti-hypertenzních léků. U vybraných pacientů byly zjištěny režimové návyky včetně pitného režimu. Následovala edukace o základech optimální dietoterapie s důrazem na dostatečný pitný režim a důsledné zapíjení léků. Za tímto účelem byl vytvořen edukační materiál vhodný pro použití i v dalších projektech zaměřených na neselektovanou populaci pacientů sledovanou praktickými lékaři. Účastníkům projektu byly navíc distribuovány neperlivé minerální vody Mattoni (středně mineralizované přírodní minerálky) v celkovém množství 90 l na osobu, tj. 1,5 l na den po dobu 8 týdnů.

Do projektu bylo zařazeno celkem 47 pacientů (40,4 % mužů a 59,6 % žen) průměrného věku 53,8 let, z nich 23,4 % tvořili kuřáci. Diabetes mellitus byl přítomný u 15,2 %, další onemocnění u 58,7 % účastníků projektu, průměrný index tělesné hmotnosti byl 35,7 kg·m⁻². Hypertenze trvala v průměru 9,5 roku. Více než 93 % pacientů, kteří projekt dokončili (44 osob), bylo ochotno změnit svůj režim k lepšímu. Více než 61 % z nich změnilo také svůj pitný režim, ve smyslu zvýšení objemu vypitých neslazených tekutin.



Hlavní zjištění studie:

1. Téměř 39 % pacientů zapíjelo léky méně než 2 dl tekutin, optimálním množstvím nad 3 dl pouze 2 %!
2. Po intervenci už jen 9 % pacientů zapíjelo léky méně než 2 dl tekutin, optimálním množstvím nad 3 dl bez-mála 7 %.
3. U pacientů, kteří dodržovali pitný režim a zároveň vypili všechny dodané minerální vody, se již po 8 týdnech snížila hodnota systolického krevního tlaku. K nežádoucímu zavodnění jejich organismu nedošlo, naopak v některých částech těla byl zaznamenán dokonce pokles obsahu tekutiny.

Závěr

U intervenované skupiny pacientů s hypertenzí byla po edukaci zjištěna příznivá změna v zapíjení léků. Pravidelné pití 1,5 l středně mineralizované vody nejen nezvýšilo hodnoty systolického krevního tlaku, ale u skupiny, která tento režim důsledně dodržela, došlo dokonce k jeho poklesu, a to již po 8 týdnech. Nedošlo ani k výrazné retenci tekutin, naopak u pacientů důsledně dodržujících pitný

režim, zahrnující i minerální vody, došlo k mírnému, ale statisticky významnému poklesu obsahu tekutin v některých částech těla. U pacientů, kteří projekt dokončili, došlo i k dalším pozitivním změnám, především v oblasti stravovacích a režimových opatření. To znamená, že i jednoduchá a všem dostupná změna v pitném režimu může přinést významné zdravotní benefity.

Pravidelný a dostatečný příjem vhodných tekutin významně podporuje všechny životně důležité funkce organismu a je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných. Cílená režimová intervence s důrazem na pitný režim má ohromný smysl, a to nejen u hypertoniků. Zvláště u těchto pacientů může sehrát pitný režim a důsledné zapíjení léků velkou roli v rámci terapie. Je to bohužel oblast, kterou žádná odborná doporučení téměř vůbec nezdůrazňují. Problematika pitného režimu je u hypertoniků zmiňována pouze v souvislosti s alkoholem či slazenými nápoji ve smyslu jejich restrikce.

PHILIPS

AVENT

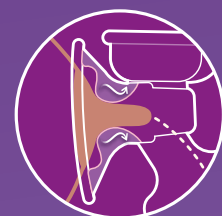
Elektrické odsávačky

Nová éra odsávání mateřského mléka je jednoduchá, rychlá a jemná.



Odsávačka mateřského mléka Philips Avent pomůže lehce odsát mateřské mléko z prsu přímo do lahví Philips Avent nebo do jednotlivých pohárků Philips Avent k uskladnění v lednici nebo mrazáku.

Nová technologie Natural Motion kombinuje masáž a sání stejně jako dítě, pro dosažení rychlejšího a přirozeného toku mléka.



- Stejně jako miminko se naše odsávačka přizpůsobí ze stimulačního módu k odsávání.
- Přizpůsobivá masážní vložka vyrobená z jemného silikonu vyhovuje 99,98 % tvarů a velikostí bradavek.*
- Snadno se sestavuje, je lehká a kompaktní.



Více informací: www.philips.cz/avent

*Do 30 mm.

Minerálky nezvyšují krevní tlak

RNDr. Pavel Suchánek

člen Fóra zdravé výživy, odborný konzultant AquaLife Institutu v oblasti nutriční péče, výzkumný pracovník IKEM

Studie »Vliv důsledného zapíjení léků a pravidelné konzumace minerálek na pacienty s rezistentní hypertenzí«, podpořená grantem AquaLife Institutu, se snažila odpovědět na otázky, zda dostatečné zapíjení léků zlepšuje jejich účinnost, zda vhodná dietně fyzická opatření dokáží ovlivnit i hladinu krevního tlaku u pacientů s rezistentní hypertenzí a zejména pak, zda zapíjení léků středně mineralizovanými neslazenými vodami nezvyšuje hodnotu krevního tlaku. Veřejnost se totiž obecně domnívá, že pravidelné pití minerálek vede ke vzniku, případně ke zhoršení onemocnění vysokým krevním tlakem, tzv. hypertenzí.

Základním nástrojem k dosažení cílů projektu byla cílená úprava režimových návyků spojená se sledováním hodnot krevního tlaku, tělesné váhy a tělesného složení pacientů s rezistentní hypertenzí. Respondentům byl za tímto účelem zajištěn na dobu trvání projektu, tj. na 8 týdnů pitný režim v podobě přírodních minerálních vod Mattoni. Projekt byl realizován ve spolupráci se třemi praktickými lékaři v Praze, díky jejichž spolupráci byla vytvořena skupina celkem 47 respondentů. Tuto skupinu tvořili pacienti s rezistentní hypertenzí, nejméně trojkombinací léků včetně diuretik a s neuspokojivými hodnotami krevního tlaku (krevní tlak opakovaně nad 140/90 mm Hg).

Průběh studie a spolupráce s pacienty

Vstupní konzultace s účastníky projektu, respondenty, probíhaly v ambulancích praktických lékařů. V rámci vstupní konzultace bylo měřeno tělesné složení přístrojem In Body S10 (se zaměřením mimo jiné i na množství a distribuci vody v buňkách) a krevní tlak (měřen třikrát za sebou v krátkém časovém rozestupu), respondenti vyplnili dotazník ke zjištění návyků včetně stravovacího a pitného režimu. Následně byly účastníkům projektu interpretovány výsledky měření a respondenti byli poučeni, jak dané hodnoty zlepšit.

V rámci měření tělesného složení jsme stanovili množství aktivní svalové hmoty,

tělesného tuku a viscerálního neboli vnitrobřišního tuku. Zvláštní pozornost jsme věnovali měření množství celkové tělesné vody (TBW) v jednotlivých částech těla a množství extracelulární neboli mimobuněčné vody (ECW), tj. vody, která je v nadměrném množství zdrojem lymfatických otoků. Poměr mezi celkovou tělesnou vodou a extracelulární vodou má zásadní vliv na hladinu krevního tlaku. Nutriční terapeutka poučila účastníky projektu o vhodných stravovacích návycích se zdůrazněním optimálního pitného režimu včetně důsledného zapíjení léků. Dietně pohybová intervence zahrnovala základní vhodné složení stravy s doporučením omezit konzumaci soli a cukrů, dát přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky, omezit slazené a alkoholické nápoje. Z pohybových aktivit byla respondentům doporučena vzhledem k jejich věku zejména chůze, případně nordic walking a cyklistika.

Každému účastníkovi projektu pak byly distribuovány neperlivé přírodní minerální vody Mattoni v množství 1,5 l na den po dobu 8 týdnů (10 balení po šesti 1,5 litrových lahvích). Všichni respondenti obdrželi výsledky měření tělesného složení a edukační materiál se souhrnnými režimovými doporučeními, v průběhu projektu s nimi byl udržován e-mailový a telefonický kontakt.

Po 8 týdnech absolvovali účastníci projektu kontrolní měření tělesného složení a krevního tlaku, spojené s konzultací výsledků. Opět vyplnili režimový dotazník, pro porovnání a vysvětlení změn tělesného složení a krevního tlaku. V rámci vyplňování dotazníků bylo překvapivé, že pacienti byli teoreticky vybaveni informacemi, ale nebyli schopni převést je dlouhodobě do praxe. A také, že považovali svůj zdravotní stav za normální a nenapadlo je ho změnit, zlepšit.

U pacientů, kteří projekt dokončili, došlo ke statisticky významným pozitivním změnám především v oblasti režimových opatření. U většiny respondentů se podařilo pozitivně ovlivnit jejich stávající pitný režim, a to co do množství nebo skladby vypitých tekutin, ale také v případě

množství tekutin pro zapíjení léků. U někoho byly zaznamenány dokonce výrazné režimové změny, kdy kromě úpravy pitného režimu došlo například ke zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, ke snížení konzumace alkoholu a sladkostí nebo ke zvýšení pohybové aktivity. Tyto změny korespondují s odbornými doporučeními ve vztahu k režimovým návykům pacientů s hypertenzí. Zásadní informace pro respondenty se týkaly zapíjení léků, protože někteří z nich léky vůbec nezapíjeli, jiní je zapíjeli nedostatečně.

Minerálky v pitném režimu (nejen) hypertoniců

Studie prokázala, že pravidelná konzumace středně mineralizovaných vod zcela jistě nevede ke zvyšování krevního tlaku. Zajímavé bylo zjištění, že u respondentů, kteří vypili všechny minerální vody, došlo dokonce k poklesu systolického krevního tlaku, a to na hranici statistické významnosti. Na základě těchto dat proto nelze souhlasit s názorem, že minerálky obecně zvyšují krevní tlak a pacienti léčení pro hypertenzi by se jim měli vyhýbat. Pravidelná konzumace minerálek navíc nevedla ani ke zvýšení objemu celkové tělesné vody nebo extracelulární vody a ani ke zhoršení jejich vzájemného poměru, ale naopak ke zlepšení.

Přínejmenším v této skupině pacientů s hypertenzí byl příjem středně mineralizovaných vod spojen s pozitivními změnami zdravotního stavu, zřejmě i vzhledem k všestrannosti úprav režimových návyků účastníků projektu. Dá se předpokládat, že pozitivní změny v pitném režimu souvisely také s lepšími chutovými vlastnostmi přírodních minerálek v porovnání například s kohoutkovou vodou. Slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l mohou pít všichni včetně hypertoniců bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu. Mezi přírodními minerálními vodami si můžeme vybírat ty nejvhodnější s ohledem nejen na naše chutě, ale také na aktuální potřeby a životní styl – k tomu slouží informace na etiketě lahve.

Diář, který propojuje tradice, rodinu, sousedy a přátele, přírodu, svět předků, naši přítomnost i budoucí plány.

TraDiář na rok 2023 – diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká a Martina Boledovičová



TraDiář spojuje kalendář jmenný, občanský a liturgický s cyklem přírody a zemědělským rokem a na ně navazujícími svátky a tradičními zvyky. Součástí TraDiáře je 12 originálních textů farářky Martiny Viktorie Kopecké, které nás vybízejí k zamyšlení nad konkrétním měsícem, jeho tradicemi a svátky. Jednou měsíčně TraDiář navrhuje možnou aktivitu spojenou s proměňující se přírodou nebo významnými dny.

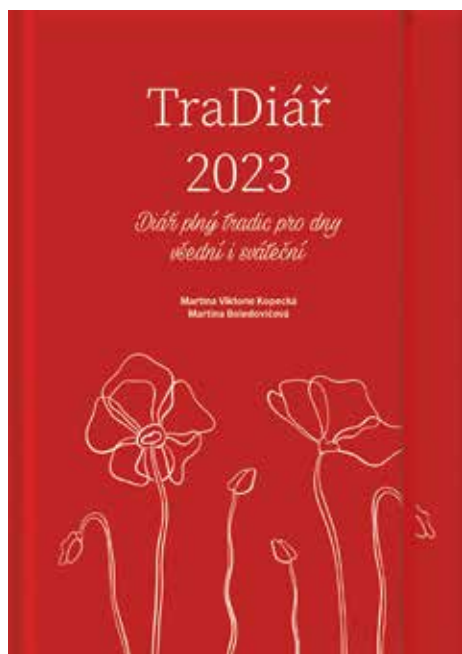


V TraDiáři najdete:

- 12 originálních zamyšlení farářky Martiny Viktorie Kopecké
- týdenní kalendárium
- rozšířený občanský jmenný kalendář
- zjednodušený liturgický a lunární kalendář
- přehled a vysvětlení zvyků a svátků každého měsíce, a to jak staročeských, tak i novodobých
- přehled školních prázdnin a volných dní
- seznam sezónní zeleniny a ovoce a shrnutí toho, co se děje v přírodě

Hezky se vejde do kabelky i do batohu, je vyroben v rozměru A5 – 148 × 210 mm.

Diář je k dispozici ve dvou různých verzích obálek, vnitřek diáře je stejný. Vyberte si!



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

Zakladatelka prvního Mamma centra Miroslava Skovajsová: Péče o ženská prsa je správná

MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D. Jméno pětadesátileté lékařky je v českých luzích a hájích dobře známé nejen díky akademickým titulům. Jsou to totiž už tři dekády, co v ČR založila první mamografické centrum a zachránila tak životy tisíců žen! Možná za tím vším bylo její vlastní astma... Více v exkluzivním rozhovoru.

Jaké jste měla léto, pracovní, nebo odpocinkové?

Od každého trochu. Užila jsem si krásné dny u moře, byla jsem ale hodně i v práci, i o prázdninách musí pracoviště fungovat, přestože část personálu je na dovolené.

Jestli se nepletu, příští rok uplyne třicet let od chvíle, kdy jste založila první Mamma centrum v ČR. Jak trnité byly tehdy začátky?

Začátky byly naopak radostné.

Vážně? To bych nečekal...

Přitom je to pravda, všechny překážky a komplikace se snadno překonávaly, protože vznikalo něco nového a potřebného. Lidé okolo mne se nechali nadchnout myšlenkou integrovaného mamárního centra. Byla devadesátá léta a vše bylo možné.

Je pravda, že od zavedení mamografů v ČR klesla úmrtnost na rakovinu prsu o 30 %?

Ano. Žila jsem s myšlenkou na vybudování preventivního programu proti rakovině prsu. A povedlo se. (usměje se)

Myslím, že na sebe můžete být právem hrdá!

Děkuji. (usměje se) Ale se mnou se na přípravě a realizaci podílela skupina stejně odhodlaných kolegů radiologů. A to, že opravdu došlo ke snížení úmrtnosti o 30 %, je společným dílem radiologů, radiologických asistentů a všech, kteří plní v preventivním programu důležité role. Mám z toho velkou profesní radost.

Měla jste velký sen udělat náš svět lepším?

Takhle jsem to nikdy neměla pojaté. Ve skautingu jsme se učili, že se mají dělat správné věci a já jsem byla přesvědčená, že integrovaná péče o ženská prsa je správná věc. Prostě to chybělo v české zdravotnické nabídce.

Jak vás napadlo, že se budete věnovat zrovna tématu rakoviny prsu?

Vlastně ani nevím. Vystudovala jsem fakultu dětského lékařství. Můj plicní lékař, u kterého jsem se léčila pro astma, mi však poradil, ať se věnuji specializaci, ve které se příliš nebudu potkávat s infekcemi. V Thomayerově nemocnici, kam jsem koncem osmdesátých let nastoupila, se prováděly mamografie i ultrazvuky prsů. Bylo to jako blesk z čistého nebe a já jsem pochopila, že kvůli tomu jsem studovala medicínu. Zkrátka láska na první pohled.

Pojďme trochu do přítomnosti – kolik žen ročně podstoupí v ČR vyšetření mamografem?

V posledních letech se nechalo preventivně mamograficky vyšetřit každý rok okolo 700 tisíc žen. Je to asi 63 % ze všech žen, které by mohly na prevenci docházet. Bylo by skvělé, kdyby do akreditovaných screeningových center chodilo ještě alespoň o 10 % žen více.

A kolik mužů, je toto vyšetření i pro ně?

Mužů přichází ročně několik tisíc. Přicházejí především s hormonálními problémy, s gynekomastií, která je ve středním věku u mužů běžná. Samozřejmě, že i muži mohou onemocnět rakovinou prsu, oproti jiným zhoubným nádorům u mužů, jde ale o minoritní výskyt. Ročně onemocní v naší republice okolo 70 mužů rakovinou

prsů. Nemoc se diagnostikuje a léčí se stejně jako u žen.

A jak často jej podstupujete vy sama?

Samozřejmě, že si nechávám prsa vyšetřit pravidelně jednou za dva roky. Musím přiznat, že když čekám u zobrazovacích panelů na své snímky, bojím se.

Na rakovinu prsu velmi úspěšně upozorňuje také AVON pochod. Letos se chystá dvacátý (20!!!!) ročník. Stála jste i u zrodu této myšlenky?

Původně jsem efektivitě myšlenky růžového pochodu příliš nevěřila, ale od prvo-počátku jsem ho podporovala, dokonce dodnes jako odborná garantka. V českých podmínkách se z něj postupně stal krásný, pozitivními emocemi nabitý růžový tanec, který upozorňuje na potřebu prevence.

Jak vlastně tento pochod pomáhá?

Pravidelně upozorňuje na nejčastější rakovinu u žen a hlavně na to, jak se s tím problémem vypořádat. Proto propaguje ověřenou mamografickou prevenci. Síla „Avon proti rakovině prsu“ je i v tom, že jeho ideje hlásí mediálně známé osoby.

V rozhvorech pravidelně mluvíte o prevenci. Můžete, prosím, ještě jednou shrnout, co je podle vás důležité jako prevence rakoviny prsu? Vyšetření v některém z Mamma center je jistě jen jedním z bodů, že?

Screeningová mamografie je pilířem sekundární prevence rakoviny prsu. Umí nacházet již vzniklá ložiska, a to i v nejmenších velikostech. Pod pojmem prevence si však představujeme zaručený návod, aby nemoc vůbec nevznikla. Takovou primární



prevenci ale zatím neznáme. Osobně věřím v sílu duševního zdraví, které stojí na vyvážených vztazích, schopnosti udržet si zdravé osobní hranice a především na schopnosti nacházet zdroje životní síly v sobě samém. V rámci zvědavosti a chuti pomoci našim pacientkám jsem studovala léčbu traumatu, což je rozvíjející se obor Somatic experiencing, somatické prožívání. Po více než tři roky jsme se věnovali dopadu emocí na lidské zdraví. Je to úžasný, vědecky podložený obor, jeho představiteli jsou světově známí Peter Levin, Gábor Maté a další slavná jména.

Jak je na tom zdravotně česká společnost v porovnání s jinými státy v Evropě? Podle některých statistik jsme jeden z nejvíce obezných národů. To jistě celkovému zdraví nepřispívá...

Ano, obezita nám nesluší. Z pohledu diagnostika musím říci, že když do ordinace vstupuje obezná pacientka, již dopředu vím, jak bude složité ji dobře vyšetřit. Týká se to mamografu i ultrazvuku, a to jde jen o prsa. Takové vyšetření břicha je u obezných lidí skutečný oříšek. Nejsou zřídkavé situace, kdy kvůli obezitě člověk neprojde CT vyšetřovacím tunelem, ale ani magnetickou rezonancí. O všech negativních procesech v těle, které nadměrná váha vyvolává, jistě nemusím hovořit.

V srpnu jste oslavila pětadesátiny. Jaký dárek jste si k půlkulatinám nadělila?

Od dětství jsem snila o cestování v obytném voze. Viděla jsem ho poprvé v roce 1968, bylo mě 11 let, s rodiči jsme putovali po Itálii. S partnerem jsme do loňského roku cestovali po Evropě se stanem a musím říci, že v našem věku jsme již byli jediní, kdo si stavěl plátěný přístřešek.

Letos jsme vyráželi poprvé se střechou na kolech a je to báječné.

Jak dlouho ještě plánujete pracovat? Mnoho žen ve vašem věku si již užívá důchodu?

Představu o důchodu má každý člověk jinou. Já si myslím, že v důchodu si má člověk užívat svoje koníčky a mezi mé koníčky mamodiagnostika patří. Snažím se vyvažovat čas mezi vnoučátky, cestováním a ordinací. Také ráda zpívám, hraju na klavír, brnkám na basu, snažím se naučit italsky, což není vůbec tak jednoduché, jak se mezi lidmi traduje. Prostě snažím se, dokud jsem zdravá, si užívat života podle svých představ. Důchod je čas, kdy má člověk svůj život více ve svých rukách, než tomu bylo dříve.

Jak vlastně vypadá váš pracovní den, co všechno stíháte a jaké máte povinnosti?

Ve dnech, kdy chodím do práce, se maximálně věnuji medicíně, našim klientkám a pacientkám. Dělán běžnou diagnostiku, ale i speciální konzultace. V mém věku už žena nejede na dvě směny, děti jsou samostatné. Ráda vařím, snažím se o italskou kuchyni, takže skoro každý večer připravím něco z rychlé a chutné italské kuchyně, hodně jsem se naučila od Emanuela Ridiho a také z italské televize. Hodně času se snažím trávit ve svém rodném kraji na Klatovsku. Tam to prostě miluju a krásně tam relaxuju. Považuji za štěstí, že současná klatovská radnice už roky dokonale pečuje o barokní památky, Klatovy prostě kvetou a já si to radostně užívám.

Jestli se nepletu, přednášíte také na vysokých školách pro mediky. Mění se

za ty roky nějak přístup mladých lékařů? Vidíte v nich další vizionáře?

Učím v postgraduálních kurzech pro mladé lékaře. Styk s mladými lidmi mě baví, učím se od nich pohledu na současný život. Trochu mě překvapuje, že jsou málo samostatní v myšlení, často myslí, že jejich život má plánovat někdo jiný a připadá jim to v pořádku. Možná je to tím, že dosud nečelili žádnému příkoří. Moje generace zažila rok 1968, normalizační sedmdesátá léta, rok 1989, slyšeli jsme naše rodiče vykládat o válce. Myslím, že to naší generaci dává potenciál se o sebe a své vize více poprat.

Technologický pokrok je stále neuvěřitelně rychlý. Kam se ještě může vyšetření mamografem posunout?

Zažila jsem vývoj mamografického obrazu od jakýchsi stínů po detailní zobrazování, jak ho známe dnes. Nedovedu si představit, jaké jsou ještě rezervy této technologie. Dobrá mamární diagnostika však není jen mamografie, je to komplexní proces dalších vyšetřovacích metod. Když je podezření na nemoc, musí následovat další vyšetření, ale hlavně souhra odborníků jak na diagnostiku, tak na léčbu. Co by byla platná ještě lepší a novější technologie, pokud by nefungovaly veškeré nezbytné návaznosti.

Máte sama před sebou ještě nějaké vize a plány?

Prála bych si, aby se nastavená vysoká úroveň screeningu a diagnostiky prsu udržela, aby fungovaly mamární diagnosticko-terapeutické týmy, které zúročují diagnostiku a poskytují ženám světovou léčbu. Osobně se snažím zdokonalovat v léčbě traumatu. Až jednou opravdu přestanu s mamografiemi, například proto, že již nebude ideálně sloužit zrak, chtěla bych pokračovat v lékařském povolání právě touto cestou. Mnoho lidí potřebuje pomoci s traumatickými situacemi, které zatím nezpracovali a ony nepříjemně ovlivňují jejich život.

Vzkaz ženám, které se bojí vyšetření nebo výsledků:

Vážené dámy, screeningový mamografický program je tady proto, abychom se ochránily před zbytečnými následky pozdně rozpoznané rakoviny prsu, kterou onemocní asi 8,5% žen v naší zemi. Chvilka strachu a nepříjemných pocitů při mamografii stojí za jistotu, že jsem zdravá nebo, že moje nemoc byla odhalena včas.



Pobled na město Kouřim z naučné stezky

foto: Hanka Krejčichová

V KUKO se budete cítit královsky

Nezdá se to, a možná vás to zaskočí, ale mezi řekami Labe a Sázava leží úžasná turistická oblast Kutnohorský a Kolínský – zkráceně KUKO! Že jste o ní nikdy neslyšeli? Tak to pojďme napravit.

Kolín asi znáte z pohádek a o Kutné Hoře a pražském groši jsme se všichni učili ve škole. Nebojte, do školy vás nepožene, ale na dva zábavné medvědy ze seriálu „Pane, pojďte si hrát...“ se podívat můžete. Kutnohorský a Kolínský je skvěle dostupná lokalita, která v sobě skrývá čtyři královská města, dýchne na vás historií protkanou těžbou stříbra, úchvatnými památkami, hrady i zámky a nabídne vám nádhernou krajinu jako stvořenou k cestování, toulkám přírodou, sportování, cyklo i pěším výletům a hlavně útekům mimo civilizaci. Jinými slovy, kdo tu nebyl, o hodně přišel a ani o tom neví.

Pojďte s námi dál a poznejte všechna královská města a jejich okolí. Nejprve se zastavíme v **královské Kouřimi**, která leží v samotném (astronomickém) středu Evropy! A aby toho nebylo málo, jsou tam středy rovnou dva. Ten pravý leží asi 1,5 kilometru od města a je označen žlutou tyčí. Ten „falešný“ se nachází přímo na Mírovém náměstí.

Může se vám zdát, že městečko s dvěma tisíci obyvateli nemůže ničím překvapit, ale opak je pravdou. Toto místo bylo obýváno už



foto: Hanka Krejčichová

Vstup do katedrály Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele v Sedlci

3000 let před naším letopočtem a naleznete tady několik opravdu unikátních míst. Tím je třeba rozsáhlé městské opevnění nebo gotický kostel sv. Štěpána a goticko – renesanční zvonice, ve které zvony visí obráceně. Pokud budete poznávat dál, tak na jedné z naučných stezek najdete Lechův kámen, od něhož dával podle pověsti kníže Lech znamení praotci Čechovi o tom, kde se usídlil. A další zajímavostí je skanzen – tedy Muzeum lidových staveb, které najdete jen malý kousek od centra města. Ve skanzenu jsou k vidění stavitelské památky z území středních, východních a severních Čech, a nabízí tak přímé srovnání různých regionálních typů lidové architektury z období od 17. do 19. století. Nachází se zde čtrnáct větších obytných a hospodářských objektů, které doplňuje několik drobnějších památek. Muzeum je celoročně dějištěm mnoha národopisných a dalších doprovodných programů. V blízkosti Kouřimi můžete navštívit mohyly bitvy u Lipan, pozůstatek kláštera v Klášterní Skalici. Vydat se můžete do blízkého Kostelce nad Černými lesy, kde je otevřen prohlídkový okruh na zámku anebo můžete zajít do Národního muzea pivovarnictví, které buduje Černokostelecký pivovar. Rozhodně nezapomeňte,



Skanzen – Muzeum lidových staveb v Kouřimi

foto: Alžběta Otávková

že v pivovaru mají na čepu Vycpanou vydru nebo Dešťoffku a v kuchyni budou mít dozajista něco k pivu! Dalším královským městem, které v KUKO můžete poznat, je **Kolín**. Opět se možná budete divit, ale i v tomto městě, lze strávit dlouhý čas prohlídkou památek a turisticky zajímavých míst. Začneme v samém srdci Kolína, kde najdete nedávno zrekonstruované Bartolomějské návrší, jemuž vévodí chrám sv. Bartoloměje. Při návštěvě návrší poznáte i gotickou zvonici, kostnici a bylinkové zahrádky za chrámem nebo si užijete interaktivní instalaci ve staré škole. Vy, kdo se zajímáte o židovství a židovskou kulturu, nesmíte opomenout návštěvu synagogy a starého židovského hřbitova, od kterého na malou chvíli budete mít v ruce klíč! Stavit se pro něj musíte v městském informačním centru v ulici Na Hradbách. Poblíž Kolína můžete doprovodit své dětičky na vyjíždku vláčkem po Kolínské řepařské dráze ze Sendražic do Býchor. Společně s dětmi můžete vyšlapat na vodárenskou věž, která v současné době slouží jako rozhledna a z níž můžete za hezkého počasí dohlédnout až do Krkonoš. Nebo se děti mohou převlék-



Pobled do kostnice na Bartolomějském návrší v Kolíně

nout do historických oděvů a na chvíli se cítit jako princezny nebo princové při prohlídce zámku Radim. A naše „jízda“ královskými městy pokračuje. Právě přijíždíte do **Kutné Hory**. Ta je dalším z pěti královských měst ležícím v KUKO a navíc se pyšní i zápisem na seznam kulturního dědictví UNESCO. Nejprve si dopřejte procházku historickým centrem od chrámu sv. Barbory, která je ikonou tohoto města. Vedle chrámu vystoupejte na kapli Božího těla, ze které se pokochejte vyhlídkou na vinice a na další památky historického centra. V bezprostřední blízkosti kaple můžete navštívit Galerii Středočeského kraje sídlící v barokní budově jezuitské koleje, která nabízí výstavy moderního umění, ale najdete tady také interaktivní herny pro své ratolesti. Dál do centra města pokračujte Barborskou ulicí, která vás povede kolem Hrádku, sídla Českého muzea stříbra s expozicemi věnujícími se stříbru v Kutné Hoře. Minout byste nemuseli ani malinkaté Muzeum čokolády a kutnohorskou čokoládovnu, jejíž majitelé vzkrísili po 100 letech slávu tradiční čokolády Lidka. Svoji cestu historickým centrem Kutné Hory musíte určitě vést kolem kostela sv. Jakuba až k Vlašskému dvoru, který byl svědkem ražby pražského groše a zvolení mladičského polského prince Vladislava Jagellonského za českého krále. Zde ale cesta za kutnohorskými památkami nekončí, protože nezbyvá než popojít dva kilometry, které vás dělí od katedrály Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele a kostnice v Sedlci. Sedlecký chrám se stal první stavbou katedrálního typu a zároveň největší sakrální stavbou na území Čech a Moravy. Jasně je, že při návštěvě Sedlce



Pobled na chrám sv. Barbory v Kutné Hoře

byste neměli opomenout i nejnavštěvovanější památku Středočeského kraje, kterou je kostnice. Kostnice je podzemní kapli hřbitovního kostela Věch svatých, který byl původně součástí cisterciáckého opatství v Sedlci, založeného v roce 1142 panem Miroslavem z Markvartic. Doporučujeme rozhodně prohlídku obou památek s průvodcem, protože jedině tak si budete moci vychutnat krásu kostnice i katedrály ze všech pohledů a dozvíte se určitě i to, co se vygooglovat nedá.

Královská města začínající na písmeno „K“ jste už viděli, tak se pojďme věnovat **Čáslavi**. Královské město Čáslav se pyšní kostelní věží patřící kostelu sv. Petra a Pavla, která je vysoká 88,2 m a z níž můžete sledovat nejen město, ale i daleké okolí. Náměstí Jana Žižky z Trocnova je se svými 20 000 m² jedno z největších náměstí v Česku. Město se pyšní dochovaným středověkým opevněním a nově zrekonstruovanou Otakarovou baštou a také je rodištěm oscarového režiséra Miloše Formana. To je výčet, že? A to jsme ještě zapomněli, že je zde nádherně zrekonstruovaná synagoga vystavěná v maurském slohu, kterou najdete v Masarykově ulici s číslem popisným 111.

V okolí Čáslavi pak neváhejte navštívit zámek Žleby, který se stal kulisami pro mnoho pohádek i filmů. Dětem se určitě zalíbí prohlídka obory s bílými jeleny, která je areálu zámeckých zahrad.



Radnice na náměstí Jana Žižky z Trocnova v Čáslavi

NECHEJTE SE HÝČKAT JEDINEČNOU BIO KOSMETIKOU

Vyrobeno z prvotřídních bio ingrediencí.
Luxusní omlazující péče.
Výjimečné aromaterapeutické účinky.
Vhodné pro vegany.
Netestováno na zvířatech.



1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BIOKOSMETIKA
S VÍCE JAK 29LETOU TRADICÍ



NAJDETE NA E-SHOPU

WWW.SALOOS.CZ

Autor: Yan	Téměř	Jedovatá bojová látka	Izolační lepenka	Sportovní klub (zkr.)	Maniok	Tučnolistá rostlina	Zájmeno ukazovací	Část vozu	Plevelná rostlina	Zpěvohra	Německý skladatel	Pysky
Sevrění						Korálový ostrov				Kolos		
1. díl tajenky						Oldřich (domácky)				Šachová remis		
Ten a onen				Elefant				Cizopasný hmyz				
Chemická značka Ruthenia			Opak pode	Zolův román			Shakespea- rův král				2. díl tajenky	Otočka
Slovenská řeka			Území na Ukrajíně			Pokolení Cestovní průkaz				Filipínská sopka		
Pohodí v Rusku	Zájmeno osobní					3. díl tajenky					Chem. zn. Rubidia	
Popelnice		Germánský znak			Ruka	Řezací nástroj					Střevíc	
Opak líce				Poslání	Síla							
Mužské jméno				Oni				Části věty				
Slovenský herec a režisér						Vlákno k šití				Rozpouš- tět se		
						Souhlas				Zápa- dočeské město		Pomůcka: Apo

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 15. 11. 2022. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z června 2022: Mgr. Jitka Všetulová, Veselí nad Moravou; Milan Rickl, Nový Bor; PharmDr. Zuzana Minaříková, Červený Kostelec; Mgr. Kamila Lipovská, Česká Lípa; Petra Dočekalová, Velké Meziříčí; Mgr. Aneta Ptáčková, Hlinsko v Čechách; Irena Žáčková, Žižice; Kateřina Zahradníčková, Říčany u Brna; Mgr. Jaroslava Krmelová, Zábřeh; Mgr. Eliška Kristková, Štítý



30 let služeb podle vašich přání

www.apatykaservis.cz





Podpořte svoji imunitu.

Připravte se na sychravé podzimní počasí
s doplňky stravy GS.

doplňky stravy



Vitamin C podporuje imunitní systém, přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Působí jako antioxidant. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.