

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS PRO LÉKÁRNÍKY A LABORANTY

3-4 / 2009

CUKROVKA / NADÝMÁNÍ / LÁZNĚ, PROCEDURY A WELLNESS /
PŘIHLÁŠKY NA KONFERENCE / EXOTICKÉ NEMOCI /
ABY NOHY NEBOLELY / ROZHOVOR / KŘÍŽOVKA



OMEZENÍ VOLNÉHO PRODEJE PŘÍPRAVKŮ S PSEUDOEFDINEM

Wobenzym®

v komplexní léčbě recidivujících zánětů

Vhodná součást léčby opakovaných vaginálních mykóz

Výsledky projektu „Wobenzym v komplexní léčbě opakovaných vaginálních mykóz“

V 7 ambulantních centrech (2005 – 2007) byl sledován počet recidiv **vaginální mykózy (VM)** u 62 žen kterým byl ke standardní antimykotické léčbě přidán **Wobenzym (2 x 8 drg. denně po dobu 10 týdnů)**.

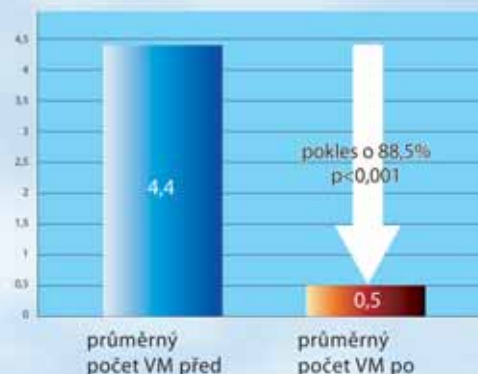
Porovnání výskytu VM ve dvou obdobích:

12 měsíců před nasazením Wobenzymu:

4-9 VM/ 12 měs. (prům. 4,4)

12 měsíců po zahájení léčby Wobenzymem:

0-3 VM/ 12 měs. (prům. 0,5)



Výsledky: průměrný počet recidiv VM poklesl ze 4,4 (za období 12 měsíců před zahájením podávání Wobenzymu) na 0,5 (za období 12 měsíců po zahájení podávání Wobenzymu), tj pokles o 88,5% ($p < 0,001$).

Počet recidiv VM v období 12 měsíců po zahájení podávání Wobenzymu

63,0% žen již nemělo žádnou recidivu VM.
27,4% žen prodělalo pouze jednu recidivu VM.
9,6% žen mělo 2-3 recidivy VM.



Zlepšení se dostavilo u všech žen.

Příznivý efekt Wobenzymu přetrvával i po ukončení jeho užívání, které trvalo pouze 10 týdnů.

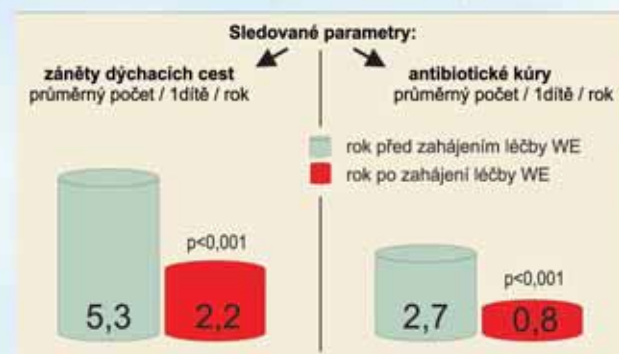
Přestože se základní lokální i systémová antimykotická léčba v jednotlivých centrech lišila, pokles počtu recidiv při podpůrné léčbě Wobenzymem byl jednotný.

Skřivánek A, et al. Wobenzym in the Complex Treatment of Recurrent Vulvovaginal Candidiasis. 10th World Congress for Infectious and Immunological Diseases in Obstetrics and Gynaecology, Urology, Dermatology 2007. Proceedings

V léčbě recidivujících zánětů dýchacích cest u dětí

Retrospektivní vyhodnocení efektu Wobenzymu (WE) v komplexní léčbě opakovaných zánětů dýchacích cest (ZDC) u dětí:

Hodnoceny záznamy 346 dětí léčených v letech 1996-2002 na pracovištích 14 dětských lékařů (průměrný věk pacienta – 8 let, průměrná doba podávání WE – 13,6 týdne).



Výsledky:

V roce po zahájení podpůrné léčby Wobenzymem poklesl počet zánětů dýchacích cest o **59 %** a počet antibiotických kúr o **68 %**.

Zlepšení nastalo u 95 % dětí.

Porovnání výskytu ZDC a související spotřeby antibiotik ve dvou obdobích:

12 měsíců před zahájením léčby WE
12 měsíců po zahájení léčby WE

Podle: Systémová enzymoterapie v komplexní léčbě recidivujících zánětů dýchacích cest u dětí – postregistrační retrospektivní multicentrické hodnocení. Hanzliková a kol. Čes.-slov. Pediat., 2004, roč. 59, č. 10, s. 513-521.

Mechanismy účinku: protizánětlivý, antiedematózní, zlepšení lymfatické drenáže sliznic, imunomodulační.

Zkrácená informace o přípravku: S: Pancreatinum 100 mg, Bromelaina 45 mg, Papainum 60 mg, Trypsinum 24 mg, Chymotrypsinum 1 mg, Amylasum 10 mg, Lipasum 10 mg, Rutosidum trihydricum 50 mg v 1 dražé. IS: Enzym s protizánětlivým účinkem. I: Poúrazové otoky, lymfedémy, fibrocystická mastopatie, některé pooperační stavy v chirurgii, záněty povrchových žil, potrubníkový syndrom, revmatoidní artritida, revmatismus měkkých tkání, artróza, mnohočetná mozkomíšní skleróza, chronické a recidivující záněty (v oblasti nosu, uší a krku, horních i dolních cest dýchacích, močového a pohlavního ústrojí, trávicí trubice, kůže aj.), jako podpůrná léčba při podávání antibiotik. KI: Přecitlivělost na složky přípravku, těžké poruchy krevní srážlivosti. NÚ: Ojediněle změny konzistence, barvy a zápachu stolice. D: Při zahájení léčby 3x5 až 3x10 drg. denně, s ústupem chorobných projevů se snižuje až na 3x3 drg.. Děti: 1 dražé na 6 kg t.h.m. denně. Volně prodejný lék. Bez úhrady VZP. Datum poslední revize textu SPC: 17.12.1998.

Více na: MUCOS Pharma CZ, s.r.o. Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice; 267 750 003; mucos@mucos.cz; www.wobenzym.cz

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a laboranty
(vychází jako dvouměsíčník)

ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA:

Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc.,
I. Interní klinika VFN UK;
Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc.,
předseda Lékopisné komise MZ;
PharmDr. Daniela Rybková, lékárník;
Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

MUDr. Lenka Hronovská, Filip Rosenbaum
PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála

REDAKCE:

Helena Johnová – (inzerční) manager,
Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
Tel: 604 268 259, 274 861 189, 777 268 259
E-mail: pharmanews@chello.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

VYDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 16. 3. 2009

JEDNATEL:

Jana Jokešová

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o.
Žitovnická 3124, 106 00 Praha 10

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 původnot příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Milí čtenáři,

s krizí to je těžké, čert aby se v tom vyznal. Samozřejmě existuje – a všechno, co dnes existuje v globálním světě, se volky nevolky nějakým způsobem dotkne každého. Pravda taky je, jak říká prezident, že jak přišla, tak zase odejde, v tomto ohledu se projevuje stejně jako chřipka. Potíž je bohužel v tom, že se nedá dost dobře odhadnout, jak dlouho budeme (tedy světová ekonomika a finance) nemocní a jak moc nás to bude bolet. Ale už to bolí.

