

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 1/2025

**Liposomy:
Revoluce ve vstřebávání**

Nasivin®

Přestože **84 %¹** vašich pacientů očekává rychlou úlevu, ne vždy si uvědomují, že ucpaný nos je důsledkem **ZÁNĚTU!**



Volná
nosní dutina

Ucpaná
nosní dutina

Rychle uvolňuje nos a zmírňuje zánět



Oxymetazolin

**Ostatní imidazolin,
včetně xylometazolinu**

Dekongesční účinek

**Potvrzený
nejrychlejší
nástup účinku***



**Účinkuje v průměru
do 25 sekund²**

**Účinkuje
do několika minut**

Antiflogistický účinek

**Jediné lokální
sympatomimetikum
s protizánětlivým účinkem***



**Zkracuje
léčbu rýmy**

**Žádný srovnatelný soubor
údajů nebyl zveřejněn**

1. Procter & Gamble, Online Consumers Survey – Germany, March 2023.

2. Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW Fortschr Maed 2005; 147 Suppl3: 113-118.

* Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (Srpen 2024)

MAT-CZ-NASIVIN-23-000008

Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolin hydrochlorid 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranasálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstrikční vlastnosti, které působí dekonstaci sliznic. Pro dospělé, dospívající a děti od 6 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transfenoidální hypofysekтомii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminoxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofii sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), výplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 143 vstříků. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/375/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022

Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Ottova 402, Rakovník



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1/2025, ročník XXV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází 21.2.2025

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 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.

Vážení čtenáři,

sedím a píše tento editorial, venku se vše tváří jako vzorná zima. Alespoň jako malé demo, abychom nezapomněli, že v zimě může být také pod nulou a dokonce sněžit. Ostatně co v únoru čekat jiného než sněh, že?

Z nebe občas padá sníh a časem roztaje. Ze zákonodárců neustále padají zákony a ty už většinou s námi nějaký čas zůstávají a mění naše životy a podnikání. Právní okénko a info z příslušného úřadu na kontrolu léčiv nám některé novinky přiblíží. Tou nejdůležitější zřejmě bude změna v oblasti limitů u doplateků, resp. okamžitá aplikace ročního zastropování. Určitě výhra pro pacienty. Jen co na to lékárníci a jejich cash-flow?

Každopádně, zima je za polovinou, sluníčka málo. Nesedte doma a vyrazte ven. Netřeba hned na lyže. Stačí jednoduše vyrazit na výlet. Pravda, mnohé atrakce v zimě nejsou připraveny na návštěvníky. Za návštěvu přeci nestojí jen muzea a brady... Podobně kouzelných míst jako na Rakovnicku, které v tomto čísle představujeme, jistě naleznete mnoho i ve svém okolí.

A jen na okraj, věděli jste, že TripAdvisor hodnotil v roce 2017 pražskou ZOO jako pátou nejatraktivnější na světě? Možná či spíše ne. Pravděpodobněji si však vzpomenete na gorilu Moja. Dnes již nežije v Praze, ale ve Španělsku. Nicméně i v té dálavě po mnoha letech v davu návštěvníků poznala svého ošetřovatele Marka Ždánského.

Mějte se krásně.

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



- 4 / Začátek roku 2025 z pohledu právních předpisů
- 6 / Novinky a tipy
- 8 / SÚKL
- 10 / Liposomy: Revoluce ve vstřebávání
- 14 / Zubní náhrada nemusí být noční můrou
- 18 / Věk je jen číslo aneb Krásný život po čtyřicítce
- 21 / Paliativní lékaři – odkud se berou?
- 24 / Orální probiotikum pro zdravý ústní mikrobiom
- 26 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Gorilí táta Marek Ždánský
- 30 / Cestujeme – Rakovnícko
- 32 / Křížovka



4



14



18



30



24

inzerce

VITAR BETAGLUKAN 150mg

Pro podporu imunity

- betaglukany z hlívy ústříčné a extrakt z rakytníku řešetlákového pro podporu imunitního systému
- s obsahem vitamínu C
- s příchutí rakytníku a pomeranče
- stick pack, rychlý nástup účinku
- 20 sáčků / 1 sáček denně

Doplnek stravy

Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

PRO HYDRATACI ORGANIZMU A HARMONII STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

- k přípravě hypotonického nápoje
- při problémech se zažíváním
- při nadměrné ztrátě vody z organismu
- při slunění, sportu, změně stravovacích návyků

Doplnek stravy

Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

Moderní metody v boji s úbytkem vlasů

Androgenetická alopecie patří k nejčastějším příčinám vypadávání vlasů u mužů. První příznaky se mohou objevit už kolem 20. roku života, přičemž s přibývajícím věkem proces postupně zesiluje. Na vině je genetická predispozice a působení hormonu dihydrotestosteronu (DHT), který zužuje vlasové folikuly. Vlasy jsou čím dál jemnější a kratší, až nakonec v postižených oblastech vypadnou úplně. Přestože tento proces nelze zcela zastavit, moderní metody dokážou jeho postup výrazně zpomalit.

Ustupující kouty nebo řídnutí vlasů na temeni hlavy se často objevuje již ve věku 20–30 let, mezi 40. až 50. rokem bývá typické výrazné prořídnutí až úplná ztráta vlasů v horní části hlavy. Tento proces je velmi individuální – u některých mužů probíhá pozvolna, u jiných rychleji, ovšem vždy platí, že klíčovou roli hraje čas.

„Přestože u androgenetické alopecie není možné genetické predispozice zcela odstranit, existuje řada procedur, kterými lze proces vypadávání účinně zpomalit a stabilizovat,“ upozorňuje tricholožka Lenka Kašpaříková, majitelka trichologické kliniky CLINICAL HAIR&HEALTH. Mezi účinné metody podle ní patří například plazmaterapie či ošetření Regenera activa, které využívá růstové faktory z vlastních mikroštěpů. „Při včasném řešení lze podpůrnými procedurami zpomalit vypadávání vlasů až o deset let,“ dodává.

Transplantace jako poslední, ovšem dlouhodobé a efektivní řešení

Ani výrazný úbytek vlasů nemusí znamenat, že muž zůstane trvale plešatý. Díky pokroku v oblasti transplantace vlasů lze dnes dosáhnout přirozeného výsledku, který pozitivně ovlivňuje nejen vzhled, ale také sebevědomí muže. Moderní metody transplantace vlasů umožňují přesun vlastních vlasových štěpů z oblastí, kde jsou vlasy nejodolnější vůči vypadávání (například týl), do míst, kde jsou prořídlelé nebo již přirozeně nerostou. Zárok probíhá ambulantně v lokální anestezii. „Naše klinika jako jediná v ČR využívá robotický systém ARTAS, který zajišťuje mimořádnou přesnost a přirozený výsledek,“ vysvětluje Lenka Kašpaříková s tím, že klíčová je i následná péče. „Během pravidelných kontrol v průběhu 12 měsíců po zákroku se zaměřujeme na podporu růstu transplantovaných vlasů a také doporučení vhodných kosmetických produktů, které podpoří efekt hojení a regenerace. S klienty jsme navíc v průběžném kontaktu, abychom mohli včas předejít možným komplikacím,“ vysvětluje tricholožka.

Ani zde není dobré problém dlouho odkládat. Včasná konzultace s odborníkem výrazně zvyšuje šanci na úspěšné řešení. Nejde ovšem přímo o věk, ale o velikost transplantované plochy. „Čím větší je plešatá oblast, tím více štěpů je potřeba odebrat z dárčovské části, která musí být dostatečně rozsáhlá, aby poskytla potřebný materiál pro transplantaci,“ uzavírá Lenka Kašpaříková.


CLINICAL
HAIR & HEALTH

www.clinicalhair.cz



Začátek roku 2025 z pohledu právních předpisů

Mgr. Adam TIETZ LL.M., advokát
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

Jako každý rok se k počátku roku váží dílčí změny právních předpisů, stejně jako pravidelné povinnosti provozovatelů lékáren.

PRAVIDELNÁ NOTIFIKACE

Do konce února jsou poskytovatelé lékařské péče povinni předat Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv roční hlášení o stavu a pohybu zásob návykových látek, jakož i přípravků je obsahujících (a to dle příloh příslušného nařízení vlády).

Porušení této povinnosti, stejně jako uvedení nesprávných nebo neúplných údajů, vede k vystavení se sankci až do 500 000 Kč, resp. 1 000 000 Kč.

ZMĚNY V ÚHRADĚ DOPLATKŮ

Již v minulých vydáních jsem probíral novelu, spojenou s úhradou doplatků

léčivých přípravků vázaných na recept a limitací úhrad z veřejného zdravotního pojištění.

Poskytovatelé lékařské péče před provedením výdeje léčivého přípravku nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely částečně hrazených ze zdravotního pojištění musí ověřit stav limitu pojištěnce, kterému byl léčivý přípravek nebo potravina pro zvláštní lékařské účely předepsán.

Zjistí-li poskytovatel lékařské péče, při výdeji léčivého přípravku nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely částečně hrazených ze zdravotního pojištění, prostřednictvím služby systému eRecept, že byl u pojištěnce dosažen limit, je oprávněn při výdeji požadovat pouze tu část doplatku, která převyšuje částku započitatelnou do limitu. V případě, že



v okamžiku výdeje bude limit u pojištěnce překročen, je poskytovatel lékařské péče oprávněn při výdeji kromě částky podle věty první požadovat také tu část započitatelného doplatku, která odpovídá částce, která před výdejem zbývala do dosažení limitu.

Zdravotní pojišťovna následně, společně s úhradou vydaného léčivého přípravku, poskytovateli lékařské péče za svého pojištěnce uhradí doplatek na léčivý přípravek nebo potravinu pro zvláštní lékařské účely započitatelný do limitu, který poskytovatel lékařské péče v souladu s právními předpisy při výdeji nepožadoval.

Se shora uvedeným novým systémem jsou spojeny rovněž sankce pro poskytovatele lékařské péče, a to při neověření limitu doplatků / požadování doplatků v rozporu s úpravou / navýšení ceny v rozporu s právní úpravou. Sankce spojená s tímto přestupkem může být až 1 000 000 Kč.



ZMĚNA ZÁKONA O LÉČIVECH

V rámci eRecept bylo rovněž vytvořeno centrální úložiště limitů doplatků.

Poskytovatelé lékařské péče jsou povinni neprodleně po výdeji provést záznam v systému eRecept, a to o výši započitatelného doplatku, včetně informace o tom, zda a v jaké výši byl doplatek pacientem uhrazen. V případě porušení této povinnosti se poskytovatel lékařské péče vystavuje riziku finančního postihu až do 300 000 Kč.

AKTUALIZACE POKYNŮ SÚKL

SÚKL k 1. 1. 2025 aktualizoval pokyn – „Regulace reklamy na humánní léčivé přípravky a lidské tkáně a buňky.“ Pokyn vysvětluje pojmy a vyjadřuje postoj SÚKL k reklamě, jako jsou inzeráty a komerční zobrazení v periodickém tisku a masových médiích, k tištěné reklamě (letáky, brožury), venkovní reklamě (plakáty, billboardy), reklamě v místě prodeje, výdeje nebo konzultace apod.

Zásadní novinku představuje demonstrativní výčet informací, které nejsou reklamou (například informace o dostupnosti léčivého přípravku bez reklamních prvků, některé prodejní katalogy, vybrané činnosti patientských organizací).

PROJEDNÁNÍ NOVELY ZÁKONA O REKLAMĚ

V současné době je rovněž projednávána změna zákona o regulaci reklamy, a to ve vztahu k léčivým prostředkům. V jaké podobě bude novela přijata zatím není vůbec jasné. O této novele se tak pobavíme v nějakém z dalších vydání.

personální inzerce

Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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

**Do Lékárny V Husovce v Přešticích přijmeme
farmaceutického asistenta/asistentku na plný,
nebo i částečný úvazek.**

Zaměstnanecké benefity, příspěvek na dopravu,
sick days, přátelský malý kolektiv.

Nástup možný ihned, nebo dle dohody.

Více informací na tel: 724057214, Mgr. Miloslava Vladařová



Účinnost
na prvním místě



NOVĚ 2× SILNĚJŠÍ*, na všechny příčiny nespavosti

- rychlé usnutí
- klidný spánek
- svěží ráno



Klinicky ověřené
účinné látky



Šetrný
a nenávykový



Rychlý nástup
účinku



1 kapsle na noc

*2× více kozlíku lékařského oproti přípravku GS Dormian Rapid.

Kozlík lékařský pro usínání a zdravý spánek. Meduňka lékařská pro podporu zdravého spánku. Mučenka pletní pro zdravý spánek. Chmel otáčivý pro podporu dobrého spánku a zklidnění.

novinky



DOPLNĚK STRAVY



Obsažené extrakty jitrocele, mateřidoušky a islandského lišejníku přispívají k normální funkci dýchacího ústrojí.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Ulevují při suchém a dráždivém kašli. Jsou vhodné pro děti od 4 let i pro těhotné a kojící ženy.

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

PŘI PYRÓZE RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA



Žvýkací tablety s mátovou příchutí
Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.relloxan.cz



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

Žvýkací tablety Reloxan® jsou zdravotnický prostředek pro rychlou a dlouhodobou úlevu od pálení žáhy a žaludečních potíží způsobených žaludeční kyselinou. Pro dospělé a dospívající od 12 let. Aktivními složkami jsou: Uhlíčený hořečnatý, uhlíčený vápenatý a extrakt z opuncie. Účinné látky se uvolňují již při žvýkání a mohou tak účinkovat okamžitě. Již jedna žvýkací tableta neutralizuje přebytečnou žaludeční kyselinu a hned zmírní pálení žáhy. Je dostupný s mátovou příchutí. **Dávkování:** Dospělí a dospívající od 12 let dle potřeby 1 žvýkací tabletu až 4x denně a ideálně jednu hodinu po jídle. Účinky Reloxanu® a některých perorálních léčivých přípravků se mohou vzájemně ovlivňovat, proto se doporučuje užívat žvýkací tablety Reloxan® s odstupem 1 až 2 hodin od těchto léků. Pacient má o užívání informovat svého lékaře. Doba používání by neměla být delší než 30 dní, pokud potíže přetrvávají, doporučuje se poradit se s lékařem. Během těhotenství a kojení se doporučuje poradit se s lékařem nebo lékárníkem. **Upozornění pro diabetiky:** 1 žvýkací tableta obsahuje až 0,56 g sorbitolu. **Upozornění a opatření pro použití:** Použití nadměrného množství přípravku může mít projímavý účinek. Užívání vysokých dávek po delší dobu by mohlo vést k takzvanému milk-alkali syndromu (Burnettův syndrom). Tato nemoc bývá spojena s vysokou hladinou vápníku v krvi (např. hyperkalcemie), sníženou funkcí ledvin, v ojedinělých případech se zánětem slinivky břišní a může se projevat jako časté močení, bolesti hlavy, nechutenství, nevolnost nebo zvracení, neobvyklá únava nebo slabost. Proto doporučujeme neužívat Reloxan® bez přerušení déle než 14 dní a neužívat více než 4 tablety denně. V případě užívání tlazidlových diuretik se před použitím pacient má obrátit na svého lékaře. U obzvláště citlivých osob může mentol obsažený v mátovém oleji vyvolat přecitlivělou reakci (včetně dušnosti). **Kontraindikace:** V případě přecitlivělosti nebo alergie na mátový olej nebo kteroukoli z obsažených látek. V případě dědičné fruktózy intolerance. U dětí a dospívajících mladších 12 let. V případě ledvinových potíží (např. ledvinové kameny, poruchy funkce ledvin). Při nadměrné koncentraci vápníku v krvi nebo moči. V případě příliš nízké hladiny fosfátů v krvi. **Velikosti balení:** K dispozici jsou balení s 8 (neprodejný vzorek), 16 nebo 48 žvýkacími tabletami. **Složení: 1 žvýkací tableta obsahuje:** Uhlíčený vápenatý 450 mg, uhlíčený hořečnatý 50 mg, extrakt z opuncie 75 mg, sorbitol, kukuřičný škrob, maltodextrin, mátový olej, magnesium-stearát. Reloxan® neobsahuje žádné konzervační látky nebo umělá barviva. Bez lepků. Bez laktózy. Uchovávejte v chladu a suchu, chráňte před horkem a světlem. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobce: HALSA Pharma GmbH, D-23562 Lübeck. Distribuce: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, D-76227 Karlsruhe. Aktualizace: 2022-01. Volné prodejní přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

SPOLEHLIVÁ VOLBA PRO ZDRAVÍ CELÉ RODINY

NOVINKA

Kapky s obsahem přírodní vysoce vstřebatelné formy vitamínu K2 (99 % trans MK-7) a přírodního vitamínu D3 (Quali®-D) v olivovém oleji



*Generacemi
ověřená kvalita*

PRAKTICKÁ FORMA KAPEK

- FLEXIBILITA DÁVKOVÁNÍ
- MAXIMALIZACE ABSORPCE
- KOMFORTNÍ UŽÍVÁNÍ



GENERICA®

www.generica-bohemia.cz

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

CHUŤ, KTEROU SI DĚTI ZAMILUJÍ

Kvalita produktů značky Generica je výsledkem tradiční výroby již po desetiletí. Děkujeme za Vaši přízeň!

B-komplex kvapky NEW Pro děti od narození.

- jednoduché podávání – výborná chuť ulehčí podávání
- bezpečnost • čistota – bez konzervačních látek, umělých sladidel, barviv, lepek a laktózy
- všechny důležité vitamíny B – B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- ani kapka nazmar – praktický dávkovač



*Pro děti
od narození!*

GENERICA®

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

www.generica-bohemia.cz

Imunoglukan P4H®

Imunita¹

- obsahuje IMG®, zinek a vitamin D
- dlouhodobá podpora imunity
- v období zvýšených nároků na organismus (závody, testy, písemky)
- malinová příchut'

¹zinek a vitamin D přispívají k normální funkci imunitního systému

Imunoglukan P4H®
www.imunoglukan.com



Doplněk stravy se sladidly
60 cucavých tablet

eRecept – nová funkcionálnosť eReceptu

eRecept nově sleduje a eviduje započitatelné doplatky

Od 1. ledna 2025 byla úspěšně spuštěna nová funkcionálnosť systému eRecept, která je svým způsobem převratná: zajišťuje centralizovanou evidenci informací o čerpání započitatelných doplatků i dosažení ochranných limitů každého pacienta. Lidé tak v lékárně hradí započitatelné doplatky jen do výše svého ochranného limitu. Nový systém je legislativně ukotven v novele zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, a s tím související novele zákona č. 378/2007 Sb. o léčivech.

Příprava na spuštění a technické řešení

Na přípravě spuštění nového systému evidence spolupracovalo Ministerstvo zdravotnictví, SÚKL, všechny zdravotní pojišťovny, Česká správa sociálního zajištění, Česká lékárnická komora a dodavatelé lékárnických software.

Systém eRecept byl podroben rozsáhlým úpravám, které zahrnují jeho propojení se systémy externích subjektů, jako je Česká správa sociálního zabezpečení či zdravotní pojišťovny. Lékárny tak mají přístup k aktuálním údajům o částce zbývající do limitu pacienta, a to i v případě technického výpadku systému, díky záložnímu centru. Denní aktualizace informací z Centrálního registru pojištěnců zajišťuje aktuálnost údajů, jako je číslo pojištěnce a platnost zdravotní pojišťovny. Nové kontrolní mechanismy na straně lékařů a lékárníků zároveň přispějí k minimalizaci rizika chyb.

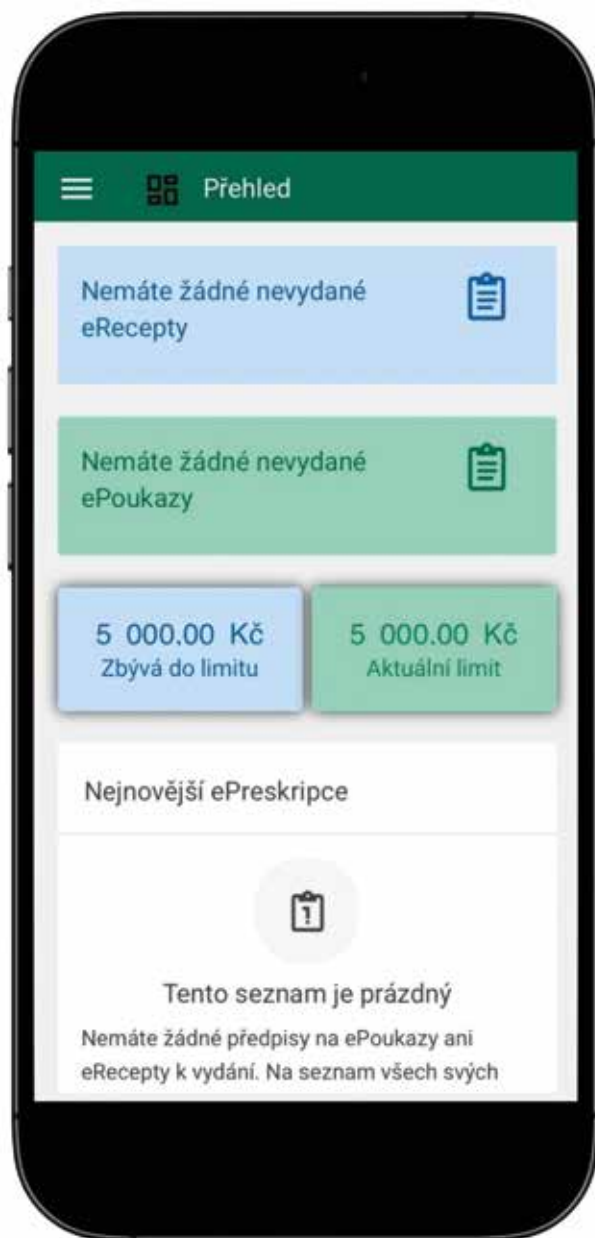
Jak systém funguje?

Do konce roku 2024 byly lékárny povinny předávat údaje o započitatelných doplatech jednotlivým zdravotním pojišťovnám, ty je následně vyhodnocovaly a čtvrtletně vracely pojištěncům případné přeplatky.

Od 1. ledna 2025 je veškerá evidence vedena v tzv. Centrálním úložišti limitů doplatků (CÚLD), které je součástí systému eRecept. Lékárníci mají při výdeji léků okamžitý přístup k informacím o čerpání ochranných limitů. Jakmile pacient dosáhne stanoveného ročního ochranného limitu, platí již pouze zbytek částky nad započitatelný doplatek hrazený pojišťovnou.

Nový systém zjednodušuje celý proces, protože veškeré údaje o limitech a jejich čerpání jsou dostupné v reálném čase. Lékárník nemusí provádět žádné zpětné dopočítávání ani opravování chybně zaznamenaných údajů.

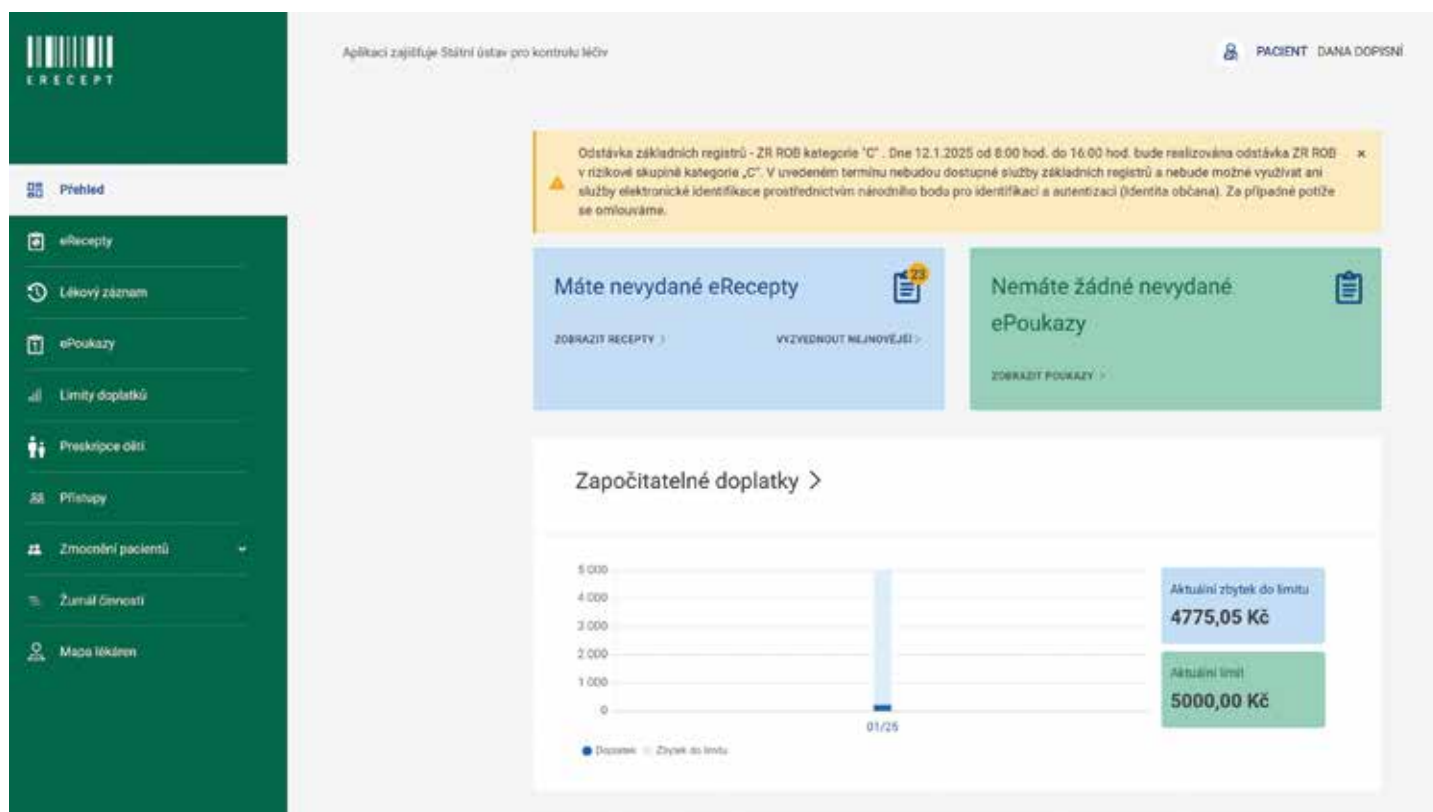
Pro případ, kdy by výjimečně došlo k chybě v systému (např. kvůli technickým problémům), je zachován institut reklamace, který pacienti mohou uplatnit u své zdravotní pojišťovny.



Pozn.: Aplikace eRecept pro pacienta (pacient uvidí zobrazené limity započitatelných doplatků v mobilní aplikaci eRecept)

Výhody aneb lékárník i pacient mají k dispozici aktuální přehled

Nový systém sledování započitatelných doplatků prostřednictvím eReceptu zajišťuje větší transparentnost a efektivitu, zjednodušuje celý proces, protože veškeré údaje o limitech a jejich čerpání jsou dostupné v reálném čase.



Pozn.: Pacientovi se zobrazí limity započitatelných doplateků, když dojde k odečtení.

Lékárník

- má k dispozici online aktuální informace o částce zbývající do dosažení ochranného limitu daného pojištěnce;
- nemusí provádět žádné zpětné dopočítávání ani opravování chybně zaznamenaných údajů.

Pacient

Od 1. ledna 2025 došlo k rozšíření funkcionalit mobilní a webové aplikace eRecept pro pacienty. Tato aplikace, která byla spuštěna již v roce 2019, přináší uživatelům řadu praktických funkcí pro správu eReceptů, ePoukazů, eOčkování a dalších zdravotních údajů. Nově je v aplikaci k dispozici i přehled o ochranných limitech započitatelných doplateků a jejich čerpání.

Pacienti mohou v aplikaci nově sledovat:

- aktuální výši svého ochranného limitu (ta se může změnit např. změnou invalidity);
 - zbývající částku, kterou mohou ještě čerpat do limitu;
 - historii čerpání započitatelných doplateků na měsíční bázi.
- Grafické znázornění čerpání limitu během roku usnadní pacientům sledování výdajů a pomůže lepší orientaci v nákladech.

Nový systém je vstřícný a přináší vyšší komfort především pro seniory, osoby se zdravotním postižením a osoby s nižšími příjmy:

- pro děti do 18 let a seniory nad 65, resp. 70 let; zde je i velká pravděpodobnost překročení ochranného limitu. O změnu ochranného limitu se již navíc nemusí nijak starat, systém eRecept vyhodnocuje automaticky věk, a tedy i ochranný limit.
- Druhou skupinou jsou invalidé 3. stupně pobírající invalidní důchod – ti již nemusí hlásit svoji invaliditu na své zdravotní pojišťovně, systém eRecept přebírá automatizovaně tuto informaci integrací s evidencí ČSSZ.

- Další skupinou jsou invalidé 2. a 3. stupně bez invalidního důchodu – ti pro letošní rok ještě musejí nahlásit invaliditu a případnou změnu na své zdravotní pojišťovně, nicméně od roku 2026 již budou ochranné limity v systému eRecept také nastavovány automatizovaně díky integraci se systémem ČSSZ.

Aktivace patientské aplikace

Pro plné využívání funkcionalit patientské aplikace eRecept je nutné ověření identity prostřednictvím tzv. identity občana. To zajistí, že veškeré osobní a citlivé údaje pacienta budou chráněny a přístupné pouze oprávněným osobám.

Systém sledování a evidence započitatelných doplateků a dosažení ochranných limitů je v bezproblémovém provozu již více jak měsíc a přináší znatelně pozitivní dopad pro pojištěnce: za prvních 29 dnů si léky se započitatelným doplatkem vyzvedlo celkem 2 189 431 pojištěnců, ochranný limit již přesáhlo 117 tisíc pojištěnců, z nichž téměř 112 tisíc byli pojištěnci s ochranným limitem 500 Kč, tedy nejzranitelnější skupiny obyvatel.



Liposomy: Revoluce ve vstřebávání

RNDr. Martin Štula

Vypadá to, že liposomální technologie dramaticky mění vstřebatelnost klasických vitaminů (vitamin C, D), minerálů (železo, hořčík) a zejména bioaktivních látek jako je koenzym Q10 nebo rostlinné extrakty s obsahem flavonoidů. Využívá šikovně podobnosti liposomů s biologickými membránami buněk, což až několikanásobně zlepšuje biologickou dostupnost, a také využitelnost buňkami. Je dobré vědět, že pro různé typy těchto látek se dnes využívají různé pokročilé technologie jejich přípravy. Důvody, proč se bioaktivní látky „balí do liposomů“ mohou být různé. Pojďme se podívat na některé z nich.

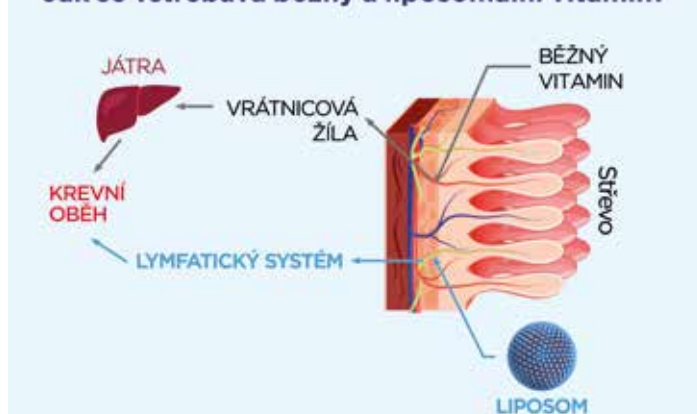
Co jsou liposomy a „obrácené liposomy“?

Liposomy jsou kulovité nanočástice s fosfolipidovými membránami na povrchu, podobnými membránám buněk, díky čemuž dokáží snadno procházet právě biologickými bariérami. **Hydrofilní účinné látky** (např. vitamin C, který je rozpustný ve vodě) mohou být uzavřeny uvnitř fosfolipidové dvojvrstvy – membrány. **Lipofilní látky – rozpustné v tucích** (vitamin D, koenzym Q10) mohou být zabudovány do komplexů uvnitř lipofilních částí membrán, které jsou tvořené řetězci nenasycených či nasycených mastných kyselin. Těm se někdy říká „obrácené liposomy“.

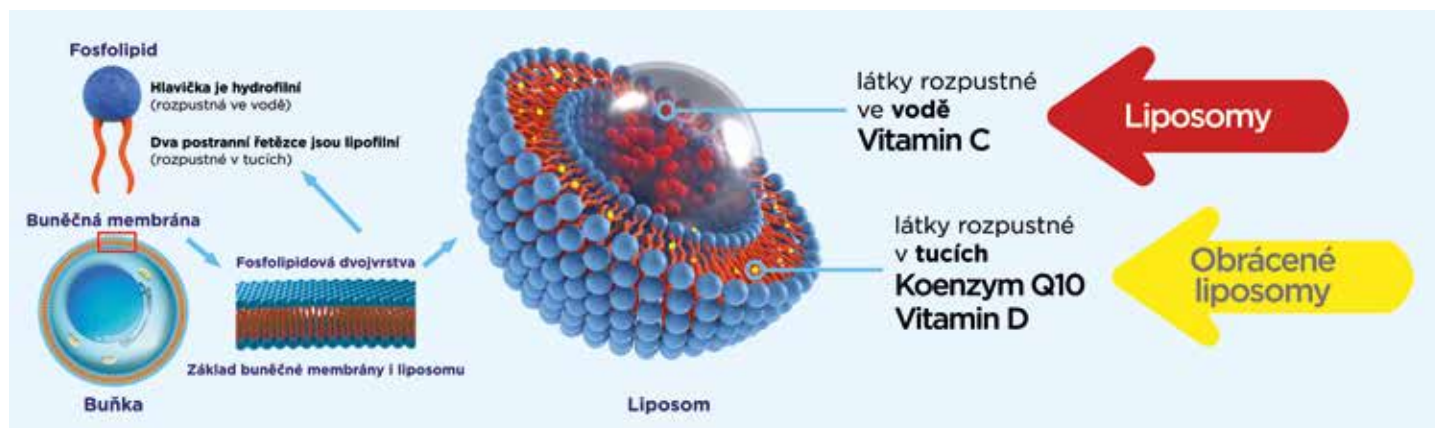
Jaké jsou výhody liposomů?

1. Vyšší biologická dostupnost – látky chráněné liposomy mají jasně definovanou homogenní velikost částic o okolo 300 nm. Díky fosfolipidové dvojvrstvě a této velikosti nanočástic mohou lépe pronikat buněčnými membránami. Mohou tak **obcházet klasické cesty střevo – vrátnicová žíla – játra**, kde zpravidla dochází k jejich degradaci dříve, než se dostanou v dostatečném

Jak se vstřebává běžný a liposomální vitamin?



Obrázek 2: Liposomy díky své schopnosti tvořit micely ve vodném prostředí využívají ke vstřebávání mízní systém, čímž pomáhají obejít játra a 1. fázi metabolismu (first-pass effect).

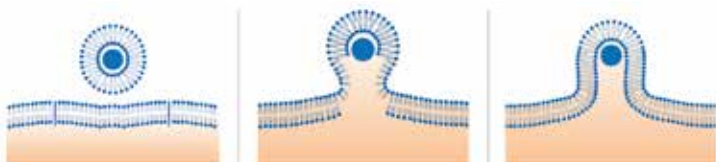


Obrázek 1: Liposomální technologie napodobuje strukturu buněčné membrány tvořené dvojvrstvou fosfolipidů, které také vždy najdete ve složení liposomálního přípravku, např. ve formě sójového nebo slunečnicového lecitinu.

množství do krve a cílových tkání. Naopak využívají mízní systém, kterým se dostávají mnohem rychleji a ve výrazně vyšším procentu přímo do systému, a také přímo do buněk cílových tkání.

2. Ochrana před žaludečními kyselinami a enzymy – některé látky jako vitamin C jsou nestabilní a v žaludku se rychle degradují. Liposomy je pak chrání a zvyšují jejich stabilitu.

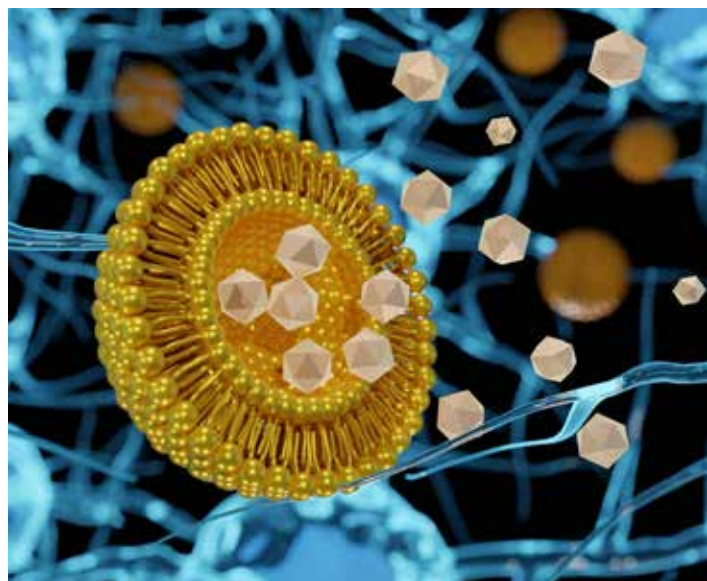
3. Snížení nežádoucích účinků – příkladem je obalení vitaminu C do liposomů. Tím se zároveň snižuje jeho dráždivost v porovnání s běžnou kyselinou askorbovou.



Obrázek 3: Liposomy splývají s podobnou strukturou buněčné membrány cílové buňky. Nepotřebují žádné membránové přenašeče, a díky tomu jsou mnohem efektivnější.

Jak liposom proniká do buněk?

Liposom pronikne dovnitř buňky, aniž by prošel membránou (tzv. endocytóza). Membrána buněk má podobnou strukturu jako



liposom, a tak je buňkou absorbován pomocí vaku – tzv. endosomu, ze kterého se následně uvolní obsah až v cílové buňce.

Proč je jedno, jestli se liposomy užívají s jídlem nebo bez?

Obecně, všechny liposomy chrání bioaktivní látky po všech stránkách, zejména také před vlivem potravy. To je důvod, **proč je jedno, jestli je užito s jídlem nebo nalačno**. Obsah žaludku na to nemá vliv. Uvedu příklad. Víme, že obyčejný vitamin C je potřeba užívat na lačno. Je to vysoce nestabilní látka, která je velmi citlivá na teplo, světlo, vodu, kyslík ve vzduchu, a také na vysoké (zásadité) pH. Je to kyselina, a proto je pro její stabilitu důležité nízké, tedy kyselé pH v žaludku. pH v žaludku je nižší (1-3) právě nalačno, zatímco po jídle se zvedá až na 5. Zároveň při užívání nalačno nemá vitamin C šanci interagovat s dalšími složkami potravy (železo, vápník a další), které by ovlivňovaly jeho stabilitu, a tím vstřebávání. Dalším důvodem je, že se jedná

o ve vodě rozpustnou živinu. Vitamin C nepotřebuje ke správnému vstřebávání tuk, což znamená, že maximální vstřebatelnost nastává, když neexistuje žádná konkurence obsahu v žaludku. Všechny tyto komplikace odpadají při užití liposomální formy vitaminu C. S jídlem, na lačno? Je to prostě jedno.

Liposomální vitamin C: Až 2,5x vstřebatelnější

Je prokázáno, že **vysoké dávky vitaminu C (500 – 1000 mg)**, zejména v kombinaci s flavonoidy (např. ze šípků) **zvyšují imunitu při běžném nachlazení**. Konkrétně pomáhají B-lymfocytům v rychlosti tvorby protilátek a urychlují proliferaci T-buněk (buněčná imunita).

Kyselina askorbová je však polární sloučenina, ve vodném prostředí GIT se vyskytuje ve formě askorbátových iontů, což jsou látky, které jen velmi těžko přecházejí pasivní difúzí přes biologické membrány. Protože je však vitamin C velmi důležitý pro organismus, existují v střevních buňkách aktivní přenašeče, které zajistí jeho vstřebávání. Při dávkách vyšších než 180-200 mg se však přenašeče vysytí a zbytek dávky se stolicí vyloučí.

Liposomální forma nejenže chrání nestabilní absorbát v žaludku, brání jeho dráždění, ale zároveň obchází omezenou kapacitu aktivních přenašečů. Dostává vyšší dávky 500 - 1000 mg vitaminu C dostává přes mízní systém přímo do krve, **a to až 2,5x rychleji, a to přímo do imunitních buněk, kde přetrvává až 24 hodin**, jak bylo prokázáno klinickou studií provedenou v roce 2024.

Konečně máme technologii, která dokáže dopravit vysoké dávky vitaminu C přímo k buňkám, které ho potřebují.

Liposomální koenzym Q10: Až 9x vstřebatelnější

Celkem 3 důvody způsobují, proč má krystalický koenzym Q10 (ubichinon) velmi nízkou biologickou dostupnost:

1. CoQ10 má teplotu tání 10 °C nad teplotou lidského těla, což způsobuje, že je velmi těžké udržet krystaly v žaludku a tenkém střevě rozpuštěné na jednotlivé molekuly. Mají totiž tendenci se shlukovat.

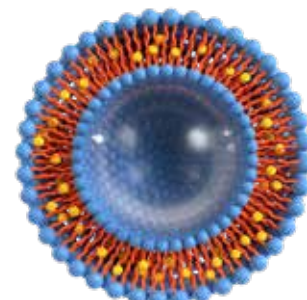
2. Je to velmi lipofilní látka, zatímco prostředí tenkého střeva je vodnaté. Aby se molekuly CoQ10 dostaly přes tenké střevo do střevních buněk (enterocytů), potřebují pomoc žlučových kyselin a pankreatických sekretů, které molekuly CoQ10 sbalí do smíšených micel spolu s tukovými látkami z jídel. Micely posunují molekuly CoQ10 blízko ke klkům střevních absorpčních buněk; tam se micely rozpadají a uvolňují molekuly CoQ10 pro možnou absorpci.

3. Molekuly CoQ10 jsou ale tak velké, že se nemohou vstřebat z enterocytů v tenkém střevě přímo do krve. V enterocytech se

Obrázek 4



Extrémně velké molekuly běžného koenzymu Q10 mají vstřebatelnost max 5-10 %



Koenzym Q10 uzavřený do tzv. „obráceného liposomu“ zvýší dostupnost až 9x.

absorbované molekuly CoQ10 zabudují do chylomikronů, aby přešly z enterocytů do lymfy. Nabalí se na malé množství apolipoproteinů, které chylomikron pomáhají ve vodním prostředí stabilizovat a které zabraňují tomu, aby se lepily na stěny lymfatických cév.

Koenzym Q10 to má složité, a proto je absorbováno **jen 5 až 10 % koenzymu Q10**. To ponechává přibližně 90-95 procent požitého běžného koenzymu Q10, které je odstraněno vylučováním ze střev.

Absorpce CoQ10 se zlepši, pokud se doplněk CoQ10 užije spolu s jídlem obsahujícím trochu tuku; arašídové máslo a jogurt. **Až o 60 % se standardně zvýší vytvořením suspenze**

se sójovým olejem, který se vpraví do měkké želatinové kapsle – **v tu chvíli se dostupnost zvýší na 8-16 %. To je ale stále zoufale málo.**

Skutečným „game changerem“ je nová technologie „obrácných liposomů“, při které dojde k vytvoření komplexu mezi molekulami koenzymu Q10 a mastnými kyselinami v liposomové membráně nanočástic, čímž se odstraní všechny výše zmíněné nevýhody. Nejenže se zvýší oproti krystalickému koenzymu Q10 **biologická dostupnost až 9x**, současně se zvýší hladina koenzymu Q10 v krvi o 114 % po 14 dnech užívání a o 36 % se zvýší jeho hladina přímo ve svalch po 30 dnech užívání.



Biologická dostupnost koenzymu Q10



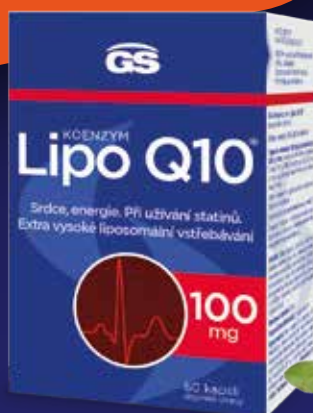
Obrázek 5: Liposomální koenzym Q10 má oproti běžnému koenzymu Q10 nesrovnatelné výhody. A to i oproti suspenzi se sójovým olejem v měkké želatinové kapsli.

inzerce

NOVINKY s liposomálním vstřebáváním

GS

Váš expert
na liposomální
vstřebávání



GS Koenzym Lipo Q10
60 mg nebo 100 mg 60 kapslí

**Až 9x vyšší
vstřebatelnost**
v porovnání s běžným koenzymem Q10.



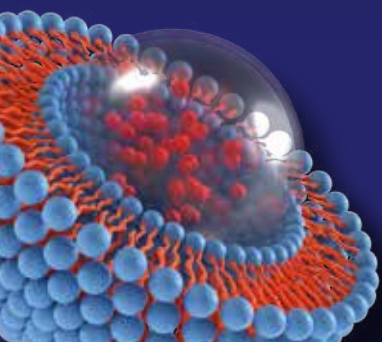
GS Vitamin Lipo C se šípkami
90+10 kapslí

**Až 2,5x vyšší
vstřebatelnost
s přírodní silou šípků**
v porovnání s běžným vitaminem C.



GS Vitamin Lipo D3 1000 IU
60 kapslí

**Až 4,5x vyšší
vstřebatelnost**
v porovnání s běžným olejovým vitaminem D.

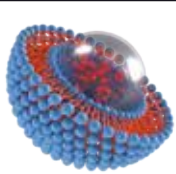


Liposomální vitamin D: Až 4,5x vstřebatelnější?

Vitamin D3 rozpuštěný v oleji byl po dlouhá léta považován za optimální formu. Ukázalo se však, že i tahle forma má pro vstřebávání celou řadu nedostatků. Po perorálním podání totiž vytvoří v žaludku nestabilní emulzi s velkým rozptylem velikosti částic velikosti submikronů až po stovky mikronů. Ovšem hlenem na sliznici tenkého střeva projdou jen částice menší než 300 nm, což značně omezuje vstřebávání vitaminu D z olejové kapsle.

dlouhý poločas rozpadu (asi 20 dní!) a jednak vstupuje do organismu ve formě provitaminu – kalciferolu, ale v séru po průchodu játry se už vyskytuje ve formě aktivního meziproduktu – kalcidiolu. To činí stanovení jeho farmakokinetiky náročným.

V roce 2023 byla publikována studie in vivo (18 dobrovolníků), která navrhla **nový způsob stanovení hladiny vitaminu D v krvi a zároveň srovnala hladinu vitaminu D po podání v liposomální a olejové formě**. Zjednodušeně řečeno, bylo potřeba změřit a odečíst hladinu vitaminu D v bodě „0“ před podáním vitaminu D

Olejová nebo liposomová forma?	Forma vitaminu D	
	 Liposomální	 Olejová kapsle
Výsledek homogenizace v žaludku	předvídatelný	nepředvídatelný
Stabilita disperze (velikost kapiček)	vysoká	nízká
Rovnoměrnost disperze	vysoká	nízká
Velikost kapiček disperze v trácicím traktu	přesně definovaná velikost okolo 300 nm	rozptyl od 0,1–100 µm
Stabilita velikosti kapiček během trávení	středně vysoká	nízká
Schopnost překonat hlenovou bariéru ve střevě	vysoká	omezená

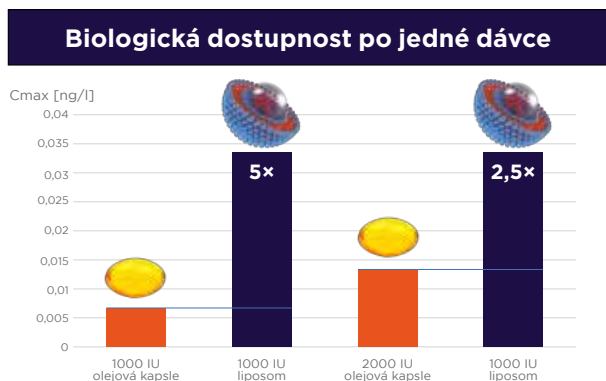
A právě liposomy s vitaminem D tvoří nanočástice o přesně definované velikosti částic 300 nm, jejichž velikost je optimální pro okamžité vstřebávání do těla. Navíc jsou kapičky vitaminu D předem oddělené liposomální membránou, takže se v gastrointestinálním traktu neslévají k sobě a jejich velikost se nezvětší. Ještě důležitější je, že působení žluči spíše zmenší jejich velikost, a tím dále urychlí jejich vstřebávání. V důsledku toho jsou liposomy s vitaminem D3 bez prodlení po vstupu do střeva vstřebány.

Proč je obtížné zjistit biologickou dostupnost vitaminu D?

Farmakokinetická křivka ve vodě rozpustného vitaminu C může být odvozena z krátkodobé klinické studie. Vitamin D3 je jiný. Jednak pochází ze dvou zdrojů: kůže a z potravin, a jednak má

v obou formách dvěma skupinám pacientů. Po jednorázovém podání obou forem (liposomální a olejové) ve stejné dávce 10 000 IU bylo potřeba sledovat hladinu vitaminu D po dobu 3 týdnů. Farmakokinetická křivka kalcidiolu v séru dosahuje maxima 3 dny po podání vitaminu D3 (cholecalciferolu). Strmý vzestup koncentrace kalcidiolu u liposomální formy krátce po podání však prokázalo 5x rychlejší absorpci a enzymatickou transformaci cholecalciferolu na kalcidiol v játrech. Zároveň bylo dosaženo 5x vyšších maximálních koncentrací v séru a celková plocha pod křivkou byla za 21 dní 4,5x vyšší než u olejové formy. Extrapolací bylo odvozeno, že i **jednorázová dávka 1000 IU liposomálního vitaminu D bude dosahovat stále 2,5 x vyšších hladin v séru než 2000 IU vitaminu D v olejové formě**.

Zdroje u autora



Parametr	Forma				
	Liposomální	Olejová			
Jednorázová dávka	1000 IU (25 µg)	1000 IU (25 µg)	Lipo/olej	2000 IU (50 µg)	Lipo/Olej
T _{max}	14 dní	14 dní		14 dní	
T _{1/2}	43 dní	43 dní		43 dní	
C _{max}	0,0335 [ng/l]	0,0067 [ng/l]	5×	0,0134 [ng/l]	2,5×
AUC 1 den	0,0135 [den.ng/l]	0,0027 [den.ng/l]	5×	0,0054 [den . ng/l]	2,5×
AUC 2 dny - 30 dní	0,8646 [den.ng/l]	0,1718 [den.ng/l]	5×	0,3436 [den . ng/l]	2,5×
AUC 1 den - 30 dní	0,8511 [den.ng/l]	0,1692 [den.ng/l]	5×	0,3384 [den . ng/l]	2,5×

*stanovená u osoby s významným nedostatkem (n=18)

Zubní náhrada nemusí být noční můrou, aneb úleva pro dásně a sliznice zatížené zubní náhradou

MUDr. Jitka Zvejšková

Přechod ze svých vlastních zubů na zubní náhradu může být náročným obdobím, a to nejen fyzického, ale i emočního rázu.

Ztráta vlastních zubů může mít velký dopad na psychiku našich pacientů, ať už se to stane v jakémkoliv věku, z jakéhokoliv důvodu. Zuby a úsměv ale potřebujeme nejen pro svou vnitřní pohodu. Je třeba pacienty ujistit, že v tom nejsou sami a je třeba hledat řešení cestou zubní náhrady. Dle potřeb pacienta zvolíme fixní nebo snímatelnou, částečnou nebo celkovou. Dnešní doba již nabízí mnoho řešení a většinou velmi kvalitních. Není se proto čeho bát.

V prvních dnech může být snímatelná zubní náhrada trochu nepohodlná, než si na ni ústa zvyknou. Pacienti musí být trpěliví, tento diskomfort většinou ale po několika dnech zmizí. Pro zklidnění a posílení sliznic může pomoci například bylinný gel. Pokud obtíže přetrvávají a protéza nesedí, může se zvyšovat bolest a podráždění sliznice. Dlouhodobě nepadnoucí protéza může vést ke vzniku odřenin nebo otlaků. Proto je třeba se s tímto problémem včas obrátit na svého zubního lékaře.

Přechod na snímatelnou zubní náhradu může ovlivnit i ústní mikroflóru, neboli bakteriální osídlení, které se přirozeně vyskytuje na sliznici. Na ni má vliv změna pH v ústech i změna v distribuci slin. Tyto faktory vedou k horší schopnosti neutralizovat kyseliny a také k nedostatečnému odplavování zbytků bakterií a potravy.

Lze ulevit dásním, které jsou chronicky namáhané?

Ke zmírnění obtíží a zklidnění dásní můžete doporučit bylinný gel určený k použití se zubními náhradami (PROTEO GEL), který má chladivé a zklidňující účinky a podporuje regeneraci sliznic a dásní. Dásně i sliznice ocení kyselinu hyaluronovou a například složku Mucosave (výtažku z opuncie a olivových listů), které jsou součástí složení gelu a mají nejen regenerační účinky, ale také optimální adhezivní vlastnosti, aby gel na sliznicích vytvořil ochrannou bariéru.



HERBADENT



PROTEO

Jedinečná bylinná péče o sliznice zatížené zubní náhradou.

Úspěšně ověřeno reálnými uživateli.

- ✓ rychlá a efektivní pomoc
- ✓ prokazatelné zlepšení stavu dásní do 14 dní
- ✓ účinky i při příznacích kandidózy a zánětu
- ✓ příjemná aplikace, silná bylinná vůně a chuť
- ✓ výrazné zlepšení komfortu nošení
snímatelné náhrady nebo rovinátek

HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN



Takovéto přírodní gely se mohou používat na denní bázi. Obsahují látky prospěšné dásním a jsou pro pacienty se zubní náhradou vhodným doplňkem k běžným fixativům, které plní pouze funkci fixace zubní náhrady.

Správná péče o bolavé dásně

Gel dle zkušeností pacientů výrazně pomáhá se snížením obtíží a zlepšuje komfort nošení zubní náhrady. Používá se snadno. Sundejte zubní náhradu a kdykoli během dne, ideálně po jídle nebo před spánkem, potřete dásně a sliznice patra bylinným gelem a nechte jej působit. Gel můžete nanést i přímo do vyčištěné protézy, použít ji v tu chvíli jako jakýsi nosič a vložit ji do úst. Výhodou PROTEO gelu je, že se nemusí oplachovat.

Proč je důležité o dásně správně pečovat?

Špatné zdraví dutiny ústní může ovlivnit celkový zdravotní stav pacienta. Pokud je hygiena zubní náhrady nedostatečná, může dojít ke vzniku zánětu či kandidózy. Taková sliznice je navíc náchylná k drobným poraněním, a tím se zvyšuje riziko rozšíření zánětu do krve a celého těla. Ve vážnějších případech může dojít i ke vzniku zápalu plic – pneumonii.

Jak nejlépe pečovat o snímatelné zubní náhrady

Aby zubní náhrady vydržely dlouho funkční a čisté, vyžadují náležitou péči:

Po jídle protézu vždy vyjměte a opláchněte. Omyjte ji vodou a zbavte zbytků jídla. Poté ji položte na ručník, ať ji nepoškodíte a nechte oschnout.

Buďte opatrní. S protézou zacházejte šetrně. Čistěte ji jemně, ať neohnete spony a nepoškodíte plast.

Po vyjmutí zubní protézy si vyčistěte ústa. Pomocí kartáčku s měkkými štětiniemi očistěte dásně a patro, tím odstraníte zbytky fixačního přípravku.

Zubní protézu čistěte každý den. Namočte ji do vody a očistěte kartáčkem s měkkými štětiniemi a čisticím prostředkem na zubní protézy, který není příliš abrazivní. Optimální je čištění v ultrazvukové čističce. Tím zbavíte protézu jídla, plaku a dalších usazenin. Pokud používáte fixační přípravky na zubní protézy, vyčistěte drážky, které přiléhají k dásním, abyste se zbavili zbytků lepidla. Čistící prostředky na zubní protézy nepoužívejte uvnitř dutiny ústní.

Na noc zubní protézu namočte. Aby zubní protéza dlouho udržela svůj tvar, musí zůstat vlhká. Proto ji vložte přes noc do vody nebo slabého roztoku, který je na to určený. Řiďte se pokyny od výrobce čisticích a namáčecích prostředků.

Před vložením zubní protézy zpět do úst ji důkladně opláchněte, zvláště pokud používáte roztok na namáčení zubních protéz. Tyto roztoky mohou obsahovat škodlivé chemikálie, které při požití způsobí zvracení, bolest nebo poleptání sliznice.

Chodte pravidelně na zubní prohlídky. Váš zubní lékař vám poradí, jak často byste si měli nechat protézu prohlédnout a odborně vyčistit. Také vám zkontroluje dásně a sliznice dutiny ústní, jestli nemáte od protézy otlačky, či jiný problém. Pokud vám zubní protéza nesedí, je to také důvod k návštěvě zubaře. Uvolnění a tlačící zubní náhrady mohou způsobit podráždění dásní, vředy, nebo zánět.

Čeho se vyvarovat při péči o zubní protézu

Abrazivních prostředků. Nepoužívejte kartáčky s tvrdými štětiniemi, silné čisticí prostředky a drsné zubní pasty, protože mohou poškodit zubní protézu.

Bělících zubní past a výrobků s peroxidem. Tyto výrobky mohou měnit barvu protézy. Není doporučeno ani namáčení protéz do roztoků obsahujících chlór, který poškozuje kov.

Horké vody. Nenamáčejte zubní protézy do horké vody. Vyhněte se tak jejich zprohýbání.

Předcházejte kvasinkovému onemocnění

Stále je dost lidí, používajících zubní náhrady, kteří nevěnují jejich správné hygieně dostatečnou péči. Při nedostatečném čištění zubní náhrady hrozí mimo jiné i kvasinkové nebo zánětlivé onemocnění sliznic dutiny ústní. Nejčastěji jde o plísňové onemocnění – kandidózu. Tomuto onemocnění lze předcházet správnou péčí o zubní náhradu. Vzniklou kandidózu lze léčit pomocí antiseptik, nebo přírodní cestou přípravky s obsahem Salixinu. Ten má dle in-vitro testů pozitivní výsledky v omezení růstu kvasinek i jejich potlačení.

Správnou péčí o zubní protézu prodloužíte její životnost, ale také udržíte sliznice v dutině ústní zdravé.

Cebion®

DENNÍ DÁVKA IMUNITY¹



MONOKOMPONENTNÍ
VITAMIN C



DÁVKOVÁNÍ
DLE POTŘEB



PRO DĚTI
RŮZNÉHO VĚKU



NEJČASTĚJI ZVOLENÝ
VITAMIN C V KAPKÁCH²



Doplněk stravy

1. Vitamin C v doplňku stravy Cebion podporuje správnou funkci imunitního systému.

2. IQVIA Česká republika CZPTRNAT, prodej v kusech, MAT 07/2024, OTC3: 04D1MPLAIN VITAMIN C - MIXT. ORAL® 2021 IQVIA a její obchodní partneři. Všechna práva vyhrazena.

Věk je jen číslo aneb Krásný život po čtyřicítce

Mgr. Jan Haase

klinický psycholog a psychoterapeut, spolupracovník AquaLife Institutu



Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem¹⁾, který začíná už početím. Z biologického hlediska lze stárnutí definovat poměrně přesně, psychologické stárnutí je však něco jiného. V první doložené publikaci o stárnutí, jejímž autorem je římský filozof Cicero, se píše: „Stáří obsahuje možnosti a příležitosti k pozitivním změnám a produktivnímu životu – i když v jiném směru, nežli tomu bylo v mládí. Ve stáří se může člověk konečně soustředit v plné míře na další vývoj a rozvoj duševního života, radovat se z něho – a nebýt přitom obtěžován tím, co mu v tom bránilo v mládí.“

Běh času nezastavíme, ale nemusíme se ho bát. Lidé, kteří o stárnutí smýšlejí pozitivně, často žijí déle a zdravěji. Dlouhodobé studie prokázaly na vzorcích až 160 000 lidí, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o cca 5–15 % a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečné dlouhověkosti o 50 %^{2,3)}. Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř 50 % nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením, přičemž se to týkalo i osob s jedním z nejsilnějších rizikových faktorů

demence (ApoE4)⁴⁾. Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim může pomoci žít déle. Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk.

Co s načatým odpolednem života

Střední věk představuje zásadní zlom, kdy se otevírají možnosti nového vývoje. Bývá chápán jako období přerodu, kdy vstupujeme do druhé poloviny, respektive třetí čtvrtiny života. Mnoho lidí v tomto období prožívá změnu perspektivy na svůj život a poprvé ho vnímá jako celek. Z jeho pomyslného středu či vrcholu bilancuje svoji dosavadní životní cestu a zároveň se častěji zamýšlí nad jejím pokračováním. Na mnohé tak z různých důvodů začíná doléhat tíha nazývaná se obvykle jako krize středního věku. Někteří autoři popisují tento stav slovy: „Co s načatým odpolednem života?“

Psychologové mají tendenci pojímat krizi jako příležitost ke změně. Člověk středního věku disponuje zdroji a schopnostmi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Je tedy zatížen hodnocením dosavadního průběhu života i výhledem do budoucna, což s sebou může nést mimo jiné obavy ze stárnutí, zároveň je však vybaven jedinečnými schopnostmi ke zvládnutí těžkostí a stresu.⁵⁾ A to lze chápat pozitivně!

Pozitivní postoj ke stárnutí

Odborníci se čím dál více soustředí na možnosti podpory zdraví a spokojenosti ve stáří, které by se daly shrnout do sdělení: „Udržujte si optimistický postoj k životu i ke stárnutí, zůstávejte aktivní fyzicky i duševně a druzte se!“. Existuje několik způsobů, jak podpořit, zejména ve středním věku, svůj pozitivní postoj ke stárnutí:

• Uvědomte si zdroje vašich přesvědčení o stárnutí

Výzkum prokázal, že u třicátníků s negativními stereotypy o stárnutí byla výrazně vyšší pravděpodobnost kardiovaskulární příhody v pozdějším věku než u lidí s pozitivními stereotypy. Kdo chce změnit svá negativní přesvědčení o věku, musí si je nejprve lépe uvědomit. Zkuste si týden vést „deník přesvědčení o stárnutí“, kam si budete zapisovat každého staršího člověka, který vás zaujme – ať už z běžného života, novin, filmu, literatury či sociálních sítí. Pak si položte otázku, zda bylo toto zobrazení negativní nebo pozitivní a zda by daná osoba mohla být vyobrazena jinak. Samotná identifikace zdrojů vašich představ o stárnutí vám může pomoci získat určitý odstup od negativních postojů.

• Najděte dobré vzory

Rozhlédněte se kolem sebe po vzorech a podívejte se, kdo to dělá dobře. Zkuste vytipovat pět starších lidí, kteří dokázali něco, co

považujete za působivé, nebo mají vlastnosti, které obdivujete – ať už je to zamilovanost v pozdějším věku, oddanost pomoci druhým nebo udržování fyzické kondice.

- **Nepleťte si vynucenou pozitivitu s optimismem**

Myslet pozitivněji na stárnutí neznamená zakrývat skutečné obavy veselými myšlenkami nebo používat fráze typu "Ty vypadáš pořád stejně dobře!" jako kompliment.

- **Nezavrhujte výhody stárnutí**

Kromě zlepšujícího se sociálního úsudku a tzv. krystalizované inteligence (složka inteligence ovlivněná prostředím, kulturou apod., mají na ni zásadní vliv získané zkušenosti) může být pro mnohé přínosem dostatek volného času a možnost konečně se soustředit na sebe a své zájmy.

Kognitivní funkce a zdařilé stáří

Ve středním věku můžeme významně ovlivnit kvalitu svého budoucího života také trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají až do podoby demence. Vzhledem k prodlužujícímu se věku dožití a zároveň omezeným možnostem farmakoterapie se čím dál více odborníků zaměřuje na možnosti preventivních nefarmakologických intervencí, které takovému stavu pomáhají předcházet.

V poklesu kognitivní výkonnosti existují mezi lidmi značné rozdíly – lidé s vyšším vzděláním a vyšším socioekonomickým statusem jsou na tom s myšlenkovými procesy ve stáří mnohem lépe. To vysvětluje koncept tzv. kognitivní rezervy – čím větší je, tím je daný mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým

změnám ve stáří. Předpokládá se, že je zčásti vrozená, ale může být dále posilována intelektuálně náročnými pracovními i volnočasovými činnostmi, a to v mladším a středním věku. Díky tréninku a učení v mladém věku se v mozku vytvoří určitá rezerva plasticity – tvárnosti mozku. Ta poté umožní ve stáří nebo v případě nemoci lepší kompenzaci ztrát. Důležité je zjištění, že mozek lze trénovat, a to i u starších lidí. Tělesná aktivita, a ještě o něco více myšlení, posiluje vytváření nových nervových buněk. Neurovědci tvrdí, že zachování kognitivních schopností našeho mozku má v rámci úspěšného stárnutí absolutní prioritu. Opakování jednou naučené aktivity (například křížovek) není tolik efektivní jako neustálé učení se něčemu novému.

Je prokázáno, že 14 ovlivnitelných faktorů životního stylu a zanedbání zdravotní prevence má za následek cca 40 % případů demence na světě. V raném období života se jedná o nízké vzdělání, ve středním věku o nekorigovanou poruchu sluchu, vysoký cholesterol, neléčenou depresi, traumatické poranění mozku, fyzickou pasivitu, neléčený diabetes, kouření, nekorigovaný vysoký krevní tlak, obezitu a nadměrné požívání alkoholu. Ve starším věku je to pak sociální izolace, znečištěný vzduch v životním prostředí a ztráta zraku.⁶⁾ Pro mozek je důležitá i dostatečná hydratace. Když organizmus nemá dost tekutin, potřebné látky se dostávají do mozku pomaleji, následně jsme i my pomalejší a také unavenější, včetně našich kognitivních funkcí – naše schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet je podstatně nižší. Nejvhodnější tekutinou pro mozek i celý organizmus přitom je kvalitní neochucená voda v čele s přírodními minerálkami, které doplňují tělu i důležité minerální látky – na zlepšení mozkových funkcí a pozornosti se doporučují zejména minerálky s obsahem hořčíku.

— inzerce —



Přírodní zlato pro Vaše krásnější zlatavé opálení

**NOVÉ,
UNIKÁTNÍ
SLOŽENÍ**



doplňek stravy

4 SILNÉ KAROTENOIDY (beta-karoten, lutein, zeaxantin a krocín) pro zlatavé opálení i bez intenzivního slunění.

Beta-karoten je zdrojem vitamínu A, který podporuje krásné opálení, zdravou pokožku a zrak. Měsíček lékařský zklidňuje pokožku a přispívá k její regeneraci.

Psychologické proměny ve středním věku

Ve středním věku si podobně jako při nadcházejícím přelomu roku mnozí lidé dávají předsevzetí a uvažují o změnách ve svém životě. Dosáhnout větší změny a vytrvat v ní je v dospělém, respektive ve středním věku skutečně náročné, ale rozhodně ne nemožné...

• Změna vnitřního přístupu a vnějších podmínek

Jak je těžké ve způsobu života něco měnit, je patrné například z prostředí léčby závislostí. Náročnou změnu nelze postavit na tzv. silné vůli. Laická představa je, že alkoholik přece ví, že nadměrné užívání alkoholu nedělá dobře jemu ani okolí, a tak by měl přestat. Avšak nejen z dlouhé historie léčby závislostí víme, že změna je možná zejména změnou vnitřního přístupu a změnou vnějších podmínek. Pokud se chcete zaměřit na něco nového, potřebujete se pro to rozhodnout, přijmout to za své, dělat to v prvé řadě kvůli sobě a nastavit takové podmínky, aby změna byla možná. Zcela jiný dopad má postoj: „Musím se sebou něco dělat a začít cvičit!“ oproti: „Chci cvičit, ...!“

• Rozdělení delších časových úseků na kratší

Další cestou k delší a trvalejší změně je rozdělení delších časových úseků na kratší, které lze zvládnout lépe. To souvisí i s realističností a dosažitelností plánovaných změn. Dobrá změna je ta, která je dlouhodobě udržitelná.

• Pozitivní motivace s odměnou

Zcela zásadní roli hraje práce s motivací. Mnoho předsevzetí a tužeb po změně bývá motivováno srovnáváním se s okolím nebo se sebou v mladším věku, přičemž obojí se pojí s kritickým postojem vůči sobě. Ten nás sice může vybičovat, ale člověk nerad podléhá a tlaku se přirozeně vzpírá. Tato negativní motivace nám ubírá příliš mnoho sil ke změně, která sama o sobě je „energeticky“ velmi náročná. Navíc je nezbytně nutné zažívat za naše úsilí dostatečně často vhodnou odměnu. Z teorie i praxe víme, že daleko úspěšnější je pozitivní motivace. Pokud chcete omezit sladké, ale budete tak činit každý den na sílu, pak to není dlouhodobě udržitelné. Například při úpravě jídelníčku potřebujete zažívat pocit lehkosti – to samo o sobě může být významným posílením dané změny, které vám pomůže vytrvat do té doby, než nastane i viditelná změna.

• Paradoxní teorie změny

Změnu potřebujeme v zásadě postavit na pozitivním vztahu k sobě samotným – změna přichází, když se člověk stává tím, kým je, a ne když se snaží stát tím, kým není. Zároveň nesmíme mířit rovnou k cíli, mnohem efektivnější je soustředit se na dílčí kroky. Například štěstí nelze dosáhnout tím, že o něj přímo usilujeme, ale tím, že vyhledáváme činnosti, při kterých pocítíme štěstí jako vedlejší produkt. Nelze si poručit „musím lépe spát“ – realističtější je upravit denní režim a ostatní faktory dle tzv. spánkové hygieny, což posléze vede ke zlepšení délky a kvality spánku. Stejně tak nebude příliš úspěšné předsevzetí: „musím se více hydratovat“ – účinnější bude, když se rozhodnete a rovnou si pořídíte láhev na pití nebo si koupíte minerální vody, které budete mít po ruce.

Psychologická pomoc – kde ji hledat

V případě, že na vás přesto začne doléhat krize středního věku nebo obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na



ověřeného odborníka. Pokud vám potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života ani vás neomezují v běžných činnostech a chcete se díky spolupráci s odborníkem spíše rozvíjet, můžete se obrátit na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, který využívá ve své práci supervizi. Své služby bude poskytovat v rámci vázané živnosti „Psychologické poradenství a diagnostika“ (v příštím roce bude pravděpodobně platná lépe definovaná vázaná živnost „Poradenská psychoterapie“) a nejspíš bude členem České asociace pro psychoterapii.

Pokud vám potíže již zasahují do kvality života a omezují vás při zvládání běžných denních činností, narušují spánek, pracovní výkonnost, vztahy apod., bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa. U těchto odborníků poskytujících péči ve zdravotnických zařízeních máte jistotu, že jsou plně kvalifikováni vaše potíže adekvátně diagnostikovat a v případě potřeby poskytnout vhodně zaměřenou psychoterapii nebo doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro případnou podpůrnou medikaci. Kliničtí psychologové jsou sdruženi v Asociaci klinických psychologů ČR.

Zdroje:

- 1) Švancara, J.: Psychologie stárnutí a stáří. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983
- 2) Koga HK, Trudel-Fitzgerald C, Lee LO, et al. Optimism, lifestyle, and longevity in a racially diverse cohort of women. *J Am Geriatr Soc.* 2022; 70(10): 2793-2804. <https://doi.org/10.1111/jgs.17897>
- 3) Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., 3rd, Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(37), 18357–18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>
- 4) Levy, B. R., Slade, M. D., Pietrzak, R. H., & Ferrucci, L. (2018). Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. *PloS one*, 13(2), e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>
- 5) Chrz, Vladimír & Šolcová, Iva & Dubovská, Eva & Bajgarova, Zdenka. (2021). Zdařilá transformace ve středním věku otevírá možnosti zdařilého stárnutí. In H. Georgi (Ed.), *Stárnutí 2021: Sborník příspěvků z 5. Gerontologické mezioborové konference* (s. 87-99). Pražská vysoká škola psychosociálních studií. https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2021_sbornik.pdf
- 6) Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission

PALIATIVNÍ LÉKAŘI – odkud se berou?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Paliativní péče se v posledních letech hodně mění. Není to jen otázka lékařů, ale i laik si může povšimnout zvýšené pozornosti vůči tomuto medicínskému oboru. Informace se objevují v televizi, ve zprávách, v radiu, v novinách, točí se filmy s touto tematikou.

Za dobu, co se věnujeme tomuto důležitému oboru, jsme prošli velkou částí témat, které se k tomuto vztahují. Ale na jedno téma jsme tak trochu zapomněli, nebo bychom mohli říci, že jsme je jen okrajově zmínili.

A ta základní otázka je:

Jak se stane, že se člověk začne věnovat paliativní péči?

Než se tuto otázku pokusíme zodpovědět, uděláme si malou prověrku toho, co už víme. Protože v kontextu jsou věci mnohem více přehledné.

Na začátek malé „opáčko“

Na začátek si tedy zopakujme některé věci, které jsme k paliativní péči již zjistili, to, co je v tomto oboru důležité, ale i to, co se nám zatím zdá ne zcela fungující.

Definice říká toto:

„Paliativní péče je aktivní péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stadiu. Cílem

paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání a udržet co nejvyšší kvalitu života.“

Paliativní péče v sobě zahrnuje velký rozsah různých odborností. Jak jsme již diskutovali v jednom z přechozích ročníků, paliativní péče je multidisciplinární obor a to díky tomu, že sdružuje těžce nemocné pacienty z různých odvětví medicíny.

Paliativní péče ve svém základu zahrnuje tři taková stadia péče, o kterých jsme mluvili hned při seznamování se s tímto oborem:

PALLATIVNÍ AMUBLANCE – DOMÁCÍ HOSPIC – HOSPIC

VZP eviduje cca 25 hospicových zařízení pro dospělé pacienty, která se věnují pacientům nevyléčitelnou nemocí, v pokročilém či terminálním stádiu nemoci. Ačkoliv spousta laické veřejnosti má paliativní péči spojenou primárně s onkologickými onemocněními, existuje spousta onemocnění, která také vyžadují podporu paliativních odborníků.

Česká republika disponuje přibližně 60 paliativními ambulancemi, z nichž některé jsou součástí nemocnic a poliklinik a některé jsou součástí samotných hospiců. Přehled těchto ambulancí je k dispozici na různých webových stránkách, věnujících se paliativní péči.

Dětská paliativní péče je v České republice opravdu hodně na začátku a tvoří ve výčtu organizací jen minoritní podíl. Viz náš předvánoční článek o sdružení Dům pro Julii.





A ještě musíme znovu zopakovat, že část pacientů s onemocněním vyžadujícím paliativní péči je z okruhu tzv. vzácných onemocnění, velmi často vrozených a s nimiž se pacienti potýkají po celou dobu svého života a jež právě díky takovému onemocnění, může být výrazně kratší.

Paliativní péče u nás a v zahraničí

Tak teď zkusíme trochu matematiky. Česká republika má kolem 11 milionů obyvatel. Na tento počet připadá přibližně 25 hospicových zařízení. Z toho jedno (zatím) pro dětské pacienty. Máme cca 60 ambulaní, kde se lékař s touto odborností věnuje pacientům s vážným onemocněním.

To znamená 1 hospic na 440 tisíc obyvatel. Jedna paliativní ambulance na minimálně 183 tisíc obyvatel (ambulace spadající pod hospice by se statisticky měly započítávat trochu jinak).

A teď si vezměme naše sousedy – například Německo. Německá asociace pro hospice a paliativní péči (DHPV) byla založena v roce 1992 a sdružuje pod sebou organizace věnující se paliativní péči. Je zastřešující organizací krajských institucí 16 spolkových zemí a dalších nadregionálních institucí. Sdružuje pod sebe skoro 13 000 organizací a služeb paliativní péče a také se v těchto organizacích angažuje skoro 142 tisíc lidí na plný úvazek.

Německo má nějakých 84,5 milionů obyvatel, což znamená, že na jednu organizaci zabývající se paliativní péčí vychází přibližně 66 tisíc obyvatel. To je ve vztahu k České republice diametrálně odlišná hodnota.

To znamená, že se Česká republika sice ve svém vývoji v oblasti paliativy stále posouvá, ale ve vztahu k ostatním zemím jsme stále na začátku.

Dětská paliativní péče je v Německu, také výrazně dál, než jsme my. 22 dětských hospiců a 180 ambulaní. Kéž bychom mohli i my co nejdříve nabídnout komplexní služby více rodinám nevyléčitelně nemocných dětí.

Projekty na podporu paliativní péče

Paliativní péče je v ČR tedy mladinký obor. Je to taková sestřička benjaminek, která potřebuje starší sourozence, aby ji chránili, aby jí pomáhali, aby o ní mluvili a poukazovali na ni. Aby se všichni, kdo to ještě neví, o ní dozvěděli. Spousta aktuálně existujících hospiců vznikla až po roce 2000. Počet lůžkových hospiců je stále na takové hodnotě, že se mnozí pacienti možnosti umístění do hospice vůbec nedožijí.

Ale projekty na podporu paliativní péče se stále rozvíjejí. V roce 2019 podepsalo Ministerstvo zdravotnictví ČR spolu s představiteli všech sedmi českých zdravotních pojišťoven a České společnosti paliativní medicíny ČLS JEP **Memorandum o spolupráci na systematickém rozvoji paliativní péče v ČR**. Toto Memorandum bylo v rámci pilotního provozu podpořeno také dotačními programy. Cílem Memoranda je udržitelnost rozvoje a také financování paliativní péče v České republice.

Dalšími projekty, které cílí na rozvoj paliativní péče, je například sdružení **Dům pro Julii**, který spustil provoz dětského hospice

a odlehčovací péče v srpnu 2024. Také projekt manželů Vlčkových – budoucí hospic na usedlosti Cibulka bude podporovat nevyléčitelně nemocné děti.

U manželů Vlčkových se ještě chvíli zastavíme. Ti v roce 2021 založili nadaci, jejímž cílem je podpořit projekty vedoucí ke špičkové a dostupné paliativní péči pro vážně nemocné děti a jejich rodiny.

Také vysoké školy podporují rozvoj paliativní péče již během studia. Například fakulta humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně nabídne v akademickém roce 2025/2026 navazující magisterský studijní program pro všeobecné sestry – **Domácí péče a hospicová péče**.

Také Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity v Brně se zapojila do podpory rozvoje paliativní péče. Zahájila projekt **PALIARE-PALIMED**, který je zaměřený na rozvoj komunikačních dovedností v oblasti paliativní péče, porozumění potřebám pacientů a jejich rodin v konečné fázi života a posílení schopnosti poskytovat empatickou, odbornou i lidsky kvalitní péči v této oblasti. Tento projekt je spolufinancován Jihomoravským krajem.

Kde bychom byli rádi za 10 let?

Tato otázka v paliativní péči je trochu záludná, vidíte? Rádi bychom, aby bylo hodně nadšených mladých lidí jak z řad lékařů, tak z řad zdravotních sester, kteří se tomuto oboru budou s maximální péčí věnovat. Ale také nadšence, kteří chtějí dělat práci v tomto oboru třeba jen v doplňujících, či okrajových oborech.

Paliativní péče potřebuje mobilizaci té opravdu **lidské stránky** naší populace. Tedy i zájem nás všech. Správně naslouchat, vyhodnocovat a rozhodovat ve prospěch paliativní péče, kterou v závěru života nějakou měrou potřebuje každý z nás.

A když se vrátíme k naší otázce, odkud se berou paliativní lékaři a další pracovníci v oblasti paliativní péče? Jak se stane, že se člověk začne zajímat o paliativní péči? Často je to jen o náhodě, když člověk dostane možnost si o tom něco vyslechnout nebo se zúčastnit třeba přednášky, někdy je to osobní zkušenost, která člověka přiměje dívat se na věci jinak.

Aby mohlo vznikat více takovýchto rozhodnutí, je třeba se věnovat tématu paliativní péče v rámci studia, pořádat přednášky pro odbornou ale i laickou veřejnost, neustále se k tomuto tématu vracet.

Zdroje:

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

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

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

Grycová L.: DĚTSKÝ HOSPIC – kéž by ho nebylo nikdy třeba, Pharmanews, 2021/3-4.

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

<https://www.vzp.cz/pojistenci/zdravotnicka-zarizeni-a-specializovana-centra>

<https://www.muni.cz/vyzkum/projekty/72985>

https://www.dhpv.de/ueber-uns_der-verband.html

<https://www.sterneninsel.com/cs/ueber-uns/kooperationspartner/>

— inzercie —

NOVINKA

GS
Účinnost
na prvním místě



doplnek stravy

Nejsilnější ostropestřec v lékárnách

- **6500 mg** ostropestře mariánského
- 260 mg silymarinu
- Výhodné balení
60 + 10 tablet NAVÍC



BACENTOS: orální probiotikum pro zdravý ústní mikrobiom

Trápí vás opakující se problémy v ústní dutině, jako jsou afty, zápach z úst, nepříjemný povlak na jazyku nebo dokonce záněty? Každodenní hygiena je samozřejmě základ, ale málokdo ví, že vedle „klasických“ probiotik na střevní mikroflóru existují také orální probiotika. A právě ta mohou významně pomoci s udržením zdravého ústního mikrobiomu, který chrání před řadou infekcí a nepříjemných potíží.

Proč je ústní mikrobiom tak důležitý?

Ústní dutina funguje jako první obranná linie proti infekcím, jež mohou proniknout do těla přes ústa či nos. Přestože se o střevní mikroflóru a jejím významu už ví poměrně hodně, na ústní mikroflóru se často zapomíná. Nadměrné používání dezinfekčních ústních vod, příliš časté čištění zubů nebo konzumace kontaminovaných potravin pak mohou přirozené složení ústního mikrobiomu narušit.

Abychom udrželi ústní dutinu v rovnováze, je vhodné sáhnout po orálních probiotikách. Jedním z nich je přípravek BACENTOS, který obsahuje přátelskou bakterii *Streptococcus Salivarius* s adhezivní složkou. Ta se dokáže přichytit na sliznici v ústech a vytváří ochranné látky (tzv. salivarinu) s antimikrobiální aktivitou.

Kdy sáhnout po orálních probiotikách BACENTOS

1. Akutní obtíže

- Afty, povlak na jazyku, záněty v ústech nebo nepříjemný zápach z úst.
- V takových případech je vhodné nasadit orální probiotika, která *cílí přesně* na oblast ústní dutiny a pomáhají rychle obnovit přirozenou mikrobiální rovnováhu.

2. Dlouhodobá prevence

- Opakující se problémy s paradentózou nebo časté záněty v ústech (třeba v období podzimu a zimy).
- Pravidelné užívání orálních probiotik pomůže posílit obranyschopnost ústní dutiny a snížit riziko nových infekcí.

Novinka BACENTOS AKUT je doplněk stravy ve formě tablet, které se nechávají volně rozpustit v ústech. Obsahují jedinečnou kombinaci orálních probiotických kultur – *Streptococcus salivarius* SAL21, *Streptococcus salivarius K13* a *Lactobacillus salivarius MCT*, jež přirozeně napomáhají obnově ústní mikroflóry. Navíc je přípravek obohacený o prebiotický oligosacharid 6'-Sialyllactose, přirozeně se vyskytující v mateřském mléce, který podporuje růst prospěšných bakterií.

BACENTOS AKUT nabízí 4 miliardy probiotických bakterií v každé tabletě, jemnou jahodovou příchutí vhodnou pro děti od 3 let i praktické balení (20 tablet) na cesty či do kabelky. Přesné zaměření účinku přímo v ústech napomáhá rychlé a cílené podpoře přirozené obranyschopnosti.

BACENTOS[®]

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM

**Přátelské bakterie
v boji proti infekcím.**

**Obsahuje přirozeně
se vyskytující bakterii
Streptococcus
Salivarius SAL21.**

- **BACENTOS**
- **BACENTOS - D**
- **BACENTOS AKUT**
- **BACENTOS BABY**

Vhodné i pro děti od 3 let.

**Doplněk stravy.
Zakoupíte ve vašich lékárnách.**

www.senimed.cz



Elektronické cenovky



vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

Neztrácejte čas neustálou kontrolou
a přepisováním cen. Díky centrálnímu napojení
elektronická cenovka zajistí stále aktuální
přehled veškerých informací o produktu.



Šetří lidskou práci



Eliminuje chyby



Přehledně zobrazí
veškeré informace



Snadno se aktualizuje



Možnost centrálního
nastavení údajů

Gorilí táta Marek Ždánský: Moja je jiná kamarádka

Foto archiv Marek Ždánský

Každý rok pražskou zoologickou zahradu navštíví cca 1,4 milionu lidí. V roce 2017 byla dokonce vyhlášena pátou nejlepší ZOO na světě podle cestovatelského portálu TripAdvisor! A nejednomu z čtenářů se jistě při zmínce o zahradě v Tróji vybaví jedno jméno. Moja. Převážně o ní vypráví tzv. Gorilí táta, její bývalý ošetřovatel Marek Ždánský.



Marek Ždánský a Assumb. I s tímto gorilím samcem k sobě vzájemně chovají velký respekt.

Marku, co by o sobě na úvod pronesl muž s přezdívkou Gorilí táta?

(směje se) Musím se smát, protože já sám tu přezdívkou nikdy nechtěl.

Kde se tedy vzala?

Na začátku tisíciletí začala v Česku obrovská popularita goril nížinných. Narodila se první mláďata, každý den se tehdy z jejich pavilonu vysílaly přenosy. A protože jsem o nich coby ředitel této sekce prý poutavě mluvil do médií, dal mi bulvár přezdívkou Gorilí táta. A musím přiznat, že později jsem ji použil při psaní dvou knížek Gorilí táta a Gorilí táta v Africe.

Pojďme se v historii vrátit ještě o kousek dál. Kde se zrodil Váš vztah ke zvířatům?

Už od dětství jsem se chtěl starat o zvířata. Doma s námi žili psi, tak jsem na ně byl zvyklý od mala. A dokonce ze základní

školy jsem chtěl pokračovat na obor Chovatel cizokrajných zvířat v Čakovicích. Ta škola dodnes existuje, ale tehdy brali jen jednoho uchazeče z Prahy a já se tam nedostal. Šel jsem proto na gymnázium a z něj měl pokračovat na vojnu. Jenže s kamarády jsme předtím vyrazili s nějakými holkami do ZOO a tam jsem zahlédl inzerát, že hledají ošetřovatele. Napsal jsem si to telefonní číslo na vstupenku. Ještě ji mám doma schovanou, stála tenkrát deset korun. (směje se) Ale počítal jsem s vojnou a vstupenku založil.

Takže co se stalo?!

Byla to vlastně náhoda. Chytil mě slepák, a tak jsem místo vojny jel do nemocnice. Tam jsem se hrabal v peněžence a našel založenou vstupenku s číslem. Zavola jsem a 13. prosince 1993 nastoupil do pražské ZOO.

A hned ke gorilám?

Já chtěl k tlustokožcům. Líbili se mi sloni, hroši... Ale vedoucí se mě na nic neptal a rovnou mi oznámil, že jdu ke gorilám. Má první reakce byla: „Tyvo.., do toho smradu?“ Ve starém pavilonu byli všichni společně od lidoopů po malé opičky. Právě tam vznikla lidová hláška: „To je smrad jako v opičárně.“ (směje se). Nakonec z toho bylo spojení na patnáct let, kdy se nám povedly neskutečné věci.

Co se Vám vybaví, když se řekne Moja?

To je tak velký příběh... Jako první mě napadá, že Moja byla nás všech toužebné a očekávané mládě. Dřív se gorily nížinné braly do ZOO jen z volné přírody, nebo jiných zahrad. Dlouho jsme u nás neměli ambici je rozmnožovat. Proto když přišla Moja, první gorila narozená v Česku i předchozím Československu, bylo to zadostiučinění. Chov goril v Praze se tím posunul úplně někam jinam.

Můžete být konkrétní?

Tehdejší ředitel Petr Fejk na ní stvořil celý mediální obraz ZOO. Lidé stáli před pavilonem dlouhé fronty. Říkal jsem, že to bylo jak před mauzoleem Lenina v Moskvě. (směje se) Před pavilonem tehdy musela hlídat ochranka a vše korigovat. Protože tehdy kdo šel do ZOO a neviděl by pavilon goril, jako by tam nebyl. Bylo to jako být v Praze a nevidět Karlův most...





Za Mojou jezdí do Španělska na pravidelné návštěvy...

Moja se z pražské ZOO přestěhovala do Španělska v roce 2011. Vy jste s touto prací skončil ještě předtím. Co se stalo? Já už tehdy podnikal. Každé ráno jsem jezdil po restauracích a zásoboval je exotickým ovocem a zeleninou. A každé odpoledne jsem pak jezdil do ZOO. Takhle jsem vydržel dlouhé roky, ale shodou okolností v ZOO jsem potkal svoji manželku a narodil se nám syn. Když mu byl rok, už se to nedalo vydržet a musel jsem se rozhodnout. U goril to byl vždy spíš koníček. Racionálně jsem si proto vybral podnikání. Srdcem ale zůstávám v ZOO.

V srdci máte jistě i Mojou. Jak byste popsal váš vztah? Pojí Vás přátelství? Přátelství... Někdo označuje za přátelství se zvířetem to, když ho odchová tzv. „na flašku“. To Vás potom zvíře bere jako matku. Tohle pro mě není přátelství. Já měl s Mojou jediný osobní kontakt, a to, když se topila... Přesto je mezi námi nějaké pouto. Je zajímavé, že když za ní přijedu do Španělska a ona mě zahlédne mezi návštěvníky, přijde mě vždy pozdravit ke sklu. Dokonce mi přišla ukázat své mládě. To jsem slzel. Je to dokonce natočené v dokumentu České televize Moja. Pojí nás přátelství, ale jiné.



Ve Rwandě s partou stopařů.

Ještě někdy Vás dojalý gorily k pláči?

Pár takových momentů určitě ještě bylo. Samozřejmě, když se narodila první mláďata, jak jsem říkal, byl to výsledek celé té práce od šedesátých let. Také, když jsem měl na starost samici, která porodila mrtvé mládě. Když se mi při povodni utopil sedmiletý sameček Pong. Přišla velká voda a vše bylo pryč... (odmlčí se) Ale pavilon se zase postavil a vylepšil.

Moja se ale netopila při zmiňovaných povodních v roce 2002, že?

Ne, to bylo až o pár let později. V roce 2006 spadla coby zvědavé mládě do vodního příkopu. Mám za sebou už asi padesát výprav do Africké přírody. Od divokých goril jsem byl třeba jen tři metry, přesto jsem se nejvíc bál tehdy, když se Moja topila.

Proč?

Skočil jsem pro Mojou do vody a musel jsem ji vytáhnout na břeh směrem do výběhu goril. Tam jsem ani jako ošetřovatel nikdy nebyl společně s nimi. Ve volné



...jejich vzájemné pouto je z gest naprosto patrné.

přírodě, když se ke gorilám přiblížíte, mohou utéct, mají prostor. V ZOO ale není kam... A já narušil jejich prostor. Moju jsem oživil, to asi tehdy ostatní gorily pochopily a mě to zachránilo. Když je potom kolegyně zahнала z výběhu a zavřela, všechno mi došlo a rozklepal jsem se...

Pochopil jsem, že Richard byl docela ostrý a agresivní i na Vás...

Samci většinou bývají agresivní. Jsou to šéfové skupiny, mají kolem své samice, které je respektují. Já byl šéf gorilího pavilonu a měl jsem pod sebou také samé kolegyně. Dělal jsem si legraci, že jsme dva stříbrohřbetí samci. (směje se) Ale chovali jsme k sobě respekt, bez toho se zvířaty nikdy nevyjdete. Gorily si sami vyberou, koho si k sobě připustí. Ale jednou Richard neposlušal, tak jsem ho osprchoval před samicemi vodou. A to mi potom vrátil, na to narážíte?

Ano. Povíte to čtenářům?

Osprchoval jsem ho a on si to pamatoval. Když jsem mu potom odpoledne nesl jeho oblíbenou mrkev na svačinu, chytil mě za ruku a tu mrkev po mě vzteky mrsknul. Dal mi tím najevo, ať se nestavím mezi něj a jeho samice. Prostě si hlídal své ženy, jako to máme my, lidé. Ostatně jsme se z lidoopů vyvinuli...

S gorilami stále v kontaktu

Coby ošetřovatel goril v ZOO Praha skončil Marek Ždánský už dávno. Pro jejich blaho ale pracuje dál. „Sponzorujeme stopaře v Africe, kteří chodí za gorilami ve volné přírodě a starají se o ně. Tím je chráníme v jejich přirozeném prostředí,“ vysvětluje Ždánský. Jak to funguje? Díky svým zkušenostem je autorem několika knih, nejnovější pod názvem *Můj život mezi gorilami* mu vyjde v květnu při příležitosti jeho padesátin. Do toho se společně s Vladimírem Čechem pořádá v Gorilla Café u Domažlic pravidelné cestovatelské besedy. „Výdělky potom vezmeme a před všemi místními je rozdáme zmíněným stopařům a také učitelům v národním parku v Kongu, abychom i ostatní Afričany motivovali k práci pro blaho goril,“ uzavírá odborník na lidoopy.

Rakovnicko



Budova městské radnice v Rakovníku (David Vančíšin)

Atraktivní místa bez davů turistů a přeplněných parkovišť aby v dnešní době člověk pohledal. Výjimky se však najdou a jednou z nich je bezpochyby Rakovnícko – tak trochu zapomenutá oblast, kde si krajina zanechala svůj přirozený ráz. Navštivte jedno ze dvou muzeí v Lužné u Rakovníka, projděte se kaštanovou alejí, nebo prozkoumejte hrad Krakovec alias hrad Brtník z filmu Ať žijí duchové!



Muzeum amerických veteránů v Lužné (Ondřej Soukup)

V Lužné srdce kluků zaplesá

Lužná u Rakovníka skrývá hned dva technické poklady. Tím prvním je naše největší železniční muzeum. Najdete ho v místě bývalé výtopny Buštěhradské dráhy. Vedle parních lokomotiv budete obdivovat historické motorové lokomotivy, motorové vozy nebo ukázky technických zabezpečovacích zařízení na železnici.

Zažít na vlastní kůži romantiku cestování parními vlaky můžete při pravidelných nostalgických jízdách.

Když už navštívíte železniční muzeum, byla by školácká chyba nezastavit se do 1,5 kilometrů vzdáleného Muzea amerických veteránů JK Classic. Nabýštěné americké „káry“ parkují uprostřed křivoklátských lesů, v prostorách bývalé pily. Celkově se vám představí na 90 exponátů světoznámých značek jako je Cadillac, Lincoln, Chrysler nebo FORD. Všechny vozy se navíc pyšní perfektním technickým stavem a luxusním provedením.

Kaštanovou alejí k letohrádku Plaveč

Vzorným příkladem oné neporušené krajiny Rakovnícka je okolí městečka Jesenice. Ne nadarmo zde najdete spoustu naučných stezek a přírodních rezervací. K výletům svádějí nedaleké Krtské skály, zřícenina hradu Petršpurk, nebo 2 km dlouhá kaštanová alej s romantickou zastávkou u letohrádku a několika výhledy. Ke kaštanové aleji to nebudete mít z Jesenic daleko, začíná kousek za městem a dovede vás k ní žlutá turistická značka. Dále už se necháte vést pouze stromořadím. V nejvyšším bodě procházky minete letohrádek Plaveč, za necelý kilometr pak kapli Panny Marie Altöttingenské s vyhlídkovým místem. Od kapličky



Letohrádek Plavčů (David Vaničšín)

směřujte pomalu ale jistě zpátky do Jesenic, jen s tím rozdílem, že půjdete po zelené. Těsně před branami Jesenic projdete mezi dvěma velkými rybníky, na jejichž společné hrázi byla vysazena další alej, tentokrát dubová. Ve městě seberte poslední zbytky sil a navštivte místní Vlastivědné muzeum.

Údolím Javornice na hrad Krakovec

Dobrodruzi, kteří rádi překonávají překážky, si v údolí Javornice přijdou na své. Rozvodněná jarní říčka se na několika místech křížuje s turistickou trasou, a tak zde při dostatečném průtoku vody vzniká mnoho zajímavých brodů. Nemusíte se však bát, Javornice není žádný veletok a jde spíše o příjemné zpestření už tak atraktivní trasy. Východním bodem pro vás bude obec Zvíkovec, kde se u soutoku Javornice s Beroučkou vydáte po žluté turistické značce. Cestou narazíte na několik dnes již bývalých mlýnů, a především na krásnou přírodu. Kousek za rekreačním střediskem Machův mlýn vyměníte žlutou značku za červenou a za necelé 3 kilometry vás přivítá zřícenina hradu Krakovec. Torzo vyhořelého hradu si možná budete pamatovat jako hrad Brtník z filmu *Ať žijí duchové!* Nepřehlédnutelná dominanta malé obce tvoří společně s přilehlou hospůdkou více než ideální zakončení 11 kilometrů dlouhého výletu.



Vysoká brána (Jana Řezníčková)

Město plné raků a památek

Je známo, že raci žijí jen v té nejčistší vodě. Právě taková protékala potokem, který protíná královské město Rakovník. O tom, zda je název města skutečně odvozen od tohoto koryše, se však dodnes vedou spory. Raka zde ale uvidíte na každém rohu, je totiž vyobrazen v městském znaku.

Ze čtyř rakovnických bran se k dnešnímu dni dochovaly jen dvě – Pražská a Vysoká. V bývalé židovské čtvrti, ve staré synagoze, sídlí Rabasova galerie nesoucí jméno po jednom z prvních národních umělců, malíři Václavu Rabasovi. Dominantou náměstí, vedle radnice, je kostel sv. Bartoloměje se sousedící dřevěnou zvonici. Cennou kostelní výmalbu doplňuje kamenná kazatelna od sochaře Matyáše Rejska. V Rakovníku je toho zkrátka dostatek k obdivování, tak neváhejte a vydejte se do tohoto města, jehož historické centrum je po zásluze památkově chráněno.

Hrad Krakovec (Libor Sváček)



USÍNÁNÍ BEZ STRESU


**FYTO
PHARMA**

VSTÁVÁNÍ S ÚSMĚVEM



NOVINKA



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

FYTOPHARMA, a.s.

Duklianských hrdinů 447/651, 901 27 Malacky

obchod@fytopharma.sk • +421 34 772 6650 • www.fytopharma.sk

Pomůcka: oar	Město na Moravě	Dvou- děložní rostlina	Prášek na praní	Býv. SPZ Mělníka	Hliníková folie	Kunovité šelma	FYTO PHARMA	Iniciály Tři králů	Chem. zn. oerstedu	Části kamen	FYTO PHARMA	Útok	Movitá	Starší zájmeno
Pohovka							Úder nohou				Beduínský plášť Tropické šílenství			
Citrusový plod							1. díl tajenky Náz. zn. poloměru							
A sice				Vrch v Čechách Fialková silice					Metropole Nebrasky Kopt					
Uvnitř			Hispanec Kráľ elfů					Kanál Výsledek odčítání						Ostrovní Evropan
Lyžařská větrovka							Služební pořadí Básně					Chem. zn. titanu Rouška		
FYTO PHARMA	Aromatic- ká bylina	Žal Měsíční moře				Vozidla Stírač prachu					Dvojice Cit. hlasu vrány			
Peň					Pozemková hranice Papoušek nestor					Býv. SPZ Kladna Slovensky „tatínek“			Sloní řezák	Divadelní jednání
Anglicky „veslo“				Bodná zbraň Býv. SPZ Litoměřic					Druh palmy Chem. zn. antimonu					
2. díl tajenky														
Bezpracný dúchod						Italský ostrov					Zpěvný hlas			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 21.3.2025. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 5/2024: Martina Hájková, Plzeň; Mgr. Z. Varjanová, Bzenec; Mgr. Ivana Preislerová, Radnice; Petra Kondziolková, Těrlicko; Anna Harantová, Praha 9; Mirka Janovská, Hejnice; Kamila Semeňáková, Medlov; Anna Želinská, Plzeň; Jiří Presl, Horšovský Týn; Veronika Tůmová, Brno

Nasivin®

Rychlé uvolnění nosu jemným způsobem

Nasivin® Sensitive pro děti má
rychlý účinek, který trvá až 12 hodin.

Jeho léčivá látka oxymetazolin
je dobře snášena.

UVOLŇUJE
UCPANÝ NOS



AŽ 12 HODIN
ÚLEVY OD
UCPANÉHO NOSU



JEMNÝ
K NOSNÍ SLIZNICI
Bez konzervačních látek

rychle

12 hodin



Kdykoli váš dětský
pacient (1–6 let) trpí
ucpaným nosem,
doporučte Nasivin®
Sensitive pro děti



Nasivin Sensitive pro děti 0,25 mg/ml nosní sprej, roztok. **Léčivá látka:** oxymetazolinu hydrochloridum 0,25 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranasálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstrikční vlastnosti, které působí dekongesci sliznic. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidantní účinky. **Dávkování:** Dětem ve věku 1–6 let se aplikuje 1 vstřík do každé nosní dírky 2–3krát denně. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rinitis sicca, po transsfenoidální hypofyzektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Novorozenci a malé děti musí být léčeni se zvláštní opatrností. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstivem může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rinitis medicamentosa) či atrofii sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství:** Používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. **Kojení:** Může být používán, pokud je léčba pro matku nezbytná. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), výplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/901/09-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022. Přípravky nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léků si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravcích. Úplnou informaci o přípravcích poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Otava 402, Rakovník



NOVÝ PEUGEOT E-5008



- 7místné 100% elektrické SUV
- dojezd až 660 km
- až 1850 dm³ zavazadlového prostoru

NA OPERATIVNÍ LEASING

JIŽ ZA **15 590 Kč**/MĚS.

PEUGEOT DOPORUČUJE TotalEnergies

Uvedená měsíční splátka operativního leasingu je z produktu RELAX poskytovaného společností Ayvens s.r.o. Nabídka operativního leasingu se vztahuje na model e-5008 ALLURE Elektromotor 157 kW / 210 k (Baterie 73 kWh) při ceníkové ceně vozu 1 215 000 Kč s DPH a bez příplatkové výbavy. Nabídka RELAX je s trváním doby pronájmu na 48 měsíců s celkovým nájezdem 40 000 km. Součástí měsíční splátky je povinné ručení s limitem 100/100 mil., havarijní pojištění se spoluúčastí 10 %, GAP (pojištění skel není zahrnuto) a poplatek za rádio. Nabídka je platná až do odvolání u všech autorizovaných prodejců Peugeot. Nejedná se o závaznou nabídku na uzavření smlouvy.