

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2016

DISTRIBUČNÍ FRANŠÍZY
LÉKÁRNU POHLTÍ.
OTÁZKOU JE KDY...

S AGENTURNÍ
FRANŠÍZOU
BUDETE MUSET
MAKAT...

A JINOU MOŽNOST
NEMÁTE



**RISKNETE DÁT VŠECHNA VEJCE
DO JEDINÉHO KOŠÍKU?**

Ať se Kašlík nezmění na kašel!

Začněte s ACC® již od prvních příznaků



KAŠLÍK



Rychlejší než kašel

**PRO LÉČBU PŘI ONEMOCNĚNÍCH
DÝCHACÍCH CEST, PŘI KTERÝCH
SE TVOŘÍ HUSTÝ HLEN.**

ULEHČUJE VYKAŠLÁVÁNÍ.

Název přípravku: ACC LONG. **Složení:** Acetylcysteinum 600 mg v 1 šumivé tabletě. **Indikace:** Léčba akutních i chronických onemocnění dýchacích cest, spojených s tvorbou viskózního hlenu a s obtížnou expektorací (akutní a chronická bronchitida, bronchiektázie, astmoidní bronchitida, bronchiální astma, bronchiolitida, mukoviscidóza) a krčních onemocněních (laryngitida). **Dávkování a způsob podání:** Dospělí a dospívající od 14 let: 600 mg acetylcysteinu denně (1 šumivá tableta). **Nežádoucí účinky:** Hypersenzitivní reakce, bolest hlavy, tinnitus, tachykardie, hypotenze. **Uchování:** Při teplotě do 30°C, v dobře uzavřené tubě, aby byl přípravek chráněn před vlhkostí. **Druh obalu a velikost balení:** PP tuba s PE uzávěrem obsahujícím vysoušedlo, krabička. 10, 20 šumivých tablet. **Doba použitelnosti:** Plastové tuby: 3 roky; po prvním otevření: 2 roky. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Hexal AG, Industriestrasse 25, D-83607 Holzkirchen, Německo. **Registrační číslo:** 52/973/95-C. **Datum registrace/prodloužení registrace:** 20.12.1995/ 17.8.2016. **Datum poslední revize textu:** 17.8.2016. **Přípravek je volně prodejný. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Seznamte se, prosím, s podrobnými informacemi v platném Souhrnu údajů o přípravku nebo na adrese firmy Sandoz.**



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9–10/2016, ročník XVI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

REDAKCE: Helena Johnová – inzertní manager,
777 268 259, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10, tel: 274 861 189,
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 30. 9. 2016

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Krásné babí léto!

Jak jste si užili letní měsíce? My skvěle, i když trochu jinak. Po dlouhé době jsme léto netrávili u moře, ale v termálech v Maďarsku. A bylo to super. Pak jsme se vydali trochu za sportem do Třeboně na kola. Sportovní výkony se zde podávají velmi snadno☺. No a ještě jsme vše doplnili zábavou, a to na Sázaravafestu. Festival je určen pro všechny věkové kategorie a i pro rodiny s dětmi. Byl prostě super a i naši výherci si jej užili. Krátkou reportáž Vám přinášíme na dalších stránkách.

Jste krásní a sebevědomí? A nebo chcete krásu a sebevědomí teprve získat? Tak právě pro ty z Vás, kteří by chtěli cokoli v sobě změnit, vylepšit, či zkrásnit, jsme připravili novou rubriku, kterou jsme nazvali „zdravé sebevědomí“. A to nejen pro ženy, ale i pro muže, protože připravujeme zajímavosti a zákroky i pro pány. Oslovili jsme MUDr. Davida Tomáška, který patří k elitě plastické chirurgie v Praze. Svými znalostmi a praxí, kterou získal za posledních více než 20 let, se řadí k nejzkušenějším a nejpreciznějším operatérům na poli estetické plastické chirurgie. V prvním díle si nejprve představíme MUDr. Tomáška, zjistíme, jaké metody používá, co je teď momentálně hitem této sezony a po čem ženy touží. V následujících vydáních se pak budeme věnovat jednotlivým zákrokům. Už teď se těším.

Naše další podzimní téma je domácí péče. Toto téma se mě v poslední době dost osobně dotýká. Být starý a zdravý je dobré, ale být starý a nemocný, myslím tím nesoběstačný a neschopný se o sebe postarat, je katastrofa. Podělím se s Vámi pouze o jednu negativní zkušenost, abych Vás nedostala do deprese. Protože to, co se děje v našem zdravotnictví, je katastrofa. Celý život pracujete, platíte daně a jednoho dne vám řeknou, že na vás nejsou peníze. Pouze tím, že stále ležíte v nemocnici, na stejném lůžku a jen někdo zhodnotí, že vás už nijak zvlášť nebudou léčit a jen „papírově“ vás přeloží na lůžko následné péče. A je to. A pak jen přijdou z rehabilitace a řeknou: „s vámi už ne“. A vy jste v šoku. A pak už jen hledáte možnosti, co dál.

Ale pojďme končit pozitivně. Upečte si s námi nějakou dobrotu a dejte si dobré víno. Čas běží.

Těšíme na setkání s Vámi na dalších našich konferencích a můžeme vše probrat☺.

Jana Jokešová



novinka

MAGNUM
bébé

lifemine.cz

3D Rotary Blade

INOVATIVNÍ KONCEPCE PRO PÉČI O NEHTY MIMINEK

- Řada Magnum bébé
- zaoblená špička
- optimální ohebnost ostří
- chrání dětských prstíků
- otočení ostří až o 180 stupňů.

Kleštičky na nehty Magnum bébé
Nůžky na nehty Magnum

Doporučená MOC: 275 Kč s DPH

Doporučená MOC: 250 Kč s DPH

**Naším partnerům nabízíme vzájemně výhodnou spolupráci.
Možnost komisního prodeje.**
Výhradní dovozce pro ČR: LIFE MINE s.r.o.
lifemine@lifemine.cz, mobil: +420 776 626 129

Preventivně a od prvních příznaků



- **léčba pro celou rodinu**
- **bez věkového omezení**
- **výhodné balení 30 dávek**



www.boiron.cz

Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. SLOŽENÍ: Anas barbariae, hepatis et cordis extractum 200 K. Pomocné látky: sacharóza, monohydrát laktózy. DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB POUŽITÍ: preventivně užívat 1 dózu týdně, od prvních příznaků užít 1 dózu co možná nejdříve a následně užívat 1 dózu 3× denně po dobu 1–3 dnů. Celý obsah jedné dózy nechat rozpustit pod jazykem nebo v malém množství vody. DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI: BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francie. REGISTRAČNÍ ČÍSLO: 93/364/92-C. DATUM REVIZE TEXTU: 3. 9. 2015. Výdej přípravku bez lékařského předpisu. Přípravek není hrazen zdravotními pojišťovnami.



4



8

13



16

30



- 3 / Lékárna radí: proč nabízet ortopedické pomůcky
- 4 / Jaká síť je pro mě nejlepší? Jaké jsou výhody a jaká rizika?
- 5 / Jak postupovat při zřízení účtu lékárny k centrálnímu úložišti elektronických receptů
- 7 / Novinky
- 8 / Posilování imunity
- 12 / Onemocnění zimního období
- 13 / Ostropestřec
- 14 / Bakteriální lyzáty – cesta k posílení imunity
- 16 / Pacient se suchým kašlem v lékárně
- 19 / Zubní kartáček je vědecká záležitost
- 20 / Jak podpořit imunitu u dětí
- 22 / Domácí péče
- 26 / Sázavafest 2016
- 27 / Krátké zprávy
- 28 / MUDr. David Tomášek: „Doktorem jsem chtěl být už od druhé třídy.“
- 30 / Václav Noid Bárta: „Trapasy já dělám pořád!“
- 32 / Křížovka

Lékárna radí: proč nabízet ortopedické pomůcky



PharmDr. Hana Chudobová, Lékárna Ve Spálené

Každý den se setkáváme v lékárně s lidmi, kteří zde hledají pomoc při řešení problémů s pohybovým ústrojím. Jedná se o sportovce, turisty, lidi těžce fyzicky pracující i lidi starší, hůře se pohybující. Někteří chtějí řešit akutní zranění (natažené svaly, vyvrtnuté kotníky, naražená kolena), jiní chronické potíže s klouby nebo svaly zad, nohou či rukou.

Dosud jsme pacientům poskytovali léky a potravinové doplňky na tlumení bolesti a zánětu ve formě tablet, mastí, gelů či náplastí. Abychom zajistili komplexnější péči, rozšířili jsme sortiment lékárny o fixační ortopedické pomůcky.

Širokému spektru zranění, požadavkům pacientů i personálu lékárny vyhovuje ucelená řada bandáží FUTURO od známého výrobce, společnosti 3M. Poskytují hned

několik výhod: 1/ Jsou tvořeny z měkkého a prodyšného elastického materiálu, který zajišťuje zcela optimální pohodlí pacienta. 2/ Jsou omyvatelné a kvalitně zpracované. 3/ Poskytují správnou terapeutickou podporu. 4/ I bez lékařského poukazu máme v lékárně možnost pomoci pacientům vyřešit či alespoň zmírnit jejich zdravotní komplikace. Mezi nejvíce poptávané bandáže patří bandáž hlezenního kloubu, která poskytuje kotníku spolehlivou oporu a pomáhá mu odlehčit při zranění či chronickém zánětu. Další velmi žádanou bandáží je kolenní bandáž, která zajišťuje boční stabilizaci, rovná a podpírá svaly a vazy kolena. Zápěstní a loketní bandáže jsou vybaveny nastavitelnou epikondylární páskou s tlakovým masážním polštářkem pro úlevu přímo v místě bolesti. Bederní pás nabízí odnímatelné masážní

polštářky pro úlevu od bolesti. Všechny vyjmenované bandáže poskytují stabilizační, pevnou podporu a pomáhají zmírnit akutní i chronickou bolest v případě přetížení a nestability.

Firma 3M postupně rozšiřuje svůj sortiment o další produkty, a to nám umožňuje uspokojovat potřeby stále většího počtu pacientů. V letošním roce byly uvedeny na trh bandáže „COMFORT LIFT“ pro pohodlné každodenní nošení a „SPORT“ navržené pro profesionální oporu při sportovních aktivitách.

V rozšíření sortimentu lékárny o řadu bandáží FUTURO vidím dvě hlavní výhody. Jednou je uspokojení pacientů, které dnes již nemusíme posílat do prodejen zdravotnických potřeb, a druhou je naše možnost poskytnout péči komplexnější.

FUTURO™
Products
Live More™

Nové BANDÁŽE FUTURO™ Sport

**Nabídněte svým pacientům
profesionální bandáže řady SPORT**

- prodyšný, flexibilní a vysoce komfortní materiál
- nabízí spolehlivou úlevu od bolesti
- nastavitelná míra velikosti a fixace



Bandáže Futuro™ Sport byly vyvinuty ve spolupráci s lékařskými experty. Poskytují terapeutickou podporu kloubů, svalů i šlach a napomáhají k jejich optimální funkci.

NOVINKY

FUTURO™ KLUB

Líbí se vám bandáže
FUTURO™ ?

Staňte se členem
FUTURO™ KLUB
a získejte exkluzivní
podmínky

Kontakt:

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



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

www.futuro.cz

3M

Jaká síť je pro mě nejlepší?

Jaké jsou výhody a jaká rizika?

redakce

Častý dotaz, když se baví lékárníci mezi sebou. A není se co divit, kdo není zařazen do nějaké formy sítě, jako kdyby nebyl. Žijeme v době sdružování lékáren do větších celků. Podle výroční zprávy James Dudley Management OTC Distribution in Europe – the 2016 edition obsahující údaje z konce minulého roku, je více než polovina evropských lékáren součástí zcela vlastněné nebo virtuální sítě.

Studie zaměřená na trendy ve 20 největších zemích našeho kontinentu přinesla šokující čísla. Vše v lékárenství se mění a mění se to rychle. Ze 145 143 lékáren, které byly ve studii zkoumány je 85 % vlastněných soukromě (zbytek jsou lékárny státní), 36 % jsou součástí virtuálních řetězců. 13 % lékáren je přímo vlastněno velkými řetězci a jejich počet strmě stoupá, zejména v zemích, které takové vlastnictví umožňují. Souběžně dochází k procesu, kdy se lékárny původně virtuální stávají lékárnami vlastněnými distribučními řetězci. Zatímco např. Finsko, Francie a Španělsko velké vlastníky lékáren neumožňují, ve Skandinávii po deregulaci vznikají velké vlastnické řetězce. Ve Švédsku už je skoro 57 % lékáren (dříve státních) součástí velkých vlastnických řetězců, v Norsku 86 %. Česká republika je ve skupině zemí s velmi liberálním přístupem a predikci

dalšího rozmachu vlastněných i virtuálních sítí. A je kam růst. Zatímco ve Španělsku je součástí virtuální sítě pouze 3 % lékáren, v Německu to je 85 %, v Dánsku dokonce

17 % evropských lékáren, třetinu virtuálních řetězců, s rostoucím trendem vlastněných lékáren.

Z čísel vyplývá: drobným sdružením lékáren a nezařazeným lékárnám v zemích, které je legislativně nechrání, končí doba samostatné existence.

„S jistotou očekáváme, že virtuální řetězce se rozšíří po celém kontinentu do konce desetiletí.“

95 %. Na Slovensku 71 %. Vedle nápisu Česká republika najdeme číslo 36 % (pouze virtuální sítě, bez velkých vlastnických, kterých je 19,2 %).

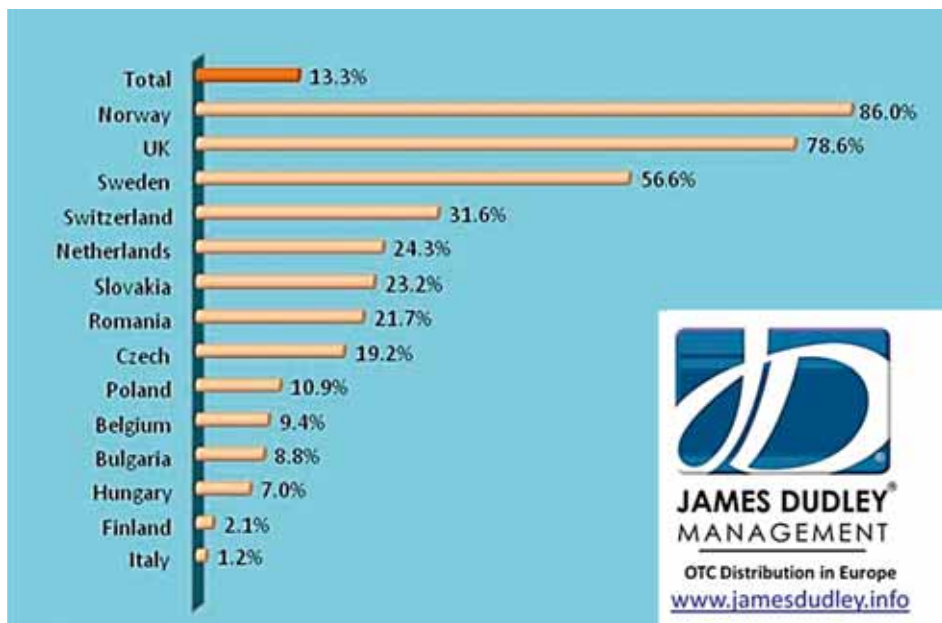
Za hlavní hybatele tohoto jevu jsou označeni největší evropští distributoři Alliance Healthcare (WBA – ve světě největší světový vlastník lékáren), Celesio (bývalé GEHE) a Phoenix. Jen tyto 3 společnosti ovládají

„S jistotou očekáváme, že virtuální řetězce se rozšíří po celém kontinentu do konce desetiletí.“, říká studie. Je tedy jisté, že se dříve či později (spíše dříve) většina lékáren zapojí do nějaké formy řetězce.

V principu existují dva typy virtuálních řetězců: „distribuční“ a „agenturní – franšizový“.

První zakládají největší distributoři, aby si pojistili a upevnili svojí sílu. Jejich zásadním dlouhodobým logickým záměrem je lékárny vlastnit. Souběžně lékárny budují, kupují.

% lékáren přímo vlastněných řetězci (bez státních)



Také vytvářejí aliance franšizového typu, které na sebe úzce navazují a následně přebírají do svého vlastnictví. Vlastněná lékárna je výrazně finančně výnosnější. Vidíme to i v jiných oborech, např. v drogeriích. Distributor nejdříve dodával, vytvořil franšizu, a dnes vlastní.

Druhý konkurenční a úspěšný model virtuálních lékáren je klasická franšiza, která funguje i v mnoha jiných oborech. Zakladatel obvykle není velký distributor nebo velký silný finanční hráč. Proto vytvoří know-how a funguje jako servisní/marketingová agentura, která poskytuje služby. Aktiva - majetek si přináší franšizant.

Oba modely jsou funkční a pacientům dodávají prakticky stejné služby.

Jak to funguje v reálném světě?

U distribučního virtuálního řetězce začnete tak, že dáte všechna vejce do jednoho košíku. Je to pohodlné a zní to lákavě. Přibližně 1000 lékáren v ČR se navázalo na jednoho ze tří velkých distributorů léčivých přípravků. Silný partner lékárně nabízí komplexní služby a výhody zdánlivě zdarma. Všechny nástroje plně vlastní právě distributor. Informačním systémem počínaje přes letáky, category management, úpravu vzhledu lékáren, vystavení, klientské programy, obchodní značku sítě i privátních výrobků, a financováním konče. Zároveň má připravené peníze a čeká na vhodnou chvíli. Vše o lékárně ví a dříve či později se příležitost objeví... Když je lékárna dobře začleněná a pevně připoutaná kolečko v distribučním

soukolí, tak se převzetí daří finančně výhodně pro distributora. Prostě nejprve lékárnu „vlastní“, později vlastní (bez uvozovek). Z pohledu franšizanta – vlastníka lékárny je nutno vyhodnotit, co riskuje, když všechna vejce lékárny jsou v jednom košíku, který je v rukou distributora. Distributor drží pomyslný prst na vypínači všech nástrojů. Má informace, peníze a hlavní strategický záměr lékárnu vlastnit.

Klasická franšiza - lékárenská síť jako služba, je situace, když lékárenská síť není navázána na konkrétního distributora a jejím partnerem je subjekt, který musí dodat spíše chytrý systém a službu než sílu. Už z principu je zájemem dodat lékárně vztah mezi lékárnou a pacienty, který vede k prosperitě. Cílem sítě, které pracují na principu agenturní práce, je zpřístupnit marketingové a obchodní nástroje nezávislým lékárnám. Ať už to je propagace, informační systémy, vytvoření v dané chvíli na trhu nejlepší, buď z vlastních zdrojů, nebo od specialistů v oboru. Nemusí se omezovat na možnosti dané jednou mateřskou společností, neřídí se zájmy velkých vlastníků lékáren. Je to neustálá práce, jak lékárně zajistit co nejlepší služby vedoucí k lepším ekonomickým výsledkům. Je na lékárně, které služby a od koho se rozhodne používat. Čím více prosperují lékárny, tím více prosperuje síť. Samozřejmě, tyto služby nejsou zdarma. Méně rizika je vyváženo nutností aktivnějšího přístupu lékárny, jinými slovy – práce. Síť jako služba žije ze zlepšení prosperity členských lékáren, taková možnost stojí za zvážení. Ve světle nejnovějších studií, už není na zvažování moc času.

„Klasická franšiza je nejméně riziková“

Závěrem malá hra na představitost.

Vžijte se do role generálního ředitele obrovského distributora. Co více uspokojí akcionáře vaší firmy? Prosperující lékárna, která vydělává peníze svému majiteli – lékárníkovi, a které distributor levně poskytuje svoje služby? Nebo vyšší zisk z lékáren vlastních?

A teď se vžijte do role generálního ředitele „agenturní sítě“. Musím lékárně vydělat peníze a vyjednat s ní, aby mi za tyto služby ráda zaplatila.

Co je nejlepší pro vás? Co a kdo přináší peníze vám?

% lékáren ve virtuálních řetězcích – Europe 20 Country Study 2015

Země	%
Denmark	95.0
Germany	85.0
Netherlands	78.3
Slovakia	71.0
France	68.0
Finland	59.4
Switzerland	47.0
Bulgaria	40.0
Czech	36.0
Průměr 20ti evropských zemí	35.7
UK	35.0
Hungary	30.0
Poland	23.0
Italy	20.0
Sweden	12.3
Belgium	12.0
Norway	10.2
Spain	3.3

Zdroj:

James Dudley Management OTC Distribution in Europe – the 2016 edition
www.prlog.org/12515422

Jak postupovat při zřízení účtu lékárny k centrálnímu úložišti elektronických receptů

Státní ústav pro kontrolu léčiv informuje o postupu při zřízení účtu lékárny a přihlašovací údajů lékárny k centrálnímu úložišti elektronických receptů (CÚ).

1. Provozovatel lékárny požádá příslušné OKL (oddělení kontroly léčiv, regionální pracoviště SÚKL) o zřízení účtu a přidělení přihlašovacích údajů prostřednictvím formuláře *Žádost o zřízení účtu a přidělení přihlašovacích údajů* (dále jen „Žádost“). Provozovatel řetězce lékáren připojených přes společný VPN router požádá OKL v místě svého sídla.

Pro zajištění routeru pro komunikaci lékárny se SÚKL se provozovatel obrátí na emailovou adresu lekrouter@sukl.cz.

2. Po obdržení této Žádosti budou přihlašovací údaje zaslány v bezpečnostní obálce na adresu lékárny, v případě řetězce lékáren připojených přes společný VPN router na adresu příslušné lékárny. Přihlašovací údaje mohou být předány také osobně.

V obou případech je nutné převzetí přihlašovacích údajů potvrdit na formuláři *Potvrzení o převzetí přihlašovacích údajů – lékárna*, případně *Potvrzení o převzetí přihlašovacích údajů – řetězec* (dále jen „Potvrzení“) a vyplněný formulář doručit na adresu příslušné OKL.

3. Pracovník SÚKL provede aktivaci účtu lékárny po obdržení vyplněného formuláře „Potvrzení“. O aktivaci účtu je zaslána informace (e-mail, telefon).

4. Přihlašovací údaje jsou aktivní pouze pro **první přihlášení** k portálu <http://lekarny.sukl.cz/>. Lékárna po prvním přihlášení k portálu provede změnu svých přihlašovacích hesel (VPN, Sonic a www).

5. Po provedení změny přihlašovacích hesel se lékárna může připojit k CÚ.

6. Jakékoliv následující manipulace s přihlašovacími hesly jsou v kompetenci pouze provozovatele/vedoucího lékárníka, kteří jsou oprávněni s přihlašovacími údaji manipulovat.

Změny, nové přihlašovací údaje a další informace

Změna provozovatele lékárny – při změně provozovatele provede původní provozovatel deaktivaci účtu lékárny na portálu <https://lekarny.sukl.cz/>. Nový provozovatel požádá příslušné OKL o zřízení nového účtu a přidělení nových přihlašovacích údajů – formulář „Žádost“. Další postup je stejný jako při prvním přidělení přihlašovacích údajů. Tento postup platí i v případě řetězce lékáren – při vstupu nové lékárny do řetězce a odchodu lékárny z řetězce.

Při **změně vedoucího lékárníka** doporučujeme provozovatelům provést také změnu přihlašovacích hesel k CÚ.

Při **změně přihlašovacích hesel** jsou původní přihlašovací hesla automaticky zneplatněna a nadále jsou platná pouze hesla nová. V případě, že provozovatel/vedoucí lékárník **nemá k dispozici přihlašovací údaje** – požádá příslušné OKL o přidělení nových přihlašovacích údajů prostřednictvím formuláře „Žádosti“. Další postup je stejný jako při prvním přidělení přihlašovacích údajů.

Při **ukončení činnosti lékárny/OOVL provozovatel/vedoucí lékárník** deaktivuje na portálu <https://lekarny.sukl.cz/> účet lékárny/OOVL a je povinen předat VPN router včetně příslušenství zpět SÚKL osobně či poštou na adresu Šrobárova 48, 100 41 Praha 10.

Provozovatel/vedoucí lékárník má možnost **kdykoliv změnit přihlašovací hesla** prostřednictvím portálu <https://lekarny.sukl.cz/>. Pokud tak činí v souvislosti s podezřením na **kompromitaci přihlašovacích údajů**, danou skutečnost oznámí e-mailem na adresu příslušné OKL. Ve zprávě uvede podrobnosti incidentu. V případě **problémů s připojením** se lékárna obrací na svou servisní SW společnost.

Pro **předání a instalaci nebo výměnu vadného VPN routeru** se provozovatel/vedoucí lékárník obrátí na SÚKL cestou emailové adresy lekrouter@sukl.cz. SÚKL zajistí předání nebo výměnu vadného VPN routeru v lékárně cestou svého smluvního partnera (Vítkovice IT Solutions a.s.). Instalace routerů do prostředí lékárny lze alternativně zajistit firmou dodávající lékárenský software, případně svépomocí. Na předávacím protokolu provozovatel/vedoucí lékárník potvrdí podpisem převzetí, resp. výměnu VPN routeru.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Lékárna U anděla strážce v Trutnově přijme lékárnici/lékárníka na plný či částečný pracovní úvazek.

Nabízíme dobré finanční ohodnocení, bonusy a flexibilní pracovní dobu.
Nástup je možný ihned.

Bližší informace Vám podáme na tel.: 777 03 46 64
e-mail: lekarnatu@volny.cz



SOUKROMÁ LÉKÁRNA FARMAKO JIHLAVA
Masarykovo nám. 1097/33, 586 01 Jihlava
hledá do svého usměvavého a ochotného týmu

LÉKÁRNICI / LÉKÁRNÍKA

Nabízíme:

- nadstandardní platové podmínky
- příspěvky na životní a penzijní pojištění, kulturní a sportovní aktivity, rekreaci
- za zaměstnance hradíme poplatky lékárnické komory
- 25 dní dovolené

Kontakt: Mgr. Iveta Vilimová
tel.: 567 573 031, e-mail: farmako@iol.cz
www.lekarnafarmako.cz




Do nezávislé lékárny U Zlaté koruny ve Kdyni (okres Domažlice) přijmeme magistra/magistra na celý úvazek.

- Nabízíme práci v příjemném prostředí v lékárně na malém městě, nadprůměrné platové ohodnocení, 5 týdnů dovolené, příspěvky na obědy, příspěvky na vzdělávání.
- K dispozici je velký byt nad lékárnou.
- Vhodné i pro absolventy.
- Nástup možný ihned.

Kontakt: PharmDr. Zbyněk Altmann tel. 604959483, e-mail lek.kdyne@gmail.com.

PDK/APA:3371250/3371250



Doplňěk stravy
Pestrá, vyvážená strava
a zdravý životní styl jsou
důležitými faktory zdraví.



GENERICA®

IMMUNE AKUT sirup 105 ml

Sirup na akutní podporu imunity pro děti od 1 roku. Bez černý podporuje správnou funkci dýchacího systému.

Doporučená cena
pro pacienta **136 Kč**

- > extrakt z bezu černého
- > směs nukleotidů
- > přírodní vitamín C
- > zinek

www.generica-bohemia.cz

PDK / APA – 3354512/3354512



Doplňěk stravy
Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl
jsou důležitými faktory zdraví.

Generica uvádí
novinku Osteo řady

GENERICA®

Vitamin K₂ cps. 30

1 kapsle obsahuje 60 µg vitamínu K₂

Doporučená cena
pro pacienta **181 Kč**

Vitamín K přispívá k mineralizaci kostí, proto je potřebný na tvorbu a udržení normální struktury kostí.

Produkt obsahuje přirozenou formu vitamínu K₂, tzv. izomer MK-7, který se získává patentovaným biofermentačním procesem a je proto optimálním zdrojem vitamínu K₂.

www.generica-bohemia.cz


Nová řada Active Derm značky Australian Bodycare byla speciálně vyvinuta pro prevenci a ošetření pokožky citlivé na vlhkost a tření.

Krém Active Derm Australian Bodycare může zabránit podráždění kůže v místech, kde se povrch pokožky tře navzájem: v podpaží, pod břichem, pod prsy, kolem konečníku, mezi prsty.

Unikátní složení krému Active Derm tvořené kombinací olejů, estery kyseliny mléčné a zinkem vytváří na pokožce ochranný film, který chrání pokožku před zarudnutím, podrážděním a udržuje ji suchou a vláčnou. Zklidňuje a zabraňuje kožním problémům, které vznikají v důsledku sportu nebo práce jako jsou např. pevné bezpečnostní boty, lyžáky, cyklistické kalhoty, mokré oděvy na místech, kde oblečení zanechává stopy jako je pevná podprsenka apod. Může být používán i jako péče o pokožku kojců tam, kde je pokožka zarudlá nebo podrážděná. Navíc odstraňuje jakýkoli potenciální zápach plynoucí ze zapařených pokožky.

Před aplikací Active Derm krému je vhodné omýt podrážděnou oblast jemným Active Derm pěnovým mýdlem Australian Bodycare, které díky antimikrobiálnímu účinku esterů kyseliny mléčné zklidňuje podrážděnou a zarudlou pokožku a perfektně, jemně a šetrně umyje pokožku, zejména v citlivých a intimních oblastech.

Produkty Active Dem neobsahují parabeny, žádné parfémy ani umělá barviva.

Všechny výrobky jsou na vyžádání v lékárnách nebo v e-shopu a to na stránkách www.dkpharma.cz nebo www.australian-bodycare.cz

Posilování imunity

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Téma imunity přichází na řadu každý podzim. Každý rok tisíce lidí řeší, jak se ochránit před onemocněními horních cest dýchacích. To nás asi nejvíce trápí. Chřipky, angíny, nachlazení, rýma. Laryngitidy u malých dětí, chronické kašle. Stojí nás to spousty sil, času a peněz. Přivádí to nás i naše okolí do mrzutých nálad. A přitom se tomu dá předejít. Buď úplně, nebo alespoň částečně. Některé metody jsou více vědecké, některé by schválily spíše naše babičky. Skutečnost je taková, že k finálnímu efektu často obě cesty přispívají stejnou měrou. Pojďme si tedy shrnout všechny možnosti, které má člověk k dispozici.

Imunitní systém je orgán?

Kdo neznáte přednášky paní doktorky Braunové z Olomoucké fakultní nemocnice, pak vřele doporučuji. Její příspěvky z oboru imunologie jsou nesmírně poučné a přehledné. Imunitní systém opravdu bývá označován jako **difúzní** (neboli rozptýlený) **orgán**, tvořící až kilogram hmotnosti člověka. Jeho hlavní úlohou je identifikovat potenciálně škodlivé struktury, ať už cizí, nebo tělu vlastní. Imunita, nebo také obranyschopnost organismu, je to nejdůležitější, co nás chrání.

Aktivní přístup

Rovnováha v organismu není jen hromada slov a pouček v odborných knihách, a i když se to zdá jako něco naprosto nehmamatelného, je pro zdraví člověka a kvalitu jeho života tím nejzákladnějším. Na imunitu bychom si neměli vzpomenout až

těsně před začátkem zimy, kdy se sháníme po echinacei, hlívě, či jitrocelu. Silná imunita a rovnováha v organismu by měly být životním stylem každého z nás. Aktivní přístup k našemu zdraví je totiž takovou

Imunita, nebo také obranyschopnost organismu, je to nejdůležitější, co nás chrání.

mozaikou, která skládá jednotlivé střípky úkonů, které se každý sám mohou zdát sice nepodstatné, pokud jsou ale pohromadě, tvoří silný štít našeho zdraví.

Začneme pěkně od základů

Tak tedy úplně od začátku. Máme tu podzim, rána a večery už jsou chladnější a je tedy potřeba nahradit letní šatník tím podzimním. Být dobře oblečen (tedy ve

smyslu termoregulace nikoliv módy) je velmi důležité. Více vrstev, které je možno odkládat, zabrání přehřátí až zpocení organismu během dne a následnému prochlazení během večera. Stejně tak

je každoročním tématem, kdy začít topit. Lidé, kteří nemohou regulovat vytápění sami, jsou bohužel odkázáni na zahájení topné sezóny. Ale začít topit co nejpozději, abychom ušetřili, způsobí tělu nakonec dva tepelné šoky. Ten první z tepla do chladna, a pak když konečně

topit začneme, tak zase z chladu do tepla. Je třeba myslet na to, že organismus se musí poklesu teploty nejprve přizpůsobit. Tedy pocitově může být stejná teplota pro člověka někdy zbytečně horko a někdo zas naopak velmi chladno.

Aktivní přístup

Co je tedy pro nadcházející podzimní dny nejdůležitější? Co všechno můžeme



udělat? Z čeho vystavíme tu svoji obranou mozaiku? Od každého trošku. Nej důležitější je asi psychická pohoda. Stres, honička v práci či doma, to tělu neprospěje. K tomu, abychom si udělali chvilíčku pro sebe, někdy pomáhá udělat si na papír takový přehled toho, co plánujeme následující den stihnout. Ač se to může zdát až příliš jednoduché, opravdu to velice dobře funguje. Dostatečný odpočinek a kvalitní spánek je dalším faktorem. Ve spánku čerpáme energii na další den, tělo regeneruje po dni předchozím. Někdy bývá nedostatek spánku a odpočinku právě tím milníkem, který rozhoduje, zda tělo při setkání s virem či bakterií onemocní nebo ne. Unavené neodpočaté tělo totiž nemá dostatek síly se bránit a ataku podlehne. Dalšími možnostmi jsou vodní procedury, solárium, vakcinace proti chřipce nebo třeba bylinky. Trochu více česneku v podzimní a zimní kuchyni také nemusí být k zahazení. Ale nejen česneku. Kuchyně by měla být bohatá na ovoce a zeleninu, abychom tělu dodávali potřebné vitamíny a minerály. Když už to tak není, lze sáhnout po nějakém multivitaminu. Ovšem přírodní je přírodní a to žádná pilulka nenahradí.

Vakcinace

Každoroční vakcinace je prevence chřipky u dospělých, dětí ve věku od 6 měsíců

a mladistvých. Očkování je určeno hlavně pro rizikové skupiny osob. Vakcinace se zvláště doporučuje osobám s chronickým onemocněním a lidem s rizikem komplikací po onemocnění chřipkou. Vhodné jsou zvláště tyto skupiny:

- věk pacienta 65 a více
- chronická onemocnění dýchacího systému
- chronická onemocnění srdce a cév
- chronická onemocnění ledvin a jater
- chronická metabolická onemocnění
- osoby s nedostatečností imunitního systému (vrozenou nebo získanou)
- některá další respirační a neurologická onemocnění

V těchto konkrétních případech je očkování včetně očkovací látky hrazeno zdravotními pojišťovnami. Mimo to je ovšem vakcinace doporučována dalším skupinám pacientů, jedná se o skupiny lidí, kteří by mohli být zdrojem nákazy pro skupiny výše uvedené:

- zdravotníci a sociální pracovníci
- osoby, které žijí ve společné domácnosti s rizikovou osobou
- učitelé, zaměstnanci dopravy
- zaměstnanci bank, pošt, obecně služby



cemio
switzerland
včelka®

... ODOLNOST A ZDRAVÍ V RECEPTUŘE ALPSKÝCH LUK!

Unikátní kombinace **18 bylin** a vzácných ingrediencí **v jediné kapsli!**

Vyrobeno
ve Švýcarsku



Doplňek stravy

- **POSILUJE IMUNITU**
v době zvýšené zátěže
- **ČISTÍ dýchací cesty**
- **URYCHLUJE**
regeneraci organismu



Vakcinace je samozřejmě vhodná pro těhotné ženy a ženy, které plánují těhotenství na zimní sezónu a i všem ostatním lidem, kteří často tímto onemocněním trpí. Očkování se nedoporučuje osobám, které mají zvýšenou citlivost na složky vakcíny, nebo už měli v minulosti nějaké zdravotní potíže po aplikaci očkování. Také je u vakcinace důležité, aby byl pacient zdravý, neměl v době aplikace horečku.

Přírodní zdroje nemusí být jen bylinky

Mezi další užitečné pomocníky patří houby. **Hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*)** je zdrojem důležitých **beta-glukanů**, vitaminů, minerálů a stopových prvků. Důležité je hlavně posílení imunitního systému. V lidové medicíně je také využívána jako doplněk při nádorových onemocněních. Mimo hub máme i jiné možnosti. **Bakteriální lyzáty** jsou další

možností, využívanou jak preventivně na jaře či na podzim, tak při už běžícím onemocnění. K dispozici jsou jak v kategorii léků, tak doplňků stravy. **Probiotika a prebiotika** nás provází při různých

Přírodní zdroje nemusí být jen bylinky.

potížích a stěžejní roli hrají právě při posilování imunity. Navíc nás chrání před nepříznivými vedlejšími projevy užívání antibiotik. A nesmíme opomenout ani na **systémovou enzymoterapii**. Léky s obsahem enzymů jsou využívány při různých onemocněních již více jak třicet let. Využití enzymoterapie při posilování

imunitního systému, ovlivnění zánětlivých stavů, nebo k podpoře antibiotické léčby patří k těm nejdůležitějším.

Třapatka nachová (*Echinacea purpurea*)

Bylina je ozdobou mnoha zahradek, zahrádkáři ji znají spíše pod názvem rudbekie. *Echinacea* je velmi silně působící rostlina. V některých zemích EU je dokonce povolena pouze do léků. Obsahové látky jednak posilují imunitní systém – aktivují bílé krvinky, mimo to působí na bakterie a viry (někdy je označována jako přírodní antibiotikum, podobně jako třeba česnek). Pro tuto bylinu je důležité zejména dávkování. Díky síle byliny je potřeba dodržovat určitá pravidla:

- 1) nepřekračovat doporučené dávkování
- 2) po šesti týdnech užívání udělat pauzu
- 3) celková doba užívání by neměla překročit 3 měsíce

Oblíbeným názorem ve vztahu k některým preparátům je čím více, tím lépe. Čeští konzumenti se takto staví právě k echinacei. Málokdo ovšem ví, že v zahraničí jsou preparáty s echinaceou s nižší koncentrací než u nás a že se lze touto bylinou předávkovat. A jaký je potom efekt byliny? Místo imunostimulačního efektu se dostaví efekt opačný, bylina usnadní rozmnožení viru v organismu. Dalším příznakem jsou zvýšené hodnoty jaterních testů. Z tohoto důvodu také není vhodné aplikovat echinaceu dětem pod 3 roky věku. Konstituce malých dětí je velmi odlišná a je



velký problém odhadnout, jaká dávka by měla být pro dítě stimulační a ne opačná. To také potvrzují studie, kde u dospělých je imunostimulační efekt prokazatelný, zatímco u dětských studovaných skupin nejsou výsledky jednoznačné.

Echinacea ovšem skrývá ještě jedno úskalí. Týká se to pacientů po transplantacích a pacientů s autoimunitními onemocněními. Pro tyto skupiny je užívání byliny nevhodné a je třeba zvolit jinou alternativu. Mezi autoimunitní onemocnění patří například i roztroušená skleróza.

Česnek setý (*Allium sativum*)

Česnek používaly už naše babičky a ten český patří k těm nejkvalitnějším. Obsahuje sílice, vitamíny, polysacharidy, selen. Mimo užití v kuchyni, kde je příjemným zpestřením jídelníčku, má detoxikační, mírně anthelmintické vlastnosti, používá se jako přírodní antivirotikum a kardio-protektivum. U lidí s nízkým tlakem je ovšem třeba dbát jisté opatrnosti, protože snižuje tlak. Pokud už nemůžeme mít česnek čerstvý, lze sáhnout po některém kvalitním preparátu.

Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*)

Na pohled velmi zajímavý keř vysazovaný jako okrasná dřevina do parků nebo do zahrádek. Rakytník byl ve velkém pěstován v Rusku v době studené války k získávání

oleje. Rakytníkový olej má totiž velmi dobré regenerační vlastnosti a rostliny byly určeny k léčbě radiačních popálenin. Co má ale rakytník společného s imunitou? Plody jsou zdrojem celé škály užitečných látek - vitamíny (A, B, C, D, E, K), flavonoidy, aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny. A právě vitamín C je důležitý do zimních měsíců.

Všehojovec ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*)

Eleuterokok je bylina, která bývá často označována jako sibiřský ženšen. Je řazen mezi adaptogeny druhé generace. Adaptogen působí proti stresu vyvolanému vlivem prostředí. Eleuterokok mimo to nespécifickým způsobem zvyšuje odolnost organismu vůči vnějším nepříznivým vlivům. V podzimním počasí pomáhá organismu přizpůsobit se změnám počasí. Mimo to pomáhá regulovat lidský metabolismus. Ruští kosmonauti využívali eleuterokok pro lepší přizpůsobení se stavu beztláže. Eleuterokok je volbou pro pacienty například s roztroušenou sklerózou, kteří nemohou užívat echinaceové produkty.

Další užitečné bylinky

Kočí dráp (*Uncaria tomentosa*), bylina označována lidovým názvem vilcacora, obsahuje látky ze skupiny alkaloidů, flavonoidů a sterolů. Ty vykazují imunostimulační, antioxidační a antivirové vlastnosti. Bylina má výrazné tonické



1. POSILUJE IMUNITU



Byliny pro podporu přirozené obranyschopnosti organismu.

2. ČISTÍ DÝCHACÍ CESTY



Byliny, které pečují o sliznice v krku, hltanu a dutině ústní. Díky obsahu silic a slizových látek přispívají k rozpouštění hlenů a mají tak pročišťující účinek.

3. URYCHLUJE REGENERACI



Byliny, které patří do skupiny tzv. adaptogenů. Pomáhají překonat únavu, podporují odolnost vůči stresu a mají celkově povzbuzující účinek na organismus, což je výhodné zejména v době rekonvalescence.



„Třešinkou na dortu“ ve složení přípravku jsou **VČELÍ PYL** a **TRADIČNÍ ALPSKÉ BYLINY**, které patří k symbolům Alp i díky své schopnosti přežívat v extrémních klimatických podmínkách a byly součástí receptur tradiční švýcarské medicíny. Včelí pyl je komplexní zdroj živin z čisté přírody pro celkovou odolnost organismu!

- Balení: 30 kapslí – **měsíční kúra**
- Dávkování: **1–2 kapsle denně**, děti 1 denně

Doporučte v nadcházející „chřipkové“ sezoně dospělým i dětem od 6 let!



schopnosti. V lidové medicíně je využívána při onemocněních trávicího traktu, zvýšeném cholesterolu, snížené imunitě, únavovém syndromu, či jako doplněk při nádorových onemocněních. Další bylinou do zimního počasí je **zázvor obecný** (*Zingiber officinale*). Tradice zázvoru zazívá momentálně takové znovuoobjevení. Oddenek zázvoru se využívá pro své baktericidní, bakteriostatické, karminativní a mírně anthelmintické účinky. Zázvor je do zimních měsíců vhodný díky prohřívacím vlastnostem. Důležité je ovšem upozornit, že tento efekt je dán obsahem kapsaicinu. Proto není vhodný pro osoby se zvýšeným rizikem krvácivosti střevní sliznice.

Co říci na závěr?

Imunitní systém je křehkou rovnováhou, kterou bychom si měli hýčkat. Shrňme si

možnosti, které máme při podpoře imunitního systému:

- správně se oblékat podle počasí a venkovní teploty
- dostatek odpočinku a kvalitní spánek
- detoxikace organismu
- hygiena nosní sliznice – mořská voda, minerální voda
- strava bohatá na vitamíny
- každodenní pohyb – sport, nebo alespoň procházka
- vodní procedury – sauna, případně alespoň plavání
- vakcinace proti chřipce u rizikových skupin
- preparáty pro posílení imunitního systému

A na úplný závěr: „*Když budete s láskou a pečlivostí přistupovat ke svému zdraví, vrátí vám to tisíckrát.*“

Zdroje:

Capko J. *Základy fyziatrické léčby*, Grada – Avicenum, 1998.

www.szu.cz

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

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: *Naše rostliny v lékařství*, 1974, Avicenum, Praha.

Chevallier A.: *Rostliny léčí*, 2008, Slovart, Praha

Minařík J.: *Farmakognosie*, 1979, Avicenum, Praha.

www.leros.cz

Petrů V.: *Šetrná dekongestiva, Pediatrie pro praxi*, 2009, 10, 12.

Onemocnění zimního období

Letošní léto bylo dlouhé, slunné a krásné, kdo chtěl, mohl se dosyta vyhrát a načerpat energii na méně teplé a sychravé podzimní a zimní dny. Nicméně jako každý rok tak i letos s nástupem podzimu musíme čelit zvýšenému výskytu onemocnění z prochlazení. Při doporučení léku se můžeme opřít o silné zázemí nejružnějších přípravků napříč indikacemi, jsou to přípravky spolehlivé a zpravidla rychle účinné, ale nemusí být vždy bezpečné pro každého.

V takových případech jsem vřdycky ráda, že mohu sáhnout po homeopatickém léku,

který, pokud je správně indikován, je nejen zcela bezpečný pro každého, ale navíc stejně účinný, jako lék alopatický (ne-li účinnější, protože odpovídá individuálním příznakům a chování pacienta).

V období chřipky a jiných virových onemocnění doporučuji homeopatické léky především těhotným a kojícím ženám, stejně jako kojencům a malým dětem, rok od roku se na mě ale obrací více a více zájemců o homeopatii, jsou to lidé různých věkových kategorií, kteří se jednoduše chtějí léčit šetrným, účinným a bezpečným způsobem.

V začátku jakékoli virózy nebo infekce jsem si zvykla doporučovat lék Oscillococcinum, protože stimuluje vlastní obranné mechanismy lidského těla a činí tak nespecificky. Znamená to, že při doporučení tohoto léku není nutná další individualizace příznaků, jak jsme jinak v homeopatii zvyklí. Lék tedy bude u všech lidí fungovat standardně, záleží jen na míře progresu akutního stavu.

Zde platí pravidlo, že čím dříve začne pacient lék užívat, tím dříve a spolehlivěji začne účinkovat, tedy první dávku podat co nejdříve při prvních příznacích, dále pak 3x denně 1 dávku po dobu dvou až tří dnů, pozn. 1 dávka = 1 celá dóza. Za předpokladu, že lék podám ve stadiu „něco na mě leze“, kdy nejsou vyvinuty žádné konkrétní příznaky onemocnění, postačí lék k zastavení postupu nemoci. Zpravidla ale musím přidat další homeopatický lék na základě vyvinutých symptomů.

Jedním z nejvíce používaných monokomponentů, jejichž briskní zásah v léčbě akutních stavů využívám, je lék Aconitum napellus, nejčastěji podávaný v ředění 9 nebo 15 CH. Lék odpovídá situaci náhlé změny z plného zdraví do nemoci, příznaky se vyvíjejí náhle, prudce a intenzivně, často po prochlazení studeným vzduchem, nebo větrem. Mnohdy ve spojení s fyzickou zátěží nebo sportovní aktivitou, např. dítě prochladne v mrazu na lyžích.

Mgr. Šárka Chlebanová

Ostropestřec



Ostropestřec mariánský (Silybum marianum) je původem z oblastí jižní Evropy, jižního Ruska, Malé Asie a severní Afriky. Následně byl domestikován v severní a jižní Americe a jižní Austrálii. V našem prostředí zdomácněl a je považován za jeden z největších a také nejkrásnějších bodláků. Mimo to má velmi významné využití ve farmacii a je tedy dobře, že se na něj nezapomíná.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Velmi typickým znakem jsou u ostropestřce jeho listy, jejichž vzhled, stejně tak druhové jméno jsou vázány s legendou – kdy panna Marie při útěku z Egypta hledala místo, kde by nakojila svého syna, velký ostropestřec jí obklopil svými listy a vytvořil tak nerušené útočiště. Pár kapek mléka však ulpělo na jeho listech, které jsou od té doby bíle skvrnitě. Legenda se promítla i do názvosloví, a to nejen toho českého, ale i latinského. V angličtině je tato rostlina označována také jako „milk thistle“ (mléčný bodlák). Také lidová označení se odkazují na legendu – bejlí panny Marie. Dalšími lidovými názvy jsou bodlák opilec, kotlačka, Kristova koruna, volčec. Některá starší literatura pak uvádí latinské označení *Carduus marianus* – tedy bodlák mariánský.

Ostropestřec mariánský je řazen mezi hvězdčovitě rostliny (*Asteraceae*). Jeho vzpřímený, mohutný stonk dorůstá až 150 cm. Purpurově červené květy a bíle skvrnitě listy poskytují rostlině velmi hezký vzhled. Proto může být pěstována i jako okrasná.

Rostlina je pro své léčebné účely využívána již více jak 2000 let. Ostropestřec využíval například Dioskorides proti hadímu uštknutí, Plinius jako podpurný lék na žlučník, Paracelsus při píchání v boku, Nicholas Culpeper při žloutence. Rostlina se dostala také mezi rostliny využívané v homeopatii (při poruchách jater, žlučových kamenech a křečových žilách).

Pro léčebné účely se využívá rostlina pěstovaná v kulturách. Z rostliny se využívá v lidovém léčitelství i v komerčních sférách nejčastěji plod. Díky vzhledu je plod (*Cardui mariae fructus*) často považován spíše za semeno. Plod lze konzumovat přímo (samotný nebo přimíchaný například do müsli či do jogurtu – je dobré předem rozdrtit) jako čaj, nebo formou tablet se standardizovaným obsahem extraktu.

Hlavní obsahovou látkou je silymarin (1,5-3,0 %). Dalšími strukturně podobnými látkami pak silibinin, isosilibinin, silychristin

a silydianin. Látky vykazují antioxidační a hepatoprotektivní aktivitu. Plody ostropestřce jsou proto indikovány k profylaxi a léčbě poškození jater nejčastěji vlivem alkoholu a průmyslových chemikálií. Dále při chronickém onemocnění jater, cirhóze a v rekonvalescenci po prodělané hepatitidě. Denní dávka by měla obsahovat 200-400 mg silymarinu. (Čaj se díky nerozpustnosti silymarinu ve vodě používá spíše při zažívacích a žlučnických potížích.)

Nejzajímavější vlastností je hepatoprotektivní aktivita proti *Amanita toxinům*, tedy proti houbovým jedům Muchomůrky hlíznaté (*Amanita phalloides*). Přestože se u mnoha studií otrav muchomůrkou hlíznatou prokázal výrazný hepatoprotektivní efekt, lidé s podezřením na otravu by rozhodně neměli tento stav řešit samoléčbou. Silymarin se v těchto případech podává hlavně jako infúze.

Zdroje u autora

Přírodní kombinace pro JÁTRA a DETOXIKACI



Ostropestřec mariánský

- ✓ přispívá k ochraně a detoxikaci jater
- ✓ podporuje trávení

Reishi

- ✓ přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu
- ✓ přispívá k udržení zdravé oběhové soustavy



Obsahuje
31,2 mg silymarinu
a 16,66 β-glukanu
v 1 kapsli.

Doplňek stravy

TEREZIA

Vyrábí: TEREZIA COMPANY s.r.o. | www.terezia.eu

Bakteriální lyzáty

– cesta k posílení imunity

PharmDr. Andrea Kleinová

Vedle značného množství imunostimulátorů z léčivých bylin představují bakteriální lyzáty kategorii se zcela jasně definovaným účinkem. Mechanismus jejich fungování je znám více než sto let. Uplatňují se hlavně v aktivaci přirozené imunity. Existují však i vědecké důkazy o tom, že jsou schopny navodit tvorbu specifických protilátek proti bakteriálním antigenům.

Bakteriální lyzáty uvádějí imunitní systém do stavu pohotovosti a aktivují obranné mechanismy proti respiračním a dalším infekcím.

Je známo, že bakteriální lyzáty stimulují fungování specifické i nespecifické imunity. Jsou indikovány pro léčbu a prevenci infekcí dýchacích cest, vč. nachlazení a chřipky. Zvláště užitečné jsou v léčbě akutní a chronické bronchitidy, angíny, tonzilitidy, faryngitidy, laryngitidy, rinitidy, sinusitidy a otitidy. Mohou být rovněž použity pro léčbu infekcí, kde se setkáváme s odolností na běžná antibiotika a při rekonvalescenci po bakteriální a virové infekci (1).

Nejprve se objevily tzv. autovakcíny

Lyzáty se začaly používat poprvé na způsob autovakcín, kdy se nemocným s opakovanými infekcemi dýchacích cest nebo kůže, podávaly kolonie inaktivovaných bakteriálních kmenů z vlastních stěrů. Prvními formami byly podkožní injekce nebo perorální roztoky. Vývoj lyzátů postupoval rychlým tempem. Název lyzát vznikl na základě farmakologického postupu, kdy při inaktivaci kmenů docházelo de facto k lýze nebo rozkladu bakteriálních buněk. Ty si však ponechaly svoji vlastnost v podobě aktivace imunokompetentních buněk. Dnes se lyzáty běžně používají v podobě standardizovaných přípravků s přesně stanoveným

množstvím inaktivovaných kmenů v jedné tabletě, tobolce nebo kapsli. Nejčastěji kladenou otázkou je proto, jaké kmeny by měly lyzáty obsahovat, v jakém zastoupení, poměru a množství.

Posuzování účinnosti bakteriálních lyzátů

Pro posouzení účinnosti bakteriálních lyzátů proběhla a stále probíhá řada klinických studií. Přípravky, jejichž účinnost se posuzuje, se navzájem liší použitými inaktivovanými bakteriálními kmeny, jejich množstvím, dávkováním a dobou užívání. Většina studií je však uskutečněna s kmeny, které jsou nejčastějšími původci onemocnění dýchacích cest.

Výsledky jsou zaměřeny na několik primárních cílů, které posuzují praktický efekt lyzátů. Zkoumá se především přetrvání



účinku lyzátu na základě doporučeného dávkování. Vyhodnocuje se průběh nemoci u pacientů užívajících lyzáty z hlediska intenzity příznaků respiračních infekcí, spotřeby antibiotik, počtu absencí v zaměstnání nebo ve škole. Důležitým výstupem studií je rovněž srovnání počtu reinfekcí během inkriminovaného období ve srovnání s předchozím obdobím, kdy lyzáty nebyly užívány.

Ve složení by měly být zastoupeny především bakteriální kmeny, které jsou v lidské populaci nejčastějšími původci onemocnění. Nejčastěji se jedná o kmeny, původce onemocnění dýchacích cest. Mezi nejčastější původce patří *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae*, ***Klebsiella pneumoniae*** et *ozenae*, ***Staphylococcus aureus***, ***Streptococcus pyogenes*** et *viridans*, *Neisseria catarrhalis*. Toto složení zahrnuje lyzát označovaný OM-85 BV.

Tyto studie tak zkoumaly účinnost a dávkování inaktivovaných kmenů, které jsou shodné s obsahem inaktivovaných kmenů v řadě přípravků GS Imunostim (AKUT, PREVENT, JUNIOR) - ***Klebsiella pneumoniae***, ***Staphylococcus aureus***, ***Streptococcus pyogenes*** Tyto studie byly prováděny u dětské a dospělé populace. Jednalo se o tzv.

polyvalentní mikrobiální bakteriální lyzáty (PMBL).

Závěr

Výsledky vybraných studií (2-7) zkoumajících účinnost bakteriálního lyzátu OM-85 s obsahem inaktivovaných bakteriálních kmenů *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae*, ***Klebsiella pneumoniae*** et *ozenae*, ***Staphylococcus aureus***, ***Streptococcus pyogenes*** et *viridans*, *Neisseria catarrhalis* dokládají důkaz o podpoře imunity až na 3 měsíce u přípravku se stejným složením vybraných kmenů obsažených v přípravku GS Imunostim AKUT, GS Imunostim PREVENT, GS Imunostim JUNIOR.

Odkazy na odbornou literaturu:

(1) *Bacterial lysate in the prevention of acute exacerbation of COPD and in respiratory recurrent infections. International Journal of COPD 2007;2(3) 335-345.*

(2) *Gutiérrez-Tarango MD, Berber A. Safety and efficacy of two courses of OM-85 BV in the prevention of respiratory tract infections in children during 12 months. Chest. 2001 Jun;119(6):1742-8. ZAPLATIT*

(3) *Schaad UB, Mütterlein R, Goffin H. Immunostimulation With OM-85 in Children With Recurrent Infections of the Upper Respiratory Tract. A Double-Blind, Placebo-Controlled Multicenter Study. CHEST/ 122 / 6 / DECEMBER, 2002.*

(4) *Ferah G, Kutukculer N. Prospective, Randomized Comparison of OM-85 BV and a Prophylactic Antibiotic in Children with Recurrent Infections and Immunoglobulin A and/or G Subclass Deficiency. Current Therapeutic Research. Vol 64, No. 8, 9/10 2003.Vol*

(5) *Orcel B, Delclaux B, Baud M, Derenne JPh. Oral immunization with bacterial extracts for protection against acute bronchitis in elderly institutionalized patients with chronic bronchitis. Eur Respir J, 1994, 7, 446-452.*

(6) *Collet JP, Shapiro P, Ernst P, et al. 1997. Effects of an immunostimulating agent on acute exacerbations and hospitalizations in patients with chronic obstructive pulmonary disease. The PARI-IS Study Steering Committee and Research Group. Prevention of Acute Respiratory Infection by an Immunostimulant. Am J Respir Crit Care Med, 156(6):1719-24.*

(7) *De Benedetto F, Sevieri G. Prevention of respiratory tract infections with bacterial lysate OM-85 bronchomunal in children and adults: a state of the art. Multidisciplinary Respiratory Medicine 2013, 8:33.*

inzerce



GS Imunostim

Bud'te odolní a zdraví jako buk!

Dvojnásobná síla
pro přirozenou
podporu Vaší imunity

Pro **dospělé i děti**

- Účinek přetrvávající až 3 měsíce
- Snadné dávkování 1 tableta denně
- Příjemná mentolová chuť

Vyvinuto ve spolupráci s Centrem imunologie a mikrobiologie
Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem



Doplňky stravy



Přípravek obsahující tzv. bakteriální lyzát a vitamin C, který podporuje správnou funkci imunitního systému a obranyschopnost organismu.

Pacient se suchým kašlem v lékárně

Doc. PharmDr. Jan Juřica, Ph.D.; Farmakologický ústav LF MU Brno

Lékárna je prvním místem, kde se sejdou všechny lékařské předpisy pro konkrétního pacienta po návštěvě několika specialistů a kde se pacient, často mimoděk, svěří s nežádoucím účinkem, který může být důsledkem nevhodné kombinace léčiv.

Jednou z častých příčin návštěvy lékárně či lékárny je kašel. Jeho primárním, fyziologickým úkolem je odstranit překážky z dýchacích cest, může být též příznakem celé řady onemocnění. Před zahájením terapie je zásadní stanovit jeho příčinu a odlišit závažné stavy. Kašel lze klasifikovat dle množství kritérií, pro terapii je ale směrodatné především rozlišení vlhkého kašle s produkcí velkého množství sputa, které je obvykle viskózní a lepivé a suchého, dráždivého kašle, bez produkce sputa.

K terapii produktivního kašle jsou určeny mukoaktivní látky, liší se vzájemně různou schopností ovlivňovat složení i celkové množství hlenu. Klasifikace na mukolytika, mukoregulační látky, mukokinetika a expektorancia není striktní a některé látky

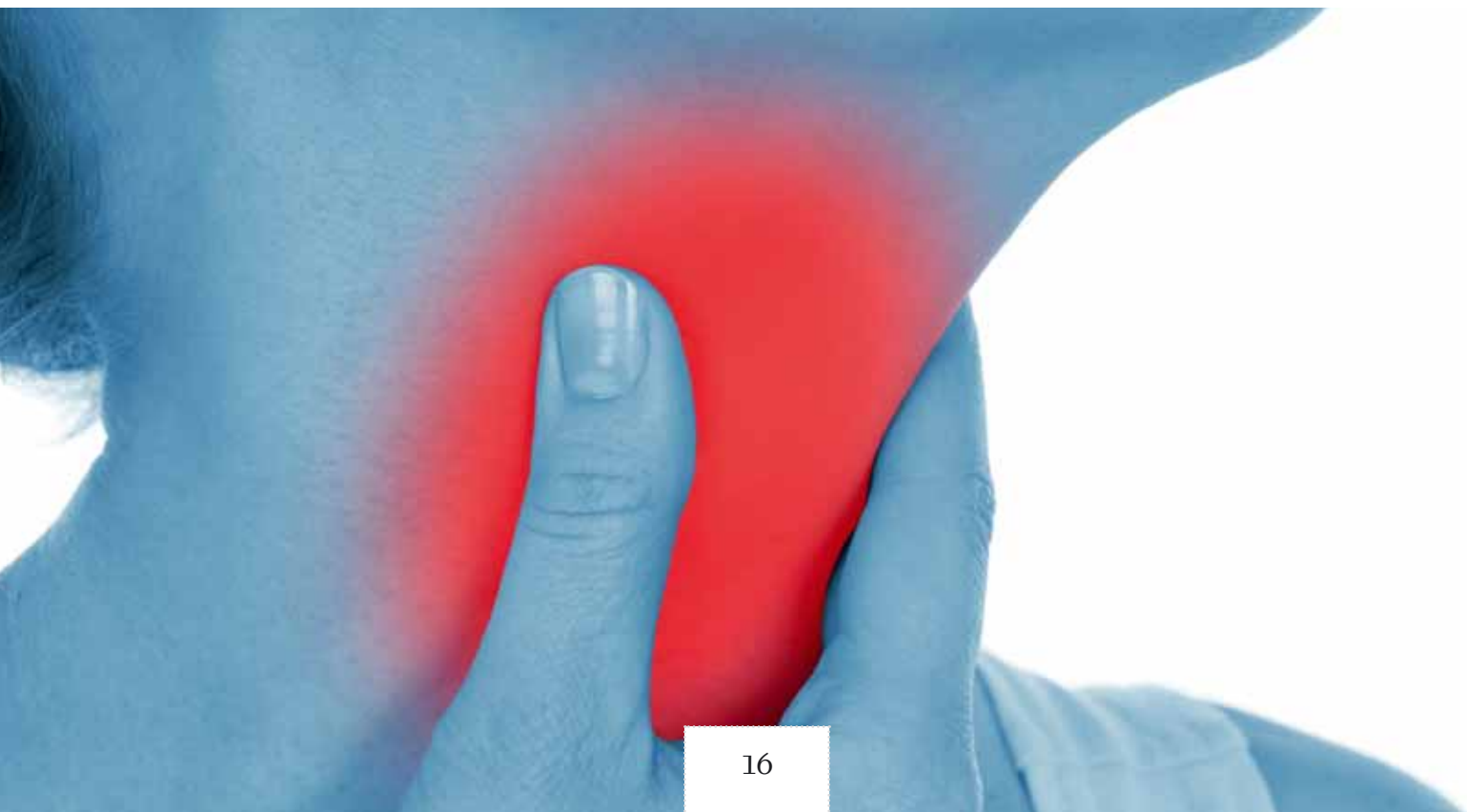
se současně objevují ve více kategoriích. Užitečné je spíše znát vlastnosti jednotlivých látek a vhodně je využívat s ohledem na jejich bezpečnost a omezení, týkající se použití u dětí, těhotných a kojících.

Dráždivý kašel bez expektorace je způsoben otokem a překrvením sliznice, může provázet bronchitidu, a to zejména v počátku; během několika dní pak může přejít v kašel produktivní. Suchý kašel je také nežádoucím účinkem celé řady léčiv (např. ACEi, sartanů, betablokátorů, gabapentinu, amiodaronu, nitrofurantoinu). Bez ohledu na svou příčinu postrádá dráždivý kašel svůj ochranný charakter, pacienta fyzicky vyčerpává, ruší spánek a výrazně snižuje kvalitu života. K terapii jsou registrována antitusika kodeinového

i nekodeinového typu, s centrálním i periferním mechanismem účinku. Centrální antitusika byla v posledních letech přehodnocována jak z pohledu bezpečnosti, tak i účinnosti. V roce 2009 doporučila britská MHRA zcela se vyvarovat použití centrálně účinkujících antitusik u dětí pod 6 let a v roce 2013 vydala EMA doporučení nepoužívat kodein ani jako analgetikum u dětí pod 12 let věku.

Kodein

Dnes je kodein pravděpodobně častěji než jako antitusikum používán v kompozitních analgetických přípravcích. Svým „vysušujícím“ efektem na respirační trakt zahušťuje bronchiální sekret, který se stává viskóznějším. Při kombinaci s jinou látkou tlumící CNS dochází k potenciaci sedativního



LEVOPRONT®

kapky, sirup | levodropropizin



Rychlá a bezpečná úleva od suchého kašle

Levopront rychle a silně účinkuje proti suchému a dráždivému kašli. Napomáhá přirozené očistě dýchacích cest od hlenu a při tlumení kašle působí přímo v dýchacích cestách bez nežádoucího ovlivnění mozku.

Můžete si jej vybrat jako kapky s pohodlným dávkováním a s příchutí lesního ovoce nebo jako sirup s příchutí třešně. Levopront je určený k léčbě dospělých i dětí od 2 let a navíc je vhodný i pro alergie.

Levopront kapky, sirup: S: Levodropropizinum 60 mg v 1 ml roztoku, Levodropropizinum 60 mg v 10 ml sirupu. IS: Antitusikum **CH:** Levodropropizin je syntetické periferní antitusikum nekodeinového typu s účinky antialergickými a antibronchospastickými. Nepotlačuje respirační funkce ani mukociliární clearance. **I:** Bronchopulmonální afekce doprovázené dráždivým suchým kašlem. Je vhodný před bronchoskopickým vyšetřením. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. Nemocní s bronchiální hypersekrecí nebo sníženou mukociliární funkcí. Výrazné snížení funkce jater. **ZU:** Používat pouze po důkladném zvážení rizika u pacientů s těžkou insuficiencí ledvin a u dětí mladších 24 měsíců. Sirup obsahuje sacharózu, kapky alkohol. **NŮ:** Zřídka nauzea, zvracení, pálení žáhy, průjem; mdloba, závrať; palpitace. Velmi vzácné alergické reakce. **IT:** Používat s opatrností při podávání benzodiazepinů. **TL:** Přípravek je v době těhotenství a kojení kontraindikován. **D:** Dospělí a děti od 12 let 1 ml (20 kapek) roztoku nebo 10 ml sirupu až 3x denně. Děti 2–12 let 1 mg levodropropizinu/kg až 3x denně **B:** Kapky 15 ml, sirup 120 ml. Držitel registračního rozhodnutí: Dompé Farmaceutici S.p.A., Itálie. Datum poslední revize textu SPC: 26. 2. 2015. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



účinku. Sporadicky jsou hlášeny případy intoxikací – u pacientů s fenotypem ultrarychlých metabolizátorů CYP2D6, dále dětí, pacientů se sníženou metabolickou clearancí, astmatiků a pacientů s CHOPN.

Dextrometorfan

Dextrometorfan je nekompetitivní antagonist glutamatergických NMDA receptorů, dále agonista σ 1 receptorů a inhibitor vychytávání serotoninu. Mechanismem jeho účinku je zvýšení prahu pro excitaci neuronů v oblasti medully a nucleus tractus solaris. Ve srovnání s kodeinem je méně sedativní, riziko vzniku závislosti je u něj také nižší a postrádá analgetické vlastnosti. Nežádoucí účinky jsou co do četnosti vzácné, dokumentovány jsou závratě, ospalost, nevolnost a zvracení, čili efekty způsobené právě ovlivněním CNS. Hypersenzitivní reakce se objevují zvláště po kombinacích s pseudoefedrinem /efedrinem a H1 antihistaminiky, která jsou při chorobách z nachlazení často předepisována. Z pohledu interakcí je třeba mít na zřeteli jak farmakokinetické interakce – inhibitory CYP2D6 (bupropion, fluoxetin, paroxetin atd.) mohou významně zvýšit sérovou koncentraci dextrometorfanu (toto se týká i kodeinu) – tak i vzácnější interakce farmakodynamického charakteru – serotoninový syndrom po současném podání SSRI nebo IMAO. Z tohoto pohledu by měly

být volně prodejné přípravky s dextrometorfanem předmětem skutečně podrobné konzultace v lékárně.

Nekodeinová antitusika

Především v pediatrii nahradila nekodeinová antitusika ve velké míře kodein a jeho deriváty. Zásadní výhodou je minimální vliv na dechové centrum. Obecně nemají analgetický účinek, neovlivňují peristaltiku a nevyvolávají závislost.

Butamirát

Farmakologické databáze uvádějí u butamirátu centrální účinek, nicméně přesný mechanismus objasněn není. Vedle antitického účinku má i efekt anticholinergní a bronchospasmolytický, čímž přispívá ke zlepšení dechových funkcí. Butamirát je bezpečný v širokém dávkovém rozmezí, je možné podat jej dětem od 2 měsíců věku. Nežádoucí účinky jsou vzácné, nejčastěji jde o ospalost, nauzeu či urtikarii. V dostupné literatuře ale není dostatek údajů o přímých srovnání účinnosti s jinými antitusiky.

Dropropizin

Dropropizin blokuje senzitivní perцепční místa v laryngotracheální oblasti. Má i slabý antihistaminový účinek, díky němuž může mírně snižovat otok a produkci sputa, a to hlavně při kašli alergického původu. Přestože je hlavní mechanismus účinku perifer-
ní, nežádoucí účinky zahrnují

somnolenci, nauzeu, vomitus, cefalgii i palpitace.

Vzhledem k potenciálnímu mírněmu (a nejspíš

i vzácnému) sedativnímu působení by neměl být kombinován s dalšími tlumivými látkami – opioidy, benzodiazepiny, H1 antihistaminiky 1. generace.

Levodropropizin

Levodropropizin je levotočivým izomerem dropropizinu, který má zřetelně lepší farmakologický profil než racemát, což je ve farmakologii běžné a často využívané (levocetirizin, esomeprazol, escitalopram, levofloxacin a další). Levodropropizin postrádá afinitu k opioidním, β adrenergním i muskarinovým receptorům, ale do určité míry blokuje H1 histaminové a α adrenergní receptory. V preklinickém experimentu dokonce vykázal i mírnou lokálně anestetickou aktivitu. Ve srovnání s racemátem vykazuje ještě nižší sedativní efekt a je lépe tolerován. Databáze Micromedex uvádí až překvapivé množství studií zacílených na srovnání účinnosti levodropropizinu s dalšími antitusiky: levodropropizin většinou vychází jako srovnatelně účinný s antitusiky kodeinového i nekodeinového typu. Levodropropizin je momentálně patrně nejlépe tolerovaným antitusikem na trhu. Interakce i nežádoucí účinky jsou podobného charakteru jako u dropropizinu; vzácně byly hlášeny případy anafylaxe při užití levodropropizinu s více léčivy současně.

Zvláště u infekčních onemocnění dýchacích cest se často střídá produktivní kašel s vysilujícím a méně produktivním nočním kašlem. Pochopitelnou snahou je tak podporovat expektoraci sputa během dne a v noci pak tlumit záchvaty dráždivého kašle. Současné podání antitusik a mukoaktivních léčiv ale není vhodné, z důvodu jejich opačného výsledného efektu, jehož důsledkem je hromadění hlenu v dýchacích cestách. Není-li vyhnouti, je žádoucí podávat střídavě přípravky, které jsou komplementární z pohledu mechanismu účinku, délky působení i výsledného efektu, především s antitusiky nekombinovat mukoaktivní látky zvyšující objem sekretu a jako antitusika nepoužívat látky zahušťující hlen (tj. s anticholinergním účinkem).

Literatura u autora



Zubní kartáček je vědecká záležitost

Rozhodně to tak alespoň vypadá. Ty tam jsou totiž doby, kdy člověk vzal do ruky první kartáček na zuby, který mu přišel pod ruku.



Sklovina je mým štítem

Sklovina představuje ochrannou složku zubu před mechanickým poškozením a umožňuje konzumaci tuhé potravy. Ačkoliv je nejtvrdší tkáň lidského těla, dobře víme, že vyžaduje náležitou péči, protože její narušení může vést k rozvoji zubního kazu a dalších zdravotních problémů dutiny ústní. Zubovina (dentin) a dřeň – tedy vrstvy nacházející se pod sklovinou, jsou již tkáněmi měkčími a snadněji napadnutelnými. Jakmile je prolomen štít skloviny, hrozí zkrátka problém. Ten si ovšem způsobujeme často i sami. Nesprávnou technikou čištění a zejména používáním zcela nevhodného zubního kartáčku.

Zubní kartáček Mějte své požadavky

Ideální zubní kartáček je takový, který bude ke sklovině šetrný, nepoškodí ji ani okolní dásně, umožní i čištění hůře přístupných míst – zejména v zadní části ústní dutiny a také mezizubních prostor, a to vše při zachování vysokého standardu čištění.

Běžné zubní kartáčky totiž často při použití vytvářejí nadměrný tlak, který sklovinu postupně obrušuje a nebo naopak, jsou velmi měkké a šetrné ke sklovině, ovšem na úkor očištné funkce. Ani správná pravidelná technika čištění zubu pak nepřináší

tak kvalitní výsledky a v případě některých kartáčků dokonce dochází k poškození zubů a dásní.

Výběr ideálního kartáčku je zkrátka naprostým základem dentální hygieny, bez kterého může veškerá snaha přijít nazmar. A jakkoliv se to někomu může zdát zbytečné, poradou se stomatologem ohledně výběru vhodného zubního kartáčku můžete velmi výrazně změnit celkové zdraví svých úst. Na trhu je v současné době již několik velmi kvalitních výrobků, zohledňujících všechny požadavky na vysokou kvalitu péče o váš chrup, jejichž stavba vychází z moderních vědeckých výzkumů a požadavků současné společnosti.

inzerce

SOFTdent®

Special program of dental care

PROclinic

What makes us different



Svůj zubní kartáček už nemusíte měnit každou chvíli. Vyzkoušejte ten od SOFTdent PROclinic. Vydrží vám mnohem déle, aniž by se opotřeboval. Jeho spirálovité štětinky zajistí, aby vaše zuby byly dokonalé čisté, navíc jsou šetrné k zubní sklovině a dásním.

blue
SOFT



Zubní kartáček třetího tisíciletí



nový

Trojúhelníková hlava
pro dosažení těžko
přístupných míst

Zúžený krček k eliminaci
tlaku na zubní sklovinu

NAJDETE MEZI NIMI ROZDÍL?

Správné držení kartáčku



po dvouměsíčním
používání



Jak podpořit imunitu u dětí

PharmDr. Tereza Holbová

Lékárníci a farmaceutičtí asistenti se při své profesi často potýkají s požadavky pacientů, kterak podpořit funkci svého imunitního systému a snížit výskyt běžných respiračních infekcí.

Právě opakované infekce zejména horních cest dýchacích jsou nejčastějšími stesky jak dospělých, tak dětských pacientů. Samoléčba méně závažných poruch imunity se zaměřuje na nespecifickou imunostimulaci a imunonutrici. Nespecifické imunomodulátory jsou látky, které jsou rozeznávány zejména složkami nespecifické imunity (makrofágy a komplement) a podání těchto látek do určité míry napodobuje napadení organismu infekčním agens avšak bez původních patogenních projevů. Pojem imunonutrice znamená úpravu aktivity imunitního systému doplněním výživy tzv. imunonutrienty (nukleotidy, omega-3-nenasycené mastné kyseliny).

Musíme mít na paměti, že všechny přípravky ovlivňující imunitu mohou interagovat s jinou imunomodulační léčbou vedenou lékařem, proto je nutné vždy sledovat možné interakce. Imunostimulancia mohou snižovat účinek protizánětlivých a zejména imunosupresivních léčiv, proto se nekontrolovaná imunomodulace nedoporučuje u pacientů po transplantaci, s autoimunitním onemocněním, s AIDS nebo hematologickým onemocněním. Mezi přípravky stimulující imunitu patří řada doplňků stravy, které nemají léčebný efekt, mohou však příznivě ovlivňovat zdravotní stav. V mnohých volně prodejných preparátech jsou obsaženy látky,

jejichž efekt byl ověřen v řadě klinických studií, a tedy mohou vykazovat příznivé fyziologické účinky.

Mezi nespecifické imunomodulátory můžeme zařadit imunomodulátory obsahující bakteriální složky, betaglukany a extrakty z třapatky nachové (*Echinacea purpurea*) ovlivňují jak parametry nespecifické, tak i specifické imunity. Další skupinu tvoří rostlinná imunostimulancia s různým mechanismem účinku, někdy jsou nazývány také jako adaptogeny – látky, které pomáhají harmonizovat organismus a zvyšovat odolnost vůči některým infekcím a stresu. Jedná se o léčivé rostliny, z nichž

nejznámější jsou rakytník řešetlákový, šišák bajkalský, černucha setá a vilcacora.

Článek je zaměřen na imunostimulační účinky biologicky aktivního polysacharidu betaglukanu izolovaného z hlívy ústříčné.

Betaglukany patří mezi polysacharidy a jsou základní stavební součástí buněčných membrán hub a některých vyšších rostlin (oves, ječmen). Vyznačují se významnými imunomodulačními účinky, které jsou dány stimulací imunitních buněk v Peyerových placích tenkého střeva. Z betaglukanů je nejznámější betaglukan pleuran izolovaný z hlívy ústříčné (*Pleurotus ostreatus*), jehož obsah lze velmi dobře standardizovat. Vzhledem k tomu, že velmi dobře známe molekulární strukturu i mechanismus účinku, jsou betaglukany bezpečné a lze je tedy podávat u dětí již od 1 roku věku. Intenzita imunomodulačního účinku závisí nejen na konkrétní struktuře (délka řetězce, stupeň větvení), ale i na stupni purifikace. Všeobecně lze říct, že betaglukany s velkou molekulou mají schopnost přímo aktivovat leukocyty, stimulovat fagocytózu, stejně jako produkci citokinů, chemokinů a jiných

mediátorů. Betaglukany se střední a malou velikostí molekuly nejsou tak účinné.

Navzdory tomu, že jsou betaglukany u nás dostupné pouze ve formě doplňků stravy, tak někteří výrobci mají k dispozici výsledky klinických pozorování, ze kterých je patrné výrazné zlepšení parametrů nespecifické i specifické imunity (signifikantní zvýšení imunoglobulinu IgA, pokles hladiny imunoglobulinů IgE), které koreluje se zlepšením klinického stavu dětí zahrnutých v tomto pozorování. Doporučené dávkování betaglukanů při perorálním podání se pohybuje v rozsahu 100–300 mg denně a doporučená doba podávání je alespoň 2–3 měsíce.

literatura u autorky



inzerce

IMUNITA

pro vaše sluníčka



Sirup HLÍVÁČEK

s hlívou a rakytníkem pro podporu imunity

Obsahuje:

- Hlívu ústříčnou zdroj betaglukanů (118,2 mg v jedné lžičce 5 ml) a dalších aktivních látek
- Rakytník řešetlákový přírodní zdroj vitamínu C
- Koncentrát z čerstvého ovoce až 1,08 kg ovoce v každé lahvičce (100 ml)



TEREZIA

srdcem z přírody

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

Příchut' višň / Doplněk stravy

Domácí péče

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Lidské zdraví je křehká rovnováha mnoha faktorů. V průběhu života se lidé mohou dostat do různých svízelných situací díky svému zdravotnímu stavu. Pokud se onemocnění neomezí pouze na akutní formu, nebo je onemocnění závažné či rozsáhlé, pak se součástí léčebné péče stává také péče domácí.

Definujme si, aneb koho se týká?

Domácí péče je v medicíně pojem, který za sebou skrývá pevný řád a návaznost na spousty zákonů. Informace na úvod je obecná, možná až velmi. Je těžké vložit všechnu váhu a význam domácí péče do jedné či dvou vět. Na úvod bychom mohli říci, že domácí péče se opírá o definici zdraví Mezinárodní zdravotnické organizace, která říká, že lidské zdraví je stav fyzické, psychické a sociální pohody. Domácí péče se ve vztahu k pacientovi opírá právě o všechny tyto složky.

A jaká je tedy základní definice?

„Domácí péčí je zdravotní péče poskytovaná pacientům na základě doporučení registrujícího

praktického lékaře, registrujícího praktického lékaře pro děti a dorost nebo ošetřujícího lékaře při hospitalizaci v jejich vlastním sociálním prostředí. Domácí péče je zaměřena zejména na udržení a podporu zdraví, navrácení zdraví a rozvoj soběstačnosti, zmírňování utrpení nevyléčitelně nemocného člověka a zajištění klidného umírání a smrti.“

Lidský jedinec se rodí s velkým potenciálem se učit. Do toho se řadí i schopnost přizpůsobení se prostředí, životním situacím. Jak stárne, tato schopnost se přizpůsobovat značně klesá. Proto zvláště u pacientů seniorů je domácí péče velmi důležitou součástí léčby samotné. Hospitalizovaní starší pacienti vytržení z domácího prostředí

mohou vykazovat symptomy, které jsou pouze výsledkem nechtěné změny. Pacienti v domácí péči mohou v mnoha případech lépe reagovat na zavedenou léčbu což může například zkrátit délku léčby samotné a ovlivnit její průběh a výsledek a v mnohých případech i ekonomický dopad a to jak na úrovni osobní tak společenské.

Odkud se vzala profesionální domácí péče?

Jak už jsme se zmínili, domácí péče je zdravotnický pojem. Pojďme ale překročit tuto definici a pokusit se dostat dále směrem k pacientovi. A možná pojďme přestat říkat pacient, ale říkejme raději člověk. A v tom to právě je. Stojí před námi člověk, člověk se



svým životem, svými zkušenostmi, zažitými radostmi i strádáním. Člověk, jak by řekl pan Werich „jako doživotní vlastník jednoho života“, a tedy právě jen jednoho, který má právo na lidskou důstojnost.

Domácí péče není vždy jen otázkou profesionálů. Maminky se starají o své děti, když jsou nemocné, dospělí děti se starají o své staré rodiče, kteří s přibývajícím věkem přestávají být plně soběstační. Péče o blízké je jakousi lidskou přirozeností, ale přestože některým lidem je bližší, někteří lidé naopak nevědí jak tuto situaci správně uchopit a ztotožnit ji s vlastním životem. V takových případech potřebují pomoc profesionála. Potřeba převést péči o nemocné v domácím prostředí do rukou profesionálů dala podnět vzniku nového oboru. V České republice je profesionální domácí péče, tak jak ji známe dnes, otázkou posledních let. První zmínky o moderním konceptu domácí péče jsou spojeny s rokem 1859 a jménem William Rathbone VI (1819-1902). Tento známý liverpoolský politik, mecenáš a filantrop stál u zrodu konceptu moderního ošetrovatelství. Jeho zájem na tomto oboru byl ovlivněn těžkým onemocněním a následným úmrtím jeho první ženy Lukrecie, která v květnu 1859 podlehl zhoubnému onemocnění v pouhých 36 letech. Rathbone tehdy navázal spolupráci s Florence Nightingaleovou (1820-1910), která se stala průkopnicí v oboru zdravotních sester. V roce 1860 založila při nemocnici svatého Tomáše zdravotnickou školu, která se později stala součástí Londýnské královské akademie. Její zásluhy v oboru ošetrovatelství dokládá nejen to, že byla nositelkou řádu královského červeného kříže, ale také fakt, že Mezinárodní den zdravotních sester se slaví právě na její narozeniny, tedy 12. května. Smrt Rathbonovy první ženy spustila celý sled událostí, který vedl k vystavení funkční ošetrovatelské sítě. V roce 1862 se Rathbone podílel na založení školy pro ošetrovatelky v domácím prostředí v Liverpoolu. Systém vzdělávání profesionálních „domácích“ ošetrovatelek se dále rozšířil po celé zemi. Rathbone, který si byl vědom toho, že lékařská péče není dostupná chudším vrstvám, se dále podílel na reformě ošetrovatelství v nemocnicích a chudobincích. Také se podílel na mnoha charitativních projektech. V roce 1887 se spolupodílel na otevření institutu pro zdravotní sestry, který byl financován z darů anglických žen ke zlatému výročí královny Viktorie. Tento institut královny Viktorie byl později přejmenován na Královský institut pro sestry. Sestry takto vyškolené mohly získat titul „královnina sestra“.

V Americe dochází kolem roku 1885 také ke vzniku organizace zdravotních sester pro domácí péči, které se věnují péči o nemocné a chudé pacienty mimo nemocnici. Konec 19. století se stává obdobím rozvoje domácí péče v celé Evropě. Ale bohužel současně s rozvojem diagnostiky nově popsanych onemocnění dochází k masivnímu nárůstu hospitalizovaných pacientů, což vedlo k větší dominanci v nemocniční léčbě a domácí péče ve své profesionální podobě byla zatlačena do pozadí. Jedinou kategorií s funkčním systémem zůstala péče o geriatrické pacienty. Návrat k domácímu ošetrovatelství je popisován jako částečně ekonomický krok v druhé polovině 20. století, kdy jednotlivé státy řeší dopad státního zdravotnictví na ekonomiku v zemi. Odborníci hledají společné řešení, které by fungovalo a poskytovalo pacientům adekvátní pomoc ve všech oblastech dopadu jejich zdravotního stavu. V roce 1977 představila Mezinárodní zdravotnická organizace projekt „Zdraví pro všechny do roku 2000“. Cílem tohoto projektu bylo zlepšení zdravotní péče v některých sektorech. Zajímavostí této konference v návaznosti na původní definici zdraví WHO z roku 1948 byl názor, že zdraví ve své základní definici je „*předpokladem jak sociální, tak ekonomické prosperity*“. Na základě této nové strategie zahájily v roce 1984 evropské země projekt pod stejným názvem: „Zdraví pro všechny do roku 2000“. Bylo vytvořeno celkem 38 cílů, s měřitelnými výsledky, které byly dále rozděleny do čtyř hlavních celků:

- zajištění rovnosti ve zdraví
- prodloužení střední délky života („*přidat léta životu*“)
- zlepšení zdravotního stavu obyvatel („*přidat zdraví životu*“)
- zvýšení kvality života („*přidat kvalitní léta životu*“)

A právě poslední bod – kvalita života – je důležitou součástí projektu domácí péče. Pokud je člověk zdravý ve všech bodech základní definice, pak je schopen ovlivňovat kvalitu života vlastními silami. Pokud je člověk nemocný fyzicky, podepisuje se to v mnoha případech i na jeho duševním zdraví a sociální situaci. Domácí péče by měla být účinným nástrojem jak u nemocného člověka eliminovat dopad fyzické nemoci na ostatní složky zdraví a udržovat kvalitu života na maximu, které jeho zdravotní stav dovolí. Každý pacient je v první řadě člověk a nezávisle na onemocnění má právo člověkem zůstat.

Rodina versus profesionálové

V České republice projekt „Zdraví pro všechny do roku 2000“ navázal na místní historii v tomto oboru.

Naše země, stejně jako některé další kolem nás, měla poměrně dobré základy v klášterní péči. Tak jak jsme se zmínili v jednom z minulých čísel, vývoj lékařských oborů a také těch farmaceutických byl úzce spjat právě s klášterními lékárnami a špitály. Například v Brně je to nemocnice Milosrdných bratří, jejíž historie sahá až do roku 1747, a jejím

zakladatelem byl moravský hrabě Jan Křtitel Leopold z Dietrichsteina. Nemocnice se v průběhu let přizpůsobovala jak kapacitním požadavkům, tak vývoji lékařské vědy a slouží pacientům dodnes.

Hospitální řád Milosrdných bratří vznikl v roce 1539 ve španělské Granadě při první ze sítě svých budoucích nemocnic. Během 400 let vznikly nemocnice tohoto řádu v 47 zemích po celém světě. Brněnské nemocnici předcházela ta ve Valticích, kde řád působí od roku 1605. Shodou okolností se právě nemocnice Milosrdných bratří stará od roku 2000 o brněnskou léčebnu dlouhodobě nemocných na Červeném kopci v Brně.

U nás vznikla první ošetrovatelská škola v roce 1874 z iniciativy Elišky Krásnohorské a Karolíny Světlé. Důležitou úlohu měl a stále má v oblasti ošetrovatelství Český červený kříž. Za první zmínku o tomto spolku je považováno 18. září 1868, kdy byly vydány stanovy Vlasteneckého pomocného spolku pro království české jako součásti Rakouské společnosti červeného kříže. Za oficiální datum vzniku Československého červeného kříže je ale považován až 1. únor 1919. První předsedkyní tohoto spolku byla dcera prvního prezidenta T.G.

Masaryka Alice, která tuto funkci vykonávala po dlouhých 20 let.

Jednotlivé země mají nastaven systém domácí péče mírně odlišně. V České republice je stále kladen velký důraz na rodinu, která je také důležitým prostředníkem mezi profesionální péčí v domácím prostředí a pacientem samotným. Míra pomoci se odvíjí

Domácí péče je totiž multidisciplinárním oborem soustřeďujícím lékaře, zdravotní sestřičky, psychology, logopedy, fyzioterapeuty, sociální pracovníky.

od zdravotního stavu každého pacienta, ale ovlivňuje ji také systém financování.

Co všechno může domácí péče nabídnout?

Domácí péče může být v různém rozsahu. Od základních úkonů jako je podávání potravy a tekutin, ošetřování proleženin u ležících pacientů, přes aplikaci léků, nejen podávání perorálních forem, ale také injekčních a infuzních aplikací, odběr biologického materiálu, přístrojové sledování životních funkcí, rehabilitační péče u poúrazových stavů, kondiční cvičení, péče o pacienty na přístrojích.

Domácí péče je řazena mezi formy ambulantní péče. Délka jedné návštěvy a také doba, po kterou je pacient ošetřován v domácí péči, je na výběru ošetřujícího lékaře. Návštěva může být v intervalech 15, 30, 45 a 60 minut. Délka trvání domácí péče je závislá na stavu pacienta, v průběhu této péče je agentura realizující domácí péči

v kontaktu s praktickým či ošetrojícím lékařem, který je informován o změnách stavu pacienta, aby mohl aktivně reagovat případnou změnou léčby.

Domácí péči poskytují agentury, které soustřeďují velké množství odborníků. Domácí péče je totiž multidisciplinárním oborem soustřeďujícím lékaře, zdravotní sestřičky, psychology, logopedy,

fyzioterapeuty, sociální pracovníky. Součástí domácí péče jsou ale také členové rodiny a i samotný pacient, protože spolupráce mezi pacientem a pečující osobou je velmi důležitá.

Organizace poskytující domácí péči se sdružují pod Asociaci domácí péče v ČR. Jednotlivé agentury také spolupracují s Národním centrem pro domácí péči, které poskytuje například poradenské služby. Profesionálové, kteří se věnují domácí péči, musí dodržovat platnou legislativu, dlouhodobě se vzdělávají v tomto i příbuzných oborech. Důležitý je však ještě jeden bod. Domácí péče je náročná také psychicky, zvláště v případě těžce nemocných pacientů. Jednou z povinností pracovníků domácí péče je dbát také na své vlastní zdraví a duševní pohodu, protože jedině tak mohou poskytovat maximální péči svým klientům.



Zajímá Vás pohled z druhé strany?

Nás taky zajímá, tak jsme se rozhodli trochu vyzpovídat magistru Magdalénu Jaňurovou, která vystudovala právě ošetrovatelství na Pardubické univerzitě.

Intenzivní péče o pacienty patřila dříve převážně středoškolským pracovníkům, dnes to ale už neplatí že?

Neplatí. Obor všeobecná zdravotní sestra, tak jak jsme ji znali dřív, se během posledních let změnil. Nabírá jej obor zdravotnický asistent (modifikace všeobecné zdravotní sestry, ale s minimálními pravomocemi a také bohužel s horším uplatněním), a dále zdravotnické lyceum, které připravuje studenty po stránce teoretické, tedy spíše na další studium v oboru. Na druhou stranu existuje mnoho dalších škol, věnujících se vychovávání nových nelékařských pracovníků ve zdravotnictví. Patří sem vyšší odborné školy (DiS) s oborem všeobecná sestra, který nabízí již možnost určité specializace, například v oboru nutriční terapeut, nebo záchranář. Studentům to dává možnost více se věnovat obsahu svého budoucího povolání. Další možností jsou bakalářské obory buď jako samostatné fakulty, nebo pod lékařskými fakultami vysokých škol, rovněž v oboru všeobecná zdravotní sestra.

A nechybí ani magisterské a doktorandské studium. Nejčastěji to jsou tyto obory při lékařských fakultách – obor všeobecná sestra a obory se zaměřením na různé typy intenzivní péče. Pardubická univerzita má dokonce fakultu zdravotnických studií, tedy fakultu zaměřenou přímo na studium oborů nelékařských pracovníků ve zdravotnictví.

Také jsou dnes k dispozici i doktorandská studia. Vzdělávání odborníků, kteří pak mohou předávat nabyté informace novým generacím studentů v oborech ošetrovatelství je velice důležité.

Co předcházelo Vašemu studiu právě na Pardubické univerzitě? A proč právě tento směr?

Já jsem ještě vystudovala obor všeobecná sestra, byli jsme poslední ročník, který v tomto oboru maturoval. Měla jsem zájem dál studovat a tak jsem využila právě bakalářského studia na katedře ošetrovatelství lékařské fakulty Masarykovy Univerzity v Brně, obor všeobecná sestra. Když jsem se pak rozhodovala nad magisterským oborem, nebyla jsem moc spokojená s výběrem na brněnské univerzitě, a tak jsem se rozhlížela i po ostatních univerzitách. Nevýhodou těchto oborů je, že se ne všechny otvírají každý rok. Nakonec padla volba právě na Pardubickou univerzitu, obor ošetrovatelství.



Jaké možnosti tato škola nabízí?

Pardubická univerzita – fakulta zdravotnických studií má zaměření mimo obecné ošetrovatelství také právě na ošetrovatelství v klinických oborech – onkologičtí pacienti, pacienti vyžadující dlouhodobou péči, pracovníci pro domácí péči, hospice. Navíc má tato škola navazující doktorandský program.

Jistě máte mnoho zkušeností v péči o pacienty již z doby studií, je to velmi důležité?

Každá sestřička měla v průběhu studia za sebou určité množství povinné praxe. Bez toho se tento obor nedá vystudovat. Na vysoké škole je to ještě o něco důležitější, protože možnost vidět některé věci v reálu pomáhá doplnit teorii. Některé věci totiž případnou přednášejícím natolik samozřejmé, že je v přednáškách prostě nezmiňují. Pak také některé informace nelze pochopit, dokud si je člověk nevyzkouší a nezažije v praxi. Také kontakt s pacienty samotnými pomáhá pochopit důležitost ošetrovatelských oborů.

A na závěr poslední otázka, může výraznější vzdělávání v ošetrovatelství nabídnout potenciálním klientům domácí péče nějaké bonusy?

Určitě ano. Když pomíneme některé legislativní a systémové důvody, obecně vyšší vzdělání zdravotních sester jim dává větší kompetenci. Také se díky tomu urychlují některé ošetrovatelské procesy, které jsou spjaty s účastí lékařů. Posledním důležitým bodem je pak rozhled.

Vysokoškolské studium nabízí studentům sledování aktuálního vývoje znalostí v oboru v ostatních zemích, sledování nových léčebných trendů.

Co říci na závěr?

Péče o naše blízké je velice důležitá. Možnost zajistit jim kvalitní péči v jakékoliv situaci je krokem k zachování jejich samostatnosti a kvality jejich života. Co víc bychom si mohli přát ve vztahu k naší rodině? Jistota možnosti profesionální péče pomohla již mnoha rodinám zvládnout fyzicky, psychicky i finančně náročné situace spojené s onemocněním někoho blízkého, které by byly v domácím prostředí jinak zcela nezvladatelné, nebo vyžadovaly ústavní péči na úkor pacientovy psychiky. Popřejme tedy profesionálním ošetrovatelům mnoho energie, kterou tak úžasně rozdávají potřebným.

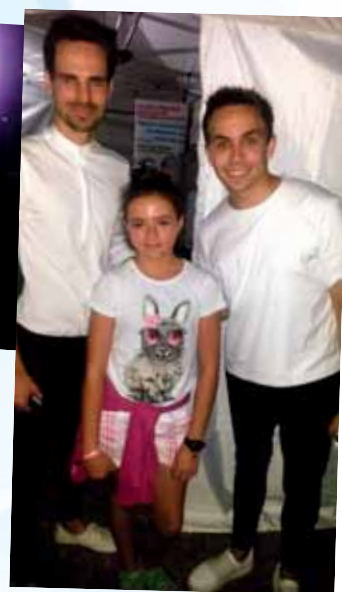
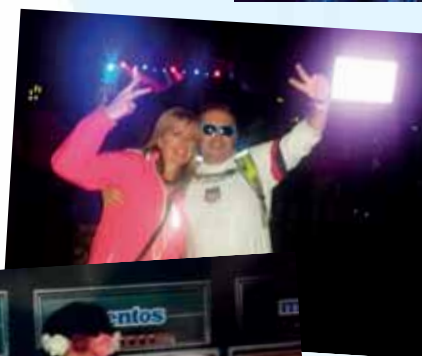
Zdroje:

<http://www.osobniasistent.cz/osobni-asistence/>
http://www.mzcr.cz/obsah/mezinarodni-den-sester-12kveten_3094_3.html
 Český červený kříž <http://www.cervenykriz.eu/>
 Nemocnice Milosrdných bratří <http://www.nmbbrno.cz>
<http://www.domaci-pece.info/>

Sázavafest 2016

**přinesl více diváků než
v loňském ročníku!**

**V neděli 7. srpna nad ránem skončil 16. ročník
multizánrového hudebního festivalu Sázavafest,
který se již počtvrté uskutečnil v zámeckém
lesoparku ve Světlé nad Sázavou a jehož
účastníky jste byli i vy!**



Festival Sázavafest se vydařil!

Tak zase příští rok!

Nový wine bar v Praze!

Wine Bar BOTTLES je projekt moderního vinného baru, který nabízí svým hostům z Čech i zahraničí široké spektrum nejen rozlévaných vín z celého světa včetně vín z České republiky, ale i zázemí pro pravidelná setkávání při degustacích a seminářích o víně a vinařství.

Kromě vína se můžete těšit i na nabídku delikates v podobě sýrů, sušenin a uzenin od našich partnerů – Swiss Cheese, Delishop a rakouského řeznictví Rötzl, se kterými spolupracujeme již řadu let.

*Wine bar BOTTLES, Na Poříčí 43, Praha 1.
Těšte se na Vás.*





Reakce Pilulka.cz

Po zveřejnění našeho článku „**Kamenné lékárny budou spíše na obtíž**“ jsme byli kontaktováni panem Martinem Kasou, nařčení ze zveřejňování nepravdivých informací a upozornění na právní kroky, které Pilulka vůči nám učiní. **Za citáty, které potvrzují zájem o rozvoj jeho internetového businessu, který mu mají pomáhat rozjízďet kamenné lékárny, s kterými následně nepočítá, si stojíme.** Do dnešního dne žádné právní kroky učiněny nebyly. Záznam vystoupení pana Kasy na akci Eshopista je nadále na Youtube ke zhlédnutí.

Wood & Company začíná úzce spolupracovat s lékárnami Dr.MAX

Lékárny Dr.MAX začínají spolupracovat s investiční společností Wood & Company na poli generických přípravků. Wood & Company vlastní slovenského výrobce léčiva Saneca pharmaceuticals (bývalá Slovakofarma) a také část skupiny Pilulka.

Sanofi pohlí Boehringer

Podle tiskové zprávy ze 4. srpna dala Evropská komise podmíněnou zelenou akvizici německé farmaceutické společnosti Boehringer Ingelheim francouzskou firmou Sanofi. Obě společnosti musí ještě dořešit několik lékových skupin v některých zemích. V České republice to jsou spasmolytika a léky proti zácpě. V těchto skupinách můžeme ještě před definitivním spojením obou společností očekávat změnu majitele některých značek.

Apotex propaguje další výrobky českých firem

Společnost Apotex začala propagovat další výrobky českých firem. K přípravkům Hemagel a Colafit se přidává Betaglukan IMU brněnského výrobce Gynpharma s.r.o. a přípravek Wurm-Ex pražské společnosti Clinex a.s.

Herbamedicus na prodej

Olomoucká společnost Herbamedicus hledá kupce. Nejvýraznějším produktem Herbamedicus jsou přípravky Koňská mast.

Walmart bude na prodej

Mid Europa Partners, vlastník Walmarku, provedl významné personální změny. Thomas Bjerregaard Thomsen nový předseda představenstva a Miroslav Slezák nový generální ředitel se ujali svých úkolů. Majitel připravuje společnost k prodeji.

Pharma News má za sebou první podzimní konferenci

První podzimní den roku 2016 jsme strávili v příjemném prostředí hotelu Tereziánský Dvůr v Hradci Králové na první podzimní konferenci Pharma News. Děkujeme všem lékárníkům, farmaceutickým asistentům, zástupcům firem a všem přednášejícím za dobrou náladu, přátelské popovídání, hojnou účast a skvělé odborné přednášky. Těšíme se na shledanou v Brně v hotelu Bobycentrum dne 6. 10.!





MUDr. David Tomášek:

„Doktorem jsem chtěl být už od druhé třídy“

V úvodu by nás zajímalo, co vás k plastické chirurgii vlastně přivedlo, proč jste se před lety rozhodl právě pro tento lékařský obor?

Když mi bylo asi dvanáct, tak jsem viděl v televizi český film o plastickém chirurgovi (Brodský) který chtěl dokázat, že změni povahu člověka plastickou operací a vyměnil obličej lumpovi za obličej kastelána (Filipovský). Doktorem jsem chtěl být už od druhé třídy, ale až (nebo už) ve dvanácti jsem se ujistil o konkrétním oboru.

Předpokládám, že zvětšení prsou je jedním z nejčastějších zákroků na poli estetické chirurgie. Můžete nám, prosím, říci něco víc o „bezzizvé“ metodě zvětšení prsou?

Principem bezzizvosti není stav, že bych žádný operační řez pro vložení implantátu neprováděl, jde jen o to, že jej provádím na nejméně viditelném místě v podpaždí ve vrásce, která vzniká zalamováním paže a trupu. Jizva pak není prakticky vidět.

Jaké další zákroky estetické plastické chirurgie se řadí k těm nejčastějším?

Nosy, Facelifty, Blefaroplastiky, Liposukce, ale také operace intimních krajín – Labioplastiky, plastiky hráze po poranění porodem, prodloužení penisu apod.

A jaké požadavky klientů jsou velmi málo časté, či řekneme unikátní?

Třeba zvětšení lýtek implantátem, zvětšení brady implantátem, použití Endotinu na facelift střední třetiny obličeje, nebo lift obočí.

Existuje i v tomto oboru něco jako „hit sezóny“? Třeba v závislosti na snaze kopírovat celebrity?

Celebity se kopírují třeba operací nosu, to často klientky nosí fotky svých „představ“.

Naštěstí vzor podle Angeliny Jolie odstranit si prsní žlázu a vložit tam implantát se neujal, protože je to nesmysl. Časté jsou operace intimních částí těla jak u žen tak i u mužů.

Řekněme, že se rozhodnu něco na sobě změnit a nedám jinak, než že zákrok musí provádět pan doktor Tomášek. Co mám udělat a jaký bude postup?

Zavolat na naši klientskou linku Precizia 607990077, nebo 604303877, nebo se objednat na formuláři www.prezia.cz.

Dokážete říci, jaký byl dosud váš nejkomplikovanější zákrok, ať už na poli estetickém či rekonstruktivním?

Nemohu říci, že se pouštím do tak komplikovaných zákroků, aby ohrozily život klienta, neboť estetická chirurgie nemá být riziková. Jednu situaci bych ovšem uvedl a to byla z té sféry zdravotní – rekonstrukční, kdy jsem odstraňoval velký nádor na krku, který histologie před výkonem ukázala jako nezhoubný. Operoval jsem to tak, aby nebyly vidět jizvy, tedy z tak zvaného Faceliftového řezu, tedy tak, jak se dělá plastika obličeje Facelift. V průběhu operace však klinický nález potvrdil zhoubné prorůstání nádoru do dalších anatomických vrstev krku. Výsledek byl uspokojivý, klient i ve spolupráci s onkologem se na tuto diagnosu vyléčil. Měl však pozdní komplikace po ozařování, ale alespoň jsme mu prodloužili život o pár let. Dokonce se mi stal přítelem, a jelikož byl slavný herec dětských rolí a ještě si občas zahrál, jako dospělý, byl jsem rád, že jsme mu pomohli. Vzhledem k tomu, že tuto situaci sám ventiloval v médiích, tak

mi rodina nebude mít za zlé, když uvedu, že se jednalo o Michaela Hofbauera, kterého jsme na počátku loňského roku ztratili. Byl to moc primový člověk.

V roce 2004 jste byl jmenován soudním znalcem „oboru zdravotnictví se specializací na chirurgii se zvláštním zaměřením na chirurgii estetickou“. Co je vlastně náplní práce takového soudního znalce, byl by i nějaký konkrétní případ?

Vezmu to od zadu. Konkrétní případ neuvedu ani bez udání jmen klientů, ale i situace by mohly být zavádějící. Jsem soudním znalcem pro zdravotnictví obor chirurgie se zvláštním zaměřením na chirurgii estetickou, protože v té jsem nejzkušenější, neboť prakticky jenom toto dělám od roku 1993. Mojí povinností je posoudit, zda chyboval lékař, klient, či náhoda, nebo nečekané komplikace a toto soudu sdělit. Jinak tuto práci dělám s nevolí. Často se totiž laici – subjektivně poškození klienti nedomůžou „své“ pravdy jsou zklamaní svým oborem jako takovým a to mne mrzí. Na druhé straně je u nás zákon takový, že když udělá operátor třeba jen chybu v dokumentaci a je při tom velmi šikovný, tak proces prohraje a on se pak na mne kouká skrze prsty. Není to „žádný med“.

Jaký druh zákroku je pro vás osobně profesně nejzajímavější?

Rozhodně nos. Jsem žák primáře Fahouna z původního Ústavu lékařské kosmetiky v Praze z Jungmannovy ulice, který zde byl 40 let pod jeho vedením a jsem hrdý na to, že se mohu cítit být jeho žákem právě v nosech, které já operuji podle jeho vzoru většinou v lokální anestezii, což některým klientům moc nevoní – bojí se. Nicméně se domnívám, že je to ideální operační postup, který hned tak někdo neumí.

Vločkové potěšení

Slané müsli



(rozpis na 2 porce)
120 g ovesných vloček
50 g parmazánu
75 ml olivového oleje
hrst sušených rajčat
1 tenká a suchá klobáska
pepř, sůl

Všechny ingredience smícháme dohromady v míse a necháme tak dvacet minut odležet. Troubu předehřejeme na 170 stupňů, plech vyložíme pečicím papírem. Nachystanou směs na něj navrstvíme a dáme péct na 20–25 minut. Potom vytáhneme z trouby, trochu počechráme, aby v müsli nebyly moc velké kusy, a dáme vychladnout.

Recept na slané müsli pochází z Outdoorové kuchařky Petry Pospěchové, vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz



Vína k pokrmům vybral sommelier Martin Vošmera z WineWorld.

wine world

14 Hands - Chardonnay 2012

Intenzivní žlutá barva se zelenými odlesky je vyjádřením perfektní zralosti hroznů v době sklizně. Jeho aroma připomíná tropické ovoce jako banán, marakuju a ananas, zrání na dubu pak dodává tóny kokosu a vanilky.



Bodegas Escudero - Logos Rosado 2013

70 % Garnacha, 30 % Tempranillo. Fermentace byla provedena v nových amerických dubových sudech, kde víno zůstalo po dobu 4 měsíců. Ve vůni se objevují čerstvé jahody s hebkými tóny vycházejících ze zrání v barrique sudech. V ústech je plné, převažuje zralé červené ovoce, krémová pikantní dochuť.



Earl Domaine Jean Sipp - Pinot Noir Rouge Barriques 2011

100 % Pinot Noir. Lehké červené víno s příjemným aroma lesního ovoce a lehce kořenitou chutí. Pinot Noir je prakticky jedinou červenou odrůdou pěstovanou v oblasti Alsace, a to jen v omezeném množství.



Muffiny s brusinkami a slanými oříšky

Tento recept nám poslala Johana Vendlová, studentka druhého ročníku pražského gymnázia, která se účastní vzdělávacího programu DofE.

DofE je mezinárodní vzdělávací program pro mladé lidi, kteří chtějí poznat a rozvíjet svůj talent. Zahrnuje čtyři oblasti: sport, dobrovolnictví, rozvoj talentu a dobrodružnou expedici. V rámci každé oblasti si účastník programu zvolí jakýkoli dosažitelný cíl, jehož naplnění poté věnuje čas.

„Pečení je pro mě něco jako terapie. Je to způsob, jakým se dokážu skvěle odreagovat. Můžu všechno vypnout, televizi, hudbu, ale i školou přeplněnou hlavu, a jen poslouchám ten krásný zvuk cukru a skořápek od vajec.“

Tak zkuste její recept a věříme, že muffiny nebudete péct jen jednou...☺

POTŘEBUJEME:

1/2 hrnku třtinového cukru
1 hrnek pohankové mouky
1 hrnek hladké mouky
1 kypřicí prášek do pečiva
2 lžíce jemně mletých ovesných vloček
1/2 hrnku oleje
150 g bílého jogurtu
2-3 lžíce vlažného mléka
100 g sušených brusinek
30 g směsi pražených solených ořechů (kešu, vlašské, makadamové,...)

Vejce utřeme s cukrem do pěny. Přidáme mouky s práškem do pečiva, ovesné vločky a promícháme. Vmícháme olej, jogurt, mléko. Nakonec do těsta zapracujeme brusinky a nasekané oříšky.

Naplníme formičky a povrch každého muffinu ještě posypeme ořechy a pečeme v troubě předehřáté na 180 stupňů asi 20 minut.



Václav Noid Bárta:

„Trapasy já dělám pořád!“

Dobrý den přeji. Jako již tradičně, i Vás bych se v úvodu chtěl nejprve bezostyšně zeptat na dětská léta. Jaká je vůbec Vaše první dětská vzpomínka a jaký byl „malý Vašík“, než z něj vyrostl velký Noid?

„Jako první si pamatuju, jak mi máma brala dudlík a tvrdila mi, že ho odnesla čarodějnice, to mi byly tak dva roky, stejně jako teď mojí dcerce Terezce. No a jinak jsem byl takovej jako jsem i teď. Takovej rozpumpřdlikovaný, pořád jsem se musel předvádět a kdykoliv přišla nějaká návštěva, tak jsem jí musel zazpívat. Jako, že ne povinně, já chtěl! No, a oni to museli poslouchat.“

Pocházíte z muzikální rodiny a o hudbu jste se prý zajímal už odmalicka. Na jaký první hudební nástroj jste se učil hrát a v kolika letech to bylo?

„Byla to zobcová flétna ve čtyřech letech a pak následovalo hned piáno, přece jen byli jsme hudební rodina a chodila k nám spousta přátel z hudební a herecké branže, takže mě to asi zkrátka nemohlo minout.“

Od sedmnácti jste působil ve skupině Dolores Clan, což byla nu-metalová kapela. Mankote. Mohl byste (nám nezasvěcencům tohoto hudebního žánru) trošku osvětlit co je to nu-metal a jak Vaše působení v téhle skupině vlastně začalo?

„Ježíšmarjá, to snad už dneska ani nevím. Já jsem se k téhle skupině dostal tak, že jsem se přihlásil na konkurz na zpěváka, no a ten konkurz jsem vyhrál. A postupem času jsme se proměnili v nu-metalovou kapelu. To „Nu“ bylo myšleno jako „new“, tedy nový metal. Protože třeba Judas Priest a takový ty kapely staršího ražení hrály prostě tou dobou už „zastaralej“ metal, tak přišla nová vlna, která byla samozřejmě strašně trapná a klišoidní, no a to byl nu-metal. Hudebně to bylo spojení rockové hudby s hip-hopem a se všema těmahle věcmi, který jsou strašně pózerský.“

Doposud jste spolupracoval na různých projektech s celou řadou českých hudebníků. Na jakou spolupráci vzpomínáte nejraději?

„To se nedá tak rychle říct. Všechny byly nádherný. Ale třeba zrovna ta poslední, kdy jsme zkoušeli celé léto na muzikál Bonnie a Clyde. Pan režisér Tonda Procházka je špičkový člověk a vůbec celej ten tým herců a kolegů v Karlíně, to byl úžasný zážitek.“

Foto: Monika Navrátilová

Nemluvě o velmi pestrém výčtu Vašich muzikálových rolí. Která byla první a jaká je zatím Vaše nejoblíbenější?

„První..hmm...první..., tak to bylo v muzikálu Excalibur a byla to role Uthera. To byla ještě taková trochu „company“ role. Já jsem do toho muzikálu šel, protože ho napsal Michal Pavlíček, byl to rockovej muzikál a já byl holt tehdy ten nu-metalák, hehe. Navíc tam hráli Střihavka a Čok a já tam prostě chtěl taky!
No a nejoblíbenější je asi Ježíš...nakonec, co může bejt víc než Ježíš.“

Co pokládáte za pomyslný zlom Vaší hudební kariéry, neboli, kdy jste si řekl: „Safra, tak teď jsem už asi celebrita“?

„Nééé! Celebrita né, to jsem si probůh nikdy ještě neřekl! Úplně na začátku, a to musím uznat, mi rozhodně k tomu prvnímu zlomu pomohl vztah s Luckou Bílou, to mě dalo se říct zmedializovalo. No a potom, asi před třemi roky jsem přestoupil do nové agentury – V.S.O.P. a to se strašně projevilo a všechno začlo tak nějak dobře fungovat a hudebně mi to značně pomohlo.“

Noid jako táta. Vaší dcere Terezce budou, pokud se nemýlím, za chvilinku dva roky. Jak se cítíte po dvou letech tatínkování, podělíte se s námi o radosti a strasti svého rodičovského života?

„To je velická nádhera, každý den je hezčí a hezčí. Strasti taky, no jasně. Třeba dneska celou cestu autem řvala v takovejch vejskách jako když Střihavka zpívá Ježíše, ale to je v pohodě.“

To mi připomnělo nějakou Vaši poznámku v tisku, která se týkala krize středního věku. Že by to už přišlo?

„To popravdě ani nevím. Ale je pravda, že jednu dobu jsem měl pocit, že mi v životě něco chybí. Ale co máme Terezku, tak to přešlo. Takže já jsem zkrátka potřeboval to dítě. To mě, dá se říct, uklidnilo. Takže taková první krize, já teda nevím, kolik jich takhle chlap v životě má, ale ono ještě něco určitě přijde.“

Nemůžu si pomoci. Co je to NOID? Kde se to vzalo?

„Když jsme hráli ten nu-metal, tak jsme s oblibou tvrdili, že je to jako „No ID“, tedy „bez identity“, ale to byl čirý výmysl. Vzniklo to normálně z mého jména – Věna, Vénoid – Noid.“

Kdekdo se snaží zhubnout a nejde mu to a vy si mýrnýx týrnýx umanete shodit a za chvíli jste o víc než deset kilo lehčí, což média samozřejmě okamžitě „napráskala“. Jak na to? Nějaká speciální Noidova dieta a cvičební plán?

„Tak já jsem na krabičkový dietě ABC a k tomu trochu cvičím. Když člověk správně jí a k tomu se trochu hýbe, tak to je pohoda.“

Nic tak čtenáře nepotěší, jako když se někomu veřejně známému stane pořádný trapas. Co Vy? Potěšíte nás nějakým ze života?

„Trapasy já dělám pořád. Já totiž nemám moc takovej ten verbální filtr, co mě napadne, to řeknu. A to je kolikrát tak trapný, že se snažím rychle to zamaskovat a říct něco dalšího a ono to je něco ještě trapnějšího. Takže jsem v trapasech pořád, ale docela si to užívám, mě to vlastně baví.“

Existuje něco jako motto, válečný pokřik, či životní moudro, které je Vám vlastní?

„Nó...Nebejt hajzl. A nežít život jenom pro sebe, ale i pro ostatní, to je důležitý.“



Čím se tak nejraději bavíte ve volném čase?

V současnosti samozřejmě rodinou a protože máme novou baráček, tak taky zahradou. Zrovna jsem dělal takovej generální úklid zahrady, všechno jsem vykácel a vymlátíl ty všelijaký lebedy, co tam rostly. To mě dost bavilo. Máme tam taky rybníček, u kterého rád relaxuju. Ale mě baví všelicos, včetně práce. Dalo by se říct, že to, co dělám, mě baví.“

Co se v dohledné době chystá a na co se Vaši fanoušci mohou těšit?

„Tak teď rozhodně na muzikál Bonnie a Clyde, to bude určitě krásný a potom v listopadu mám v Karlíně dva vánoční koncerty. Bude tam dětskej sbor a hodně různých muzikantů, bude tam Ondra Brzobohatý a Ilona Csáková, takže určitě taková velká fajn akce.“

A samozřejmě volné místo pro Vás na závěr, ve kterém můžete sdílet cokoliv chcete, aniž by Vás svazovaly otázky otravných redaktorů (chápu, že je to lákavé, ale vulgarismy bohužel zveřejnit nemůžeme.)

„Mějte se rádi, protože s láskou dokážete spoustu věcí!“

*Za odpovědi děkuje
Filip Rosenbaum*



Odsávačka mateřského mléka Philips AVENT

Pohodlnější poloha při odsávání pro plynulejší průtok mléka. Vzpřímená poloha při odsávání pomáhá mamince cítit se pohodlněji a odsát více mléka.

Měkká masážní vložka pro jemnou stimulaci prsu a podporu toku mléka.

Kompaktní design s ergonomicky tvarovanou pákou pro snadné ovládání. Umožňuje mamince jednoduše vytvořit podtlak a udržet pevně přisátí k prsu.



K odsávačce jako **DÁREK** mini lahvička 60 ml.



PHILIPS
AVENT

Pomůcka: adamit apa	Jez	Hřmot	Národ	Setina hektaru	Hráti fotbal		Cíl	Chem. značka india	Hrůza	Tinktura	Blednout		2. díl tajenky	Lyžařský výtah
Vyztužené prkno						Frýžský král Ženské jméno						Iniciály herce Vydry		
4. díl tajenky												Slovensky „jíl“ Druh nerostu		
Harmonie				Znoj Hromada				Ozdravení Opatrovník						
Značka abvoltu			Eskymácké plavidlo Umístění						Tadeáš (domáčky) Dílec pudy					
Tvrdá měna							Schránka měkkýšů Deska na zlomeniny						3. díl tajenky	Pracovat (expr.)
	Symbol moudrosti	Primáti Jméno psa				Bezpilotní letoun Otázka 1. pádu					Rímských 3000 Sebrat			
Krátké kabáty					Špalkový úl Slovensky „tatínek“					Rodinný dům Pobídka				
Olga (domáčky)				Islámské tradice Název zn. litru					Mexický indián Značka decibelu					
1. díl tajenky												Býv. SPZ Karviné		
Vlk z Knihy džunglí						Moskevská pěší zóna						Chemická značka astatu		

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 1. 11. 2016. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z května 2016:** Mgr. Gabriela Jandová, Boskovice; Svatava Eischmannová, Horažďovice; Jan Šalša, Kyjov; Dagmar Štrambachová, Šumperk; Božena Konecká, Znojmo; Iva Varmužová, Havířov; Miluše Soukupová, České Budějovice; Lenka Frýbová, Nová Paka; Jitka Doležalová, Krhanice; PharmDr. Miroslav Sekera, Znojmo-Přímětice

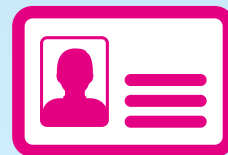
**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

**CERTIFIKAČNÍ
AUTORITA**



Elektronické recepty

Pracovníci
společnosti Apatyka
servis **vystaví potřebný
elektronický certifikát přímo
ve Vaší lékárně včetně:**

- 1) Žádost na Státním ústavu pro kontrolu léčiv.
- 2) Žádost na portály zdravotních pojišťoven.
- 3) Žádost k přístupu na B2B.
- 4) Implementaci certifikátu do systému Mediox.

BONUS

**Hlídáme za Vás
platnost
certifikátu!**

**K výdeji elektronického receptu
potřebujete elektronický
certifikát a ten nejlépe zajistí
Apatyka servis!**

Informační technologie pronikají do našeho každodenního života ve stále větší míře. Státem zaváděná elektronická preskripce je jednou z nich.

Je to moderní způsob komunikace, který šetří čas, eliminuje lidskou chybu, snižuje riziko falešných receptů a poskytuje nezpochybnitelnou informaci o pohybu receptu.

Lékařna bez možnosti přijímat elektronické recepty se tak postupně zbavuje pacientů. S rozvojem elektronického zdravotnictví počet pacientů s elektronickým receptem roste.

Moderní způsob komunikace mezi lékárníkem, pacientem a doktorem



APATYKA SERVIS, s. r. o.

K Pérovně 945/7 | 102 00 Praha 10 | tel.: +420 296 808 300 | www.apatykaservis.cz | obchod@apatykaservis.cz
Servisní centra: Plzeň, Brno, Ostrava, Vysoké Mýto, Tábor, Turnov, Otrokovice



Skvělá svačinka!
Natur-Früchte-Riegel!

Dr. Light
fruit
VISIO-BAR



PHARMIND



*Ovocné tyčinky Dr. Light Fruit
obohacené vitamíny a minerály!
Jiný pohled na vitamíny...*