Zpočátku se politici snažili obyčejného člověka přesvědčit, že se nás to nedotkne, poněvadž jsme zdravější než jiné země. Pak došli k závěru, že se nás to přece jenom dotkne, ale ne moc, aby dnes se zachmuřenou tváří a skřípěním zubů naznačovali, že to možná dopadne daleko hůř, než si vůbec troufali odhadovat. Řeč politiků je běhutá voda. A když se k tomu přidají média, není divu, že obyčejný člověk nakonec přece jenom začne malinko panikařit, i kdyby si stokrát sliboval, že tomu nepodlehne. Přestane platit co platit má, už tolik neutrácí, míň a obezřetněji nakupuje, šetří. Podnikatel preventivně propustí nějaké zaměstnance, raději neinvestuje, úvěr mu teď nikdo nedá... a lavina narůstá. Vláda tahá z kapes miliardy, přijímá narychlo všelijaká „nervová“ opatření, o nichž opozice prohlašuje, že k ničemu nebudou, a že by vymyslela lepší. Krize se tím vším živí a tloustne, nad vším se vznáší šedivá mračna nejistoty.

Rychlé a jednoduché řešení nejspíš k dispozici není. Kdyby stačilo napsat recept a zajít s ním do lékárny jako při té chřipce! Ministr financí by tam jistě byl první. Ale v téhle situaci je asi nejlepší neztrácet hlavu a zbytečně nepodléhat panice, zbytečně nezalézat do kouta a netrást se strachy. Třeba trochu dobré nálady přinese i jaro, které se po dlouhé zimě konečně vrátilo. V klidu a bez černých myšlenek si přečtete i tohle číslo Pharma News, zvláště doporučuji článek Aby nohy nebolely. V něm jsme se pokusili zpra-



covat běžné odborné téma netradičním „pohádkovým“ způsobem, který možná přinese na vaši tvář i nějaký ten úsměv. Co tomu říkáte? Líbilo se vám to? Co myslíte, neměli bychom podobný přístup volit častěji? Napište nám!

To se ví, můžeme si o tom (a o všech dalších věcech) taky promluvit osobně, při nejbližší příležitosti. To znamená na odborné konferenci v Jihlavě – večer, po zajímavých přednáškách a při malém občerstvení k tomu bude vhodný čas a prostor. Jarní blok konferencí pak skončí konferencí v Průhonicích, po níž se už budeme vesele připravovat na léto. Ráda bych ještě upozornila na prezentaci pražského hotelu Zlatý jelen. Tou zahajujeme dlouhodobější spolupráci s tímto hotelem v centru Prahy, která vás třeba bude inspirovat k jeho návštěvě při výletu do hlavního města – zjistíte, že dobré věci nemusejí být extrémně drahé a že vás tam čeká báječné překvapení. Tak přijďte. Doufám, že vás bude provázet jarní slunce a příjemné počasí, že se sněhy a mrazy už nevrátí – bylo jich v téhle zimě dost. Ne že to nemělo svou poetickou hodnotu, ale zaplaťpámbu, že je to za námi. Vidíte?

Srdečně vaše
Jana Jokešová



Pomoc na dosah

Krmení novorozence může být velmi náročné, a proto Philips AVENT navrhl řadu výrobků iQ, aby se vše zjednodušilo. Parní sterilizátor iQ 24 udržuje výbavu pro krmení sterilní celý den a vy můžete stravu pro miminko připravit, kdykoliv je třeba. Nový ultra rychlý ohříváč lahvi a dětské stravy iQ si automaticky spočítá dobu ohřevu mléka či jiného pokrmu. Stačí zvolit počáteční skladovací teplotu – z lednice, z mrazáku nebo z pokojové teploty.

Philips AVENT iQ – snadné krmení a péče o miminko.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte ve specializovaných prodejnách a v lékárnách.

Více informací: www.philips.com/AVENT nebo telefon 286 854 441

Výrobky iQ

Inteligentně
uspokojí
vaše potřeby



PHILIPS
sense and simplicity

4 | Lékárníci vítají omezení volného prodeje přípravků s pseudoefedrinem

Poslanecká sněmovna schválila změnu zákona o návykových látkách, díky které se výrazně omezí zneužívání přípravků obsahujících pseudoefedrin pro výrobu návykových látek

5 | Chřipka nebo „Absták“?

5 | Pravidelné užívání glukosamin sulfátu

6 | Nadýmání

Nadýmání a jeho projevy sice zpravidla nepředstavují vážné ohrožení zdraví, ačkoliv v některých případech mohou coby příznak doprovázet i onemocnění značné závažnosti. Zřejmě nejohrožavější problém nadýmání však nespočívá v rovině zdravotní ani lékařské, ale zcela evidentně v rovině společenské.

12 | Aby nohy „nebolely“

O některých zdravotních problémech nohou, jejich prevenci a léčbě

18 | Konference

Přihláška – HOTEL GUSTAV MAHLER 3*, - JIHLAVA – 3. 4. 2009

19 | Konference

Přihláška – VZDĚLÁVACÍ CENTRUM FLORET 3* - PRAHA – 15. 5. 2009

20 | Aplikační formy inzulinů

Diabetes mellitus je syndrom charakterizovaný neschopností organismu zpracovávat glukózu a udržovat její hladinu ve fyziologických mezích v důsledku absolutního nebo relativního nedostatku inzulinu.

26 | Rehabilitace v českých lázních

České země měly, co se lázeňství týče, velmi dobrou pověst již v dobách dávno minulých a drží si jí, alespoň dle našeho názoru, i v současnosti.

Dnes tedy zavítáme do veskrze příjemného lázeňského prostředí a nahlédneme jeho blahodárný vliv na lidské zdraví, a to jak tělesné, tak duševní.

30 | Spánek

Chrápání bere většina populace jako víceméně běžný jev. Málokdo si tak uvědomuje, že z pohledu ORL se jedná o jev poměrně studovaný, protože důsledky mohou být závažné.

32 | Exotické nemoci

Úvodem tohoto tématu bych se nejprve věnovala charakteristice prostředí, kde se exotické nemoci nejčastěji vyskytují.

Oblasti tropů a subtropů, ve kterých se exotické choroby nejčastěji vyskytují, má několik klimatických pásem, která jsou určována různými klimatickými faktory.

38 | Rozhovor - Zlata Adamovská

Dětství je pro mne synonymem pro volnost, přírodu, velký prostor pro fantazii, milující tatínek a maminka a pocit, že všechno je možné, budeme-li hodně chtít. Velká naivita, ale protože moji rodiče mi velice fandili a později i hodně pomáhali, mohla jsem se opírat o zdravé sebevědomí, které člověk právě v naší profesi tolik potřebuje.

D o k a ž d é l é k á r n i č k y

2x síla

v kombinaci
tablety + mast

Traumeel®

100% přírodní

O s v ě d ě n é o r i g i n á l n í s l o ž e n í



Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4
Tel./fax: 241 740 540, 241 740 553, e-mail: office@peithner.cz, www.peithner.cz

-Heel

Přípravek Traumeel® a jeho účinnost

Civilizace a zvláště současná doba přinesla vedle srdečně-cévních a onkologických onemocnění nárůst nemocí pohybového aparátu. Vedle akutních stavů (především zánětů a úrazů) se objevují více nemoci chronické (artrózy velkých kloubů a degenerativní onemocnění páteře).

V traumatologii je navíc často vážným problémem další léčby podlomení imunologické reaktivity, tzv. sekundární imunodeficit. Proto z tohoto pohledu je přípravek Traumeel zajímavý a to nejen z pohledu imunologického, ale především pro vynikající antiflogistické účinky.

Traumeel je polykompozitní lék, který obsahuje vyváženou kombinaci homeopaticky zpracovaných rostlinných a minerálních látek. Kombinace těchto látek má za následek protizánětlivé působení a zvyšování obranyschopnosti. Současně v menší míře působí antiedematózně a regeneračně.

V lékárnách je k dispozici ve formě tablet a masti a klinická zkušenost udává, že při současné aplikaci perorální léčby s terapií lokální je efektivita výraznější.

Účinnost přípravku se prokazovala řadou studií in vitro a in vivo. Jedna z posledních prací in vitro se zabývala inhibicí sekrece prozánětlivých mediátorů v buněčné kultuře po aplikaci **Traumeelu**⁽¹⁾.

Po přidání Traumeelu došlo k inhibici sekrece u:

IL-1 β o 70 %

TNF- α o 54-65 %

IL-8 o 50 %.

Tyto výsledky prokazují antiflogistický efekt **Traumeelu** a jeho způsob. Před touto studií již v r. 1997 na tento mechanismus poukázal Conforti a další^(2,6).

Řada klinických studií pak poukazuje na jasný klinický efekt v rámci nejen antiflogistického efektu, ale i výrazně regeneračního. Např. Oberbaum v časopise Cancer⁽³⁾ dokládá efekt **Traumeelu** u stomatitidy, která byla indukována předchozí chemoterapií. Výrazné efekty jsou u sportovců (ale i dalších osob) u epikondylitidy, entezopatií, tendovaginitid, bursitid, hematomů^(4,5,7).

Nyní např. končí studie Orizoly z Ortopedické kliniky v Chile, která byla dvojslepá, randomizovaná a kontrolovaná. Účelem bylo

porovnat účinnost přípravku **Traumeel** v porovnání s diklofenakem a placebem u tendinopatií špičkových sportovců. Výsledek byl zcela jednoznačný vůči placebu a o 2 % lepší nežli u diklofenaku.

Traumeel nemá žádné kontraindikace ani závažné nežádoucí účinky (vyjíměčně hypersalivace), která po vynechání přípravku ustupuje. Navíc pro vrcholové sportovce je důležité, že lze tento přípravek používat bez obav z pozitivit dopingových testů. Je uveden v NADA (Nationale Anti Doping Agentur) jako přípravek zcela bezpečný.

Závěrem lze konstatovat, že **Traumeel** je u poranění a zánětlivých onemocnění pohybového aparátu obrovským přínosem, a to nejen z hlediska léčby, ale i z hlediska bezpečnosti.

MUDr. Pavel Běleš

Použitá literatura:

1. Porozov et al.: Inhibition of IL-1 β and TNF- α Secretion from Resting and Activated Human Immunocytes by the Homeopathic Medication Traumeel. Clin.Dev.Immunol. 2004,11(2): 143-149
2. Conforti et al.: Experimental Studies on the Anti-Inflammatory Activity of a Homeopathic Preparation. Biomedical Therapy 1997, 15(1):28-31
3. Oberbaum M.: Randomized, Controlled Clinical Trial of the Homeopathic Medication Traumeel in the Treatment of Chemotherapy-Induced Stomatitis in Children Undergoing Stem Cell Transplantation. Cancer 2001, 92(3):684-690
4. Thiel W. et al.: The Treatment of Recent Traumatic Blood Effusions (Hematomas) of the Knee Point. Biological Therapy 1994, 12(4):834-843
5. Birmesser H. et al.: The Homeopathic Preparation Traumeel Compared with NSAIDs for Symptomatic Treatment of Epicondylitis. Journal of Musculoskeletal Research 2004, 8(2&3): 119-128
6. Heine H., André F.: The anti-inflammatory action mechanism of an antihomotoxic combination remedy. Ärztezeitschrift Naturheilverfahren 2002, 43(2):96-104
7. Zenner S and Weiser M.: Oral treatment of traumatic, inflammatory and degenerative conditions with a homeopathic remedy. Biological Therapy 1997, 15(1):22-26

LÉKÁRNÍCI VÍTAJÍ OMEZENÍ VOLNÉHO PRODEJE PŘÍPRAVKŮ S PSEUDOEFEDRINEM

Poslanecká
sněmovna schválila
změnu zákona
o návykových
látkách, díky které
se výrazně omezí
zneužívání přípravků
obsahujících
pseudoefedrin pro
výrobu návykových
látek

Praha, 19. února 2009 – Poslanecká sněmovna schválila návrh poslankyně Kateřiny Konečné na převedení léků s pseudoefedrinem mezi léčiva, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Lékárníci tuto změnu vítají. Stát od nich tímto krokem konečně převzal odpovědnost za řešení drogové problematiky a zneužívání léků s obsahem pseudoefedrinu. Většina z těchto léků totiž končí

ve varnách pervitinu. Drogová scéna si surovinu pro svou výrobu pořizuje převážně právě v lékárnách a domáhá se jí často velmi nevybíravým způsobem. Schválená změna zákona tak citelně omezí výrobu pervitinu v České republice a vyžene výrobce drog z lékáren.

Prezident České lékařnické komory Stanislav Havlíček krok zákonodárců přivítal: „Zákonodárci učinili významný krok v boji proti pervitinu a přispěli k ochraně všech, kteří se s vaříči a distributory drog dostávají do styku. Je velká škoda, že to trvalo tak dlouho.“ Pervitin přitom zdaleka neohrožuje jen jeho uživatele, ale i všechny osoby, které žijí v sousedství varen. Z těch totiž uniká velké množství jedovatých chemických látek.

Snížení dostupnosti pervitinu ochrání též potenciální uživatele z řad mládeže a v neposlední řadě sníží kriminalitu s ním související. „Snadná dostupnost léků určených k výrobě pervitinu znamenala vždy značnou zátěž pro policii a soudy. Vůle ke změně však dosud chyběla. Rozhodnutí poslanců proto považuji za průlomové,“ říká ústecká krajská státní zástupkyně JUDr. Lenka Bra-

dáčová. K ní se přidává i ředitel Národní protidrogové centrály plk. Mgr. Jakub Frydrych: „Aktuálně je Česká republika celoevropsky vnímána jako velmi významný producent pervitinu. Nynější legislativní snaha je deklarací vážného zájmu o změnu, která nás řadí mezi země aktivně se podílející na boji proti drogám a kterou proto jednoznačně vítám.“

Pacienti touto změnou nebudou v žádném případě poškozeni ani omezeni v léčbě. Na trhu existuje dostatek terapeuticky ekvivalentních přípravků. Ty jsou dostupné v lékárnách bez jakéhokoliv omezení, jejich výdej není vázán na lékařský předpis.

Pro další informace:

*Mgr. Stanislav Havlíček, prezident ČLnK:
havlicek@lekarnici.cz*

*Mgr. Michal Hojný, viceprezident ČLnK:
hojny@lekarnici.cz*

*Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., tiskový mluvčí ČLnK:
krebs@lekarnici.cz*

CHŘÍPKA NEBO „ABSTÁK“?



Od 1. ledna 1999 se účinností zákona 167/1998 Sb., o návykových látkách začala některá dříve volně prodejná léčiva vydávat pouze na recept. Pro mnohé z nás je dnes skoro nepochopitelné, že uvedené přípravky mohly být vydávány i bez receptu: Alnagon, Baralgin, Codein, Codipront, Diolan, Ipecarin, Kodynal, Korynal, Neocodin, Panadeine, Pleumolysin, Solpadeine, Spasmopan, Spasmoveralgin, Spasmoveralgin neo, Bellaspon, Contraspán, Defobin, Degonan, Dinyl, Eunalgit, Fortral, Lexaurin, Livikliman, Phenaemal, Phenaeamletten, Radepur, Rudotel, Rohypnol a Sanepil. Novelou tohoto zákona se od roku 2001 začal vydávat

Rohypnol pouze na „opiátový“ recept s modrým pruhem a na „obyčejný“ recept se přesunul výdej Solutanu, Mucoseptonexu E, Disophrolu a dalších léčivých přípravků s obsahem efedrinu nebo pseudoefedrinu. Výjimku tvoří léčivé přípravky s obsahem pseudoefedrinu do 30 mg v jednotce lékové formy. (Aspirin Complex, Modafen, Nurofen StopGrip, Panadol Plus Grip, Paralen plus.)

Už v této novelizaci se diskutovalo o převedení těchto léčivých přípravků do výdeje na recept. Marně. Minulý měsíc schválila poslanecká sněmovna další novelu, ve které poslanci své tehdejší rozhodnutí upravili. Pokud bude mít stejný názor i senát, bude možné vydávat léčivé přípravky s obsahem pseudoefedrinu pouze na lékařský předpis.

JE K TOMU DŮVOD?

Domnívám se, že ano. Od roku 2004 se prodej této skupiny léčiv každoročně prakticky zdvojnásobuje. Podle dostupných údajů se více než 80 % použije pro nelegální výrobu metamfetaminu. Z původních od-

halených 19 varen v roce 1999 se stalo zhruba 500 v roce 2008. Kromě očividného dopadu do společnosti a masivního nárůstu množství rekreačních uživatelů této drogy je namístě zmínit i dopady nelegální výroby na životní prostředí.

Izolací pseudoefedrinu z léčivých přípravků v nelegálních varnách oteklo za loňský rok přímo do kanalizace více než 10 tun ibuprofenu. Organická rozpouštědla (benzín, toluen) s obsahem fosforu a jódu, kyselina chlorovodíková... Na 1 gram vyrobené drogy připadá přibližně 100 gramů toxického odpadu. Na 1,5 tuny nelegálně vyrobeného pervitinu ročně připadá 150 tun nebezpečných chemikálií.

Vzhledem k tomu, že tato změna ovlivní i skupinu skutečných pacientů (těch, kteří pro terapii chřipky spotřebují méně než 20 % těchto léčiv) je na místě poukázat na to, že na trhu existuje dostatek terapeuticky ekvivalentních přípravků. Ty jsou a budou i nadále dostupné v lékárnách bez jakéhokoliv omezení, jejich výdej není vázán na lékařský předpis.

Mgr. Stanislav Havlíček, prezident ČLnK

Glukosamin sulfát oddaluje operaci kloubů!

Studie zveřejněná v únoru 2008 se zaměřila na porovnání výskytu totálních endoprotéz kolenního kloubu u pacientů, kteří byli před 8 lety zařazeni do dvou souběžných 3 roky trvajících placebem kontrolovaných randomizovaných klinických studií s glukosamin sulfátem. U této skupiny byl pozorován výrazně nižší výskyt totálních endoprotéz v následujících 5 letech!

Glukosamin sulfát je v posledních letech velmi populární látkou, která se uplatňuje v péči o klouby postižené osteoartrózou. Příznivým ovlivněním metabolismu kloubní chrupavky snižuje bolestivost a zánět kloubů, čímž snižuje nutnost užívat analgetika a antiflogistika, a tak přispívá k omezení výskytu jejich nežádoucích účinků. Jak v uplynulých letech ukázalo několik klinických dlouhodobých studií, glukosamin sulfát přispívá k ochraně kloubní chrupavky a zřejmě je schopen účinně zbrzdit její úbytek při osteoartróze. Dvou souběžných studií, z nichž jedna probíhala v Belgii a druhá v Revmatologickém ústavu v Praze, se zúčastnilo celkem 414 pacientů s artrózou

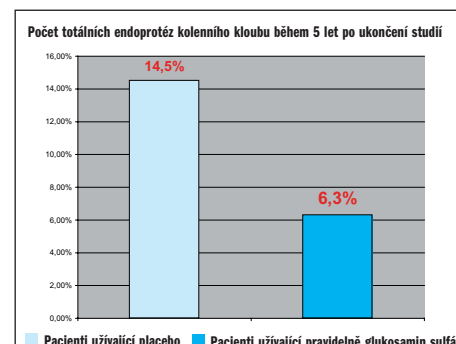
kolene. Polovina z nich pravidelně užívala 1500 mg glukosamin sulfátu denně, druhá polovina užívala placebo. V obou případech studie trvaly celkem 3 roky. Kromě standardního sledování účinků na bolest, zánět a funkci kloubů byly rovněž porovnávány rentgenové snímky pořízené v průběhu studie. Zatímco u pacientů užívajících placebo byl pozorován významný úbytek kloubní chrupavky, u pacientů užívajících dlouhodobě glukosamin sulfát tento úbytek buď nebyl pozorován vůbec, nebo byl významně menší než u placeba.

Autoři obou studií se s odstupem 5 let zaměřili na další osud těchto pacientů po ukončení studie. Dospěli k zajímavému zjištění, že zatímco pacientům, kteří dostávali ve studiích placebo, byla v následujících letech voperována náhrada kolenního kloubu ve 14,5 % případů, pacienti užívající glukosamin sulfát tuto operaci podstoupili pouze v 6,3 % případů.

Závěr tohoto sledování potvrzuje význam včasného a pravidelného užívání glukosamin sulfátu u pacientů s artrózou kolenních kloubů v časných stádiích,

neboť zpomaluje degenerativní změny v kloubech a může oddálit nutnost operativního řešení.

Bruyere O., et al. Total joint replacement after glucosamine sulphate treatment in knee osteoarthritis: results of a mean 8-year observation of patients from two previous 3-year, randomised, placebo-controlled trials. Osteoarthritis Cartilage. 2008 Feb;16(2):254-60. Epub 2007 Jul 27.



NADÝMÁNÍ



Nadýmání a jeho projevy sice zpravidla nepředstavují vážné ohrožení zdraví, ačkoliv v některých případech mohou být příznak doprovázen i onemocněním značné závažnosti. Zřejmě nejohrožavější problém nadýmání však nespočívá v rovině zdravotní ani lékařské, ale zcela evidentně v rovině společenské.

Nadýmání, či lidověji řečeno plynatost v odborné terminologii označujeme výrazem meteorismus. Definováno je nadměrným hromaděním plynů v trávicím ústrojí, zejména ve střevě a komplikacemi, které z něj vycházejí.

Nahromaděné plyny jsou prostřednictvím přirozených fyziologických pochodů odváděny z těla, což se projevuje v případě odchodu ústy říháním, v případě odchodu konečníkem pak flatulencí.

Slovníček:

meteorismus – z řeckého „meteorizo“: „zdvihat do výše“ odtud též „vzednutí břicha“

flatulence – z latinského „flatus“, překládaného jako „závan“, „vitr“, „foukání“.

Odchod plynů je samozřejmě přítomen i u „zdravých“ lidí, respektive za normálních okolností, kdy nelze hovořit o problémech s nadýmáním. Ve střevě zdravého člověka je běžně přítomno v jednom okamžiku méně než 200 mililitrů plynů. V průběhu celého dne pak odchází konečníkem průměrně 500 mililitrů plynů s frekvencí odchodů zhruba 12krát až 14krát za den, přičemž dvojnásobná frekvence je z lékařského hlediska stále ještě považována za normální stav.

V případě nadýmání, jak již bylo řečeno, se však plyny v zažívacím traktu hromadí ve zvýšeném množství, a to ať už z důvodu nadměrné tvorby, nebo vinou poruchy jejich distribuce a odchodu z organismu.

Přítomnost hromadících se plynů vede k rozepnutí tlustého střeva, které zvětšováním svého objemu může utlačovat orgány uložené v dutině břišní, což se mimo jiné projevuje nepříjemnými bolestivými stavy.

Zvýšení množství plynů v trávicím traktu může mít několik různých příčin.

Příčiny

Do **žaludku** se plyny dostávají například v průběhu konzumace potravy, kdy společně s jednotlivými sousty dochází i k polykání vzduchu.

Svůj podíl má také příjem nápojů sycených oxidem uhličitým („bublinkové“ vody, limonády atp.).

Zmínuje se i riziko tvorby plynů v žaludku v souvislosti s reakcí žaludečních kyselin a **jedlé sody**, která byla (a stále je) často užívaným prostředkem proti „pálení žáhy“.

Poněkud atypickou možností, která nesouvisí s příjmem potravy a sycených nápojů, je tzv. **aerofagie**. Jde o projev (zpravidla o tik neurotického původu) definovaný polykáním vzduchu.

Obdobně může k polykání vzduchu docházet při přítomnosti, či pocitech cizího tělesa v krku, ve snaze se této překážky zbavit. Na vině mohou být i předchozí chirurgické zákroky, které mohou podobné pocity navozovat (tracheotomie aj.).

Do **střev** se dostává část spolýkaného vzduchu z žaludku, kromě toho zde však dochází i k samotné tvorbě plynů.

Ty mohou jednak vznikat v souvislosti s **poruchami trávení** (dyspepsie), kdy se plyny uvolňují během procesu hnití či kvašení přijaté potravy.

Espumisan®

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S NADÝMÁNÍM

Simethiconum



NOVINKA
balení 100 tobolek



Jsou chvíle, kdy nechcete být rušeni

Vezměte si Espumisan — účinný lék při nadýmání

Účinně odstraňuje:

- pocit tlaku v břiše
- pocit plnosti
- plynatost
- přípravek je možno používat v těhotenství a době kojení



může se užívat
dlouhodobě



nemá
vliv na trávení



nemusí se zapíjet



bezpečný
i pro těhotné

Zkrácená informace o přípravku Espumisan®.

Složení: Simethiconum 40 mg v 1 měkké tobolce. **Indikace:** Symptomatická léčba obtíží vyvolaných nadměrnou tvorbou střevních plynů v trávicím traktu (např. meteorismus), příprava na diagnostická zobrazovací vyšetření dutiny břišní. **Dávkování:** Dospělí, mladiství a děti od 6 let 2 tobolky 3–4krát denně během jídla nebo po jídle; při přípravě na zobrazovací vyšetření 2 tobolky 3krát denně den před prováděním vyšetření a 2 tobolky ráno v den plánovaného vyšetření. **Kontraindikace:** Přecitlivělost na kteroukoli složku přípravku. **Upozornění:** 1 tobolka obsahuje 9,67 mg glycerolu. Po užití vysokých dávek glycerolu se mohou objevit bolesti hlavy, zažívací obtíže, průjem. Vzhledem k obsahu methylparabenu se při užívání přípravku může objevit kopřivka. Vyskytnout se mohou také opožděné alergické reakce jako kontaktní dermatitida. Ve vzácných případech se bezprostředně po podání vyskytuje kopřivka a bronchospasmus. Přípravek obsahuje barvivo oranžovou žlut. Toto barvivo může u extrémně citlivých jedinců vyvolat alergické reakce včetně astmatu. Důvody pro omezení užívání přípravku v těhotenství a po dobu kojení nejsou. **Interakce:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Nebyly pozorovány (viz. také Upozornění). **Uchovávání:** Při teplotě do 30 °C, v původním vnitřním obalu. **Balení:** 50 nebo 100 měkkých tobolek. **Držitel registrace:** Berlin-Chemie AG (Menarini Group), Berlín, SRN. **Reg. číslo:** 49/190/79-C. **Datum poslední revize:** 13. 2. 2008. Přípravek je vydáván i bez lékařského předpisu. V případě výdeje na lékařský předpis je balení s 50 tobolekami částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

8 | Vzděláváme se

Významné množství plynů vzniká zejména v tlustém střevě v případech, kdy se do této oblasti dostávají špatně stravitelné nebo nestravitelné složky potravy. Jde zejména o obtížně stravitelné cukry - např. oligosacharidy a jejich následnou reakci s bakteriální flórou tlustého střeva.

Při tomto procesu vzniká kysličník uhličitý, vodík a v některých případech také metan. Kromě těchto plynů je ve střevě a v zažívacím traktu všeobecně přítomný také kyslík a dusík.

Další příčinou nadýmání pak může být nadměrné pronikání plynů z krevního řečiště do střeva, nebo naopak snížené vstřebávání plynů ze střeva do krevního oběhu.

Kromě výše uvedených možností se může nadýmání projevovat v závislosti na průběhu rozličných onemocnění zažívacího traktu.

Velmi často se setkáváme s tzv. syndromem dráždivého tračníku - civilizační chorobou, která představuje jednu z nejčastějších příčin bolestí břicha a poruch střevní činnosti. Další závažnější zdravotní problém, při kterém mimo jiné rovněž dochází k výraznému hromadění plynů, je vznik střevní neprůchodnosti.

Dráždivý tračník

bývá často provázen nadýmáním. Jde o funkční poruchu tlustého střeva, neboli tzv. střevní neurózu. Postihuje značné množství lidí (až 25 % obyvatelstva).

Dráždivý tračník je definován změnou motility (hybnosti) střevní stěny ve smyslu jejího zvýšení, nebo naopak snížení - jde tedy o nepřiměřenou reakci střev. Střevní obsah (včetně plynů) je tak posouván směrem ke konečníku neúměrně pomalu, což se projevuje nejčastěji zácpou a kolikovitými bolestmi břicha. V opačném případě, kdy je střevní obsah posouván příliš rychle, patří k častým příznakům průjem, časté nucení na stolicí, atd.

Příčiny vzniku jsou dodnes nejasné, nicméně prokazatelně se na vzniku a tíži projevů může podepisovat působení stresu.

Změna citlivosti stěny tlustého střeva a rozvoj obtíží dráždivého tračníku bývají rovněž připisovány dříve prodělané střevní infekci, nevhodnému složení jídelníčku,



možným potravinovým alergiím, nevhodným dietám, atp. Jednoznačně však není možné určit vyvolavatele této poruchy. Diagnóza dráždivého tračníku se tak určuje vyloučením jiných onemocnění a absencí střevního nálezu, který by poukazoval na odlišný původ obtíží pacienta.

Ileus

Ileus, neboli střevní neprůchodnost, představuje závažný stav, který v mnoha případech vyžaduje hospitalizaci. Tento druh náhlé břišní příhody, při kterém dochází k zástavě průchodu trávených složek střevem, může vznikat z různých příčin.

V základě se rozlišuje - ileus **mechanický**, způsobený překážkou ve střevě, jeho stlačením, zauzlením apod.

cévní - který vzniká na podkladě zaškrcení cév zásobujících střevo, případně při embolii či trombóze.

funkční - těž paralytický ileus, vzniklý „obrnou“ střevní svaloviny, ke které dochází např. v závislosti na pooperačních stavech, případně užívání některých léčiv.

Příznaky se různí podle lokality střeva, ve které k neprůchodnosti došlo. Typické jsou kolikovitě, či trvalé bolesti břicha, nevolnost, zvracení a samozřejmě též vzed-

FEJETON VŠECHNO O NADÝMÁNÍ

Při studiu nadhozeného problému jsem zjistil, že člověk se nadýmat může. To byste na první pohled neřekli, není to balón nebo něco takového, že? Ale je to tak.

V literatuře bývá poměrně často popisováno, jak se někdo nadmul pýchou. Takovému jedinci se kupodivu říkalo nafoukanec, nikoliv nadmutec, jak bych očekával. Nicméně asi to nebylo pokládáno za chorobu, určitě teda ne za nic infekčního. Spíše bych řekl, že se jednalo o metaforu (to taky není nakažlivé), kterých mají spisovatelé vždycky plné kapsy, když chtějí něco jednoduchého popsat složitě. Já byl kolikrát taky na sebe zatraceně pyšný a nevšiml jsem si, že bych se přitom nadýmal.

A byl bych to poznal, poněvadž jednou jsem se nadmul z hrachové kaše, takže vím, jak to vypadá a co to dělá. Celkem není o co stát, ledaže by někdo přišel na to, jak toho průmyslově využít

a vyrobit z hrachové kaše trhavinu. To by fakt byla bomba, poněvadž si dodnes pamatuju, jak jsem se bál, že vybuchnu.

Aby nevybuchl parní kotel, má záklopku. To, co u člověka funguje jako záklopka, není dobře vymyšlené. S tím jistě souhlasí každý, kdo to poznal na vlastní nos.

Tolik zkušenosti. Když jsem na věc podíval z hlediska vědeckého, získal jsem následující závěry. Nadýmání je způsobeno zmnožením plynů ve střevu. Jednak se plyny dostávají dovnitř při polykání potravy a jednak vznikají při jejím kvašení a hnití. A když se jaksi přemnoží a nejsou vstřebávány... dál už jsem to nepítval, jelikož se mi z toho udělalo šouflí. Potřebuju já vůbec vědět, jak mi ve střevech hníje buček?

Tady by zrovna pomohlo, kdyby ti střevní odborníci popsali celý proces pomocí metafor, aby to nezně-

lo tak hnusně. Nebo aby si na to pozvali nějakého spisovatele, který by to prostřednictvím básnických obrazů vylíčil v autobiografickém románu Jak jsem se nadýmal a hnil.

To by bodlo.

Ještě jsem se ovšem ujistil, že nadýmání není přímo smrtelné, i když se mi z toho může klidně i rozbušit srdce. To risknu a klidně se nadmu, když k tomu budu mít příležitost.

Na závěr bych se ještě chtěl pozastavit nad skutečností, že se tento vysoce profesionální a erudovaný časopis vůbec zabývá takovou prkotinou, jako by na světě neexistovaly daleko závažnější choroby přímo pandemického charakteru. Ty by měly být v centru pozornosti a našeho preventivního působení.

Například takové ujímání.

Zdeněk Rosenbaum

mutí břicha způsobené zástavou plynů. Ve střevě se hromadí trávenina, může docházet k hypoxii (nedostatek kyslíku) střevní stěny pomnožením bakterií. Při mechanickém a cévním ileu je na místě včasný operační zákrok.

Vznik střevní neprůchodnosti naštestí není častou zdravotní komplikací. Příčiny nadýmání ovšem bývají zpravidla mnohem prozaičtější. V největším množství případů jsou totiž nadýmání i zvýšená plynatost způsobeny konzumací určitého druhu potravin. V tomto ohledu jsou reakce trávicího systému jednotlivých lidí individuální, stejně jako míra obtíží, které „nadýmavé“ potraviny způsobují. Přesto lze ovšem z naší stravy vytknout některé potraviny, jejichž konzumace je zpravidla spojena s vyšším rizikem nadměrné tvorby plynů v trávicím traktu a s rozvojem meteorismu a jeho projevů.

Strava

O tom, že Češi a Slováci, ostatně jako řada dalších národů, neholdují příliš zdravému jídelníčku, ale zato ve větším množství konzumují potraviny zdraví ve vyšší míře nepříliš prospívající, zejména tučné pokrmy atd., toho bylo napsáno již mnoho. Odborníci na výživu neustále nabádají ke zvýšení konzumace zeleniny, ovoce, luštěnin a dalších pokrmů, které řada z nás spíše opomíjí. V otázce nadýmání se ovšem na nevhodný jídelníček vymlouvat nelze. Právě s těmi „zdravými“ potravinami má totiž řada lidí trpících nadýmáním nepříliš dobré zkušenosti.

Nelichotivé postavení mají v tomto ohledu zejména **luštěniny**, tedy zejména fazole, hrách a čočka. Jejich nadýmavé účinky mají na svědomí hlavně výše zmíněné **oligosacharidy** (stachóza, rafinóza), které lidský organismus není schopen klasicky strávit. K trávení těchto cukrů dochází pak až vlivem střevních bakterií, přičemž dochází k zvýšené tvorbě plynů. Vzhledem k tomu, že jsou oligosacharidy rozpustné ve vodě, doporučuje se proto luštěniny den před kuchyňskou úpravou nechat vymáčet ve vodě.

Ani **zelenina** si ovšem nestojí nejlépe. Nadýmavé účinky se přisuzují cibuli, kapustě, celeru, mrkvi, zelí, česneku a další syrové zelenině i ovoci, například švestkám, jablkům či banánům.

Ani **mléko a mléčné výrobky** nezůstanou ušetřeny kritiky. Společně s luštěninami a syrovou zeleninou se řadí rovněž k „vysoce rizikovým“ potravinám. Nepříjemně zapůsobit ovšem dokáže i čerstvý **chléb**, nebo např. **droždí**.

Obdobně se nedoporučují ostré **kořeněná jídla**.

Je však nutné zopakovat, že ačkoliv jsou výše uvedené potraviny všeobecně označovány jako nadýmavé, nemusí nutně způsobovat obtíže každému. Trávicí systém každého člověka je do určité míry unikátní a celý proces trávení rovněž. Je proto běžné, že někomu nečiní nejmenší problémy příjem mléka a mléčných výrobků, ale stačí běžná porce luštěnin a nepříjemné projevy nadýmání mohou zaútočit výraznou silou.

Kromě druhu potravy může s nadýmáním souviset i způsob její konzumace. Všeobecně se doporučuje každé sousto před spolknutím důkladně rozžvýkat, čímž je usnadněno následné trávení. (Nejen) lidé trpící na nadýmání by rozhodně neměli při jídle spěchat (což je sice rada nad zlato, nicméně v dnešní době je „nespěchat“

pro mnohé prakticky nemožné). Při hltání se do trávicího traktu společně s potravou dostává daleko větší množství vzduchu.

Léčba

Trvalé problémy s nadýmáním jsou velice nepříjemné a to jak pro svou bolestivost, tak vzhledem ke společenské stránce života pacientů.

K odstranění, nebo alespoň zmírnění potíží, lze využít několika různých přístupů. Jejich volba je přitom v první řadě závislá na odhalení vyvolávající příčiny.

V případě obtíží spojených s konzumací určitého druhu potravy je vhodné ji ze svého jídelníčku buď vynechat, nebo, je-li to možné, zvolit takovou kuchyňskou úpravu, která nadýmavé účinky eliminuje, nebo alespoň přijatelně omezí. V případě, že je zjištěna alergie na daný druh potravy, je na místě striktní eliminační dieta.

Z přírodních prostředků se proti nadýmání používá například fenyklavý či mátový čaj, odvar z kmínu, doporučuje se také konzumace jogurtů s obsahem živých kultur.

Farmakoterapie nabízí několik možných přístupů v závislosti na původu obtíží a jejich projevech.

K DISPOZICI JSOU:

Deflatulencia – léky snižující povrchové napětí tekutin v trávicím traktu. Do této skupiny patří např. dimeticon či simeticon (Ceolat, SAB simplex, Lefax, Espumisan, nově také přípravky Noball, aj.)

Prokinetika – ovlivňují motilitu trávicího ústrojí. Např. domperidon (Motilium), metoclopramid (Ceruleal), itoprid (Ganaton).

Spasmolytika – která eliminují křečovitě stahy hladkého svalstva. (Algifen, Buscopan).

Je možné využít také různé **enzymatické preparáty**, které napomáhají procesům trávení (Gastrix, Pancreolan, Panzytrat, a mnoho dalších).

Léčiva první uvedené skupiny jsou zpravidla ve volném prodeji, užívání většiny ostatní přípravků (jsou zpravidla na předpis) by mělo být zahájeno pouze na doporučení odborného lékaře.

V případě, že nadýmání vzniká na podkladě jiného probíhajícího onemocnění, je samozřejmě na místě adekvátní léčba.

Rudolf Hála

Zdroje:

Karel Lukáš: *Nadýmání, plynatost. Osobní Lékař, 3/2005, str. 46-48.*

Zdeněk Kovařík: *Meteorismus. Vznášení, o které nikdo nestojí. Moje Zdraví, 1/2005, str. 62-65.*

Velký lékařský slovník On-Line

<http://www.maxdorf.cz/maxdorf/vls/>

NOVÝ TREND U ZUBNÍCH KARTÁČKŮ – FLEXIBILITA KRČKU

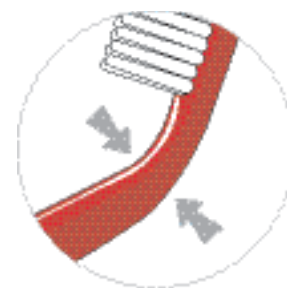
Péče o zdravé zuby je neustávající souboj s mnohými nežádoucími organismy, usazujícími se na povrchu zubů. Ohromné množství mikroorganismů, které neustále kolonizují biofilm bakteriálními kmeny a tvorba zubního kamene nedokonalým čištěním, jsou základem pro vznik parodontitidy. Nejnáchylnější místa pro vznik kazu či zánětu dásně jsou zadní plochy zubů a moláry. Tato místa jsou napadána bakteriemi zpravidla nedokonalou hygienou, způsobenou špatným

přístupem zubního kartáčku.

Přední světový výrobce a ve Skandinávii nejžádanější značka TePe, která vyrábí veškeré mechanické pomůcky, se dlouho věnoval této problematice. K řešení tohoto problému vyzval i významné švédské univerzity sídlící ve Stockholmu, Malmö a Göteborgu. V úzké spolupráci byly vyvinuty unikátní zubní kartáčky výborně řešící čištění hůře dostupných míst. Jejich jedinečnost spočívá v jednoduchém triku - možnosti ohybu samotného krčku a ve trojúhelníkovém tvaru hlavice. Spojením těchto dvou kombinací se mnohem lépe manipuluje v hůře dostupných částech chrupu. Zubní kartáčky TePe tak lépe dosáhnou na všechny plochy zubu. Tím se minimalizuje nedokonalé čištění. Narušený biofilm s patogenními zárodky je snadno odstraněn.

Krček je navržen a vyroben z takového materiálu, který vydrží mnoho ohybů, než je požadovaný úhel krčku uzpůsoben potřebám uživatele. Na-

stavení vhodného úhlu je velmi jednoduché a zabere minimum času. Stačí vložit krček na krátkou chvíli pod horkou vodu a po zahřátí u hlavičky krček ohnout. Po vychladnutí zůstane krček vždy v nastavené poloze. Tuto nezpochybnitelnou výhodu lze nalézt u všech zubních kartáčků dodávaných společnostmi TePe.



Kulatý zástřih štětin je jemný k dásni a sklovině. Menší velikost hlavice je určena pro děti, malá ústa a precizní dočišťování. Větší hlavice je vhodná pro dospělé. Vysoká hustota vláken na zubním kartáčku dokonale přilne k povrchu zubu a následně setře nežádoucí plak. Ve standardním výběru zubních kartáčků značky TePe jsou vlákna o pevnosti medium, soft a x-soft.



Švédská kvalita

Špičkové pomůcky ústní hygieny



We care for healthy smiles



PROFIMED s.r.o., Ječná 2, 120 00 Praha 2,
tel. 800 10 50 50 nebo 224 91 29 29
mail: obchod@profimed.cz - www.profimed.cz

PROFIMED®

ABY NOHY „NEBOLELY“

O některých zdravotních problémech nohou, jejich prevenci a léčbě



A tak Honza šel a šel. Přes sedmery hory, sedmery řeky a sedmery lesy, až došel do zapomenutého království. Zkrátka idyla. Princům a všelikým pohádkovým postavám se to vůbec (pokud náhodou nemají věrného oře) po tom světě chodí jedna báseň. Kolikrát dokonce dojdou až na samý jeho konec a ani k tomu nepotřebují sedmimílové boty.

V tomto směru jim nelze než závidět. Těžko se totiž v pohádkách setkáme s Honzou, který si vymkne kotník, trápí ho bérkový vřed, křečové žíly, nebo nedej bože plíseň mezi prsty u nohou. To by pak ani nebyla pohádka, ale horor.

Nebo že by i pohádkové postavy měly obdobné problémy? Koneckonců čas běží, současné děti preferují spíše Harryho Pottera a obdobné hrdiny současnosti, přičemž Sněhurky a Šípkové Růženky maně vzpomínají na léta své slávy. Zcela netradičně tedy dnes nahlédneme do země pohádek, kde náš externí spolupracovník, Děd Vševed, zhodnotí zdravotní stav nohou některých svých pacientů. A teď už tiše, příběh začíná.

DĚD VŠEVĚD NA CESTĚ ZA BABOU JAGOU

Bylo příjemné letní jítro a slunce se jako zlatavý koblížek právě vykutálelo na oblohu, aby dopřálo rozlehlé zemi pohádek další skvělý den plný příběhů. Kdeko už byl vzhůru,

jen Honza jako obvykle ještě dřímá na peci, protože je známo, že dobrý spánek je půl zdraví.

Nebudeme ho proto budit a raději zamíříme daleko za obzor, kde ve skromném příbytku přebývá náš starý známý – Děd Vševed.

Ten si právě zavazuje tkaničky u bot,.... Aha, počkejte. Ti pohádkomilní jistě teď namítnou, že jak příběhy praví, je Děd Vševed přeci současně Slunce, které v podobě zlatovlasého dítěte každé ráno vstupuje na oblohu, aby se večer vracelo jako unavený stařec, kterému na hlavě zbývají stěží tři zlaté vlásky. Tak jakýpak koblížek na obloze a přitom obouvání bot?!

Prosím vás, přece nevěříte všemu, co se v pohádkách píše.

A nerušte pořád! Jinak to nikdy nedopovím.

TAKŽE! Děd Vševed si právě zavazoval tkaničky u kvalitních, kotníkových bot. Také jsou nejlepší, když se chystáte na cesty, protože pak hrozí menší riziko, že si například podvrtnete, nebo dokonce vymknete, nedej bože zlomíte kotník.

A Děd Vševed se na cesty chystal. Doneslo se mu, že jeho dávná přítelkyně, Baba Jaga, má poslední dobou nějaké zdravotní problémy a tak se rozhodl, že se na věc osobně podívá. Dobře znal její nedůvěru k lékařům a také její oblibu v samoléčbě

pomocí netopýřího sádla, což mu jako zběhlému v přírodních (a mnoha dalších) vědách nepřišlo dvakrát rozumné.

Utáhl tedy ještě jednou pořádně boty, zkontroloval naposledy svou cestovní lékárníčku, narazil na hlavu ošuntělou hučku a rázným krokem vykročil na sluncem ozářenou stezku.

Dlouhého nešťastný kotník

Sotva však došel k okraji nedalekého lesa, narazil na Dlouhého, jak leží při cestě natažený jak široký tak dlouhý a bolestivě skučí. Děd Vševed nemusel být bystrozraký, aby poznal, že tady bude jeho pomoci zapotřebí.

Dlouhý byl od srdce rád, že Děda Vševeda vidí a hned mu také překotně vyprávěl, jak se vydal za svými kamarády a zrovinka tuhle došlápl do nějaké králičí nory, či co, v kotníku mu luplo a svalil se jak podřátý. Že to prý tuze bolí, šlapat se na to moc nedá, a proto tady radši již nějakou dobu zbůhdarma leží a čeká na zásah štěstěny.

Děd Vševed hned věděl, kolik uškodilo. Opatrně ohrnul Dlouhému nohavici, rozvázal tkaničku a zul mu botu. Hned mu také vyhuboval, cože to je za nápad, cestovat v takových nízkých křůskách, které kotník pořádně nedrží. Pak se už ovšem pustil do řádné prohlídky za využití svých četných znalostí i pohádkových schopností a přitom se Dlouhého vyptával na okolnosti jeho úrazu.

Podvrtnutí

„Mjo, mjo,“ zamlaskal po chvíli. „Máš vlastně štěstí, čahoune. Jde pravděpodobně jenom o podvrtnutí, čili distorzi kotníku, neboli hlezna. Naštěstí nejde o luxaci neboli vykloubení. Rovněž ti mohu sdělit, že přítomná triáda příznaků je pro tento velmi častý typ úrazu typická. Ano, mám na mysli bolest, otok a tuto krevní podlitinu zvanou též hematom. Zevní postranní vaz, který bývá poškozen při podvrtnutí nejčastěji, na tom zřejmě nebude příliš dobře, ale já zde nemám potřebné vybavení, abych si dovolil tvrdit něco určitějšího.“

Poté neprodleně poslal ptačí poštou vzkaz pro někoho s dostatečně velkou károu nebo trakařem a rovněž pro Bystrozakého, a pro jistotu i do země pohádek pro dospělé, kde, jak doufal, nebude tak těžké sehnat někoho s rentgenovým zrakem, kdo kotník prohlédne pořádně, kdyby se Bystrozakého nepodařilo rychle sehnat.

„Je to v těchto případech vůbec podceňované vyšetření, ten rentgen,“ zahuhlal Děd Vševed ještě a sbíral se zase na cestu. Předtím už ovšem Dlouhému elevoval postiženou končetinu a kotník poctivou chvíli ledoval (berla mrazilka, typ univerzal, zmenšená verze) a poté pečlivě stáhnul elastickým obinadlem. Než se ptačí poslové vrátili, poučil ještě Dlouhého o skvělých vlastnostech některých protizánětlivých masťů na otoky (např. Voltaren Emulgel, Ketazon, Reparil – Gel, aj.).

Poté už Děd Vševed spěšně vyrazil lesní pěšinou, ačkoliv se obával, že k Babě Jaze už to do soumraku nestihne.

Trampoty Kocoura v botách

Jeho obavy však přerostly prakticky v jistotu, sotva po slabé čtvrthodince chůze zaslechl odněkud zleva plačtivé mňoukání. S tichým povzdechem sešel tedy Děd Vševed z pěšiny, s brbláním prolezl nízkým smrčím a vynořil se na malé lesní mýtině.

GS Condro FORTE Comfort

„Pomáhám.
A GS Condro FORTE
pomáhá mně.“

Jirka, 58 let

Pomůže i Vaším kloubům.

- **Mimořádná účinnost** GS Condro FORTE prokázána klinickou studií Revmatologického ústavu v Praze.¹
- **Nyní za výjimečnou cenu**

599 Kč²

NAVÍC:

- **Kupón v hodnotě 50 Kč* na tablety ZDARMA**
- **Šance získat ROK UŽÍVÁNÍ ZDARMA**

Žádejte akční balení u svých reprezentantů.



Doplňková strona
1 Olejová M., a kol., Česká reumatologie, 16, No. 4, p. 153-160
2 Doporučená cena. Více na www.condro.cz. Akce platí do 31. 5. 2009.
3 Die MS Health, TM Moudry Sales Values, 01/2008 – 12/2008

Nejprodávanější kloubní přípravek i v roce 2008.³ Děkujeme Vám!

14 | Vzděláváme se trochu jinak

Byla velmi útulná, měla velký pařez, studánku a dokonce na ní rostly jahody a hříbky. Na pařezu seděl původce zvuků, které Děda svedly z cesty.

„Jestli jsem si to hned nemyslel,“ povzdechl Děd Vševed při pohledu na Kocoura v botách, který smutně pomňoukával na pařezu a okopával ho podpatky svých vysokých botek.

„Kocour v botách, nepletu -li se?“ pronesl pak dostatečně nahlas.

Kocour sebou trhnul a pohlédl usazeným očkama na Děda Vševeda:

„Junior prosím,“ mňoukl slabounce.

Děd Vševed se zatvářil zmateně.

„Kocour v botách junior,“ upřesnil kocour o trochu méně žalostným hláskem, ba znělo to i trošilinku hrdě.

„Nejspíš jste si mě spletl s tatínkem“

„Jo ták,“ pochopil Děd Vševed; „já si říkal, že jseš nějaký menší.“

Kocour se naježil

„Bezurážkybezurážky,“ vychrlil Děd překotně a raději rychle převedl téma na důvod kocourova nešťastného vzlykotu.

„Zatrachtilá věc, Děde Vševede,“ popotáhl kocour a pokusil se nasadit drsnější tón.

„Asi jsem na to šel moc zhurta, poněvadž sem čekal, že chození v botách se tak nějak geneticky přenáší z otce na syna. Jenomže to sem se asi mejlil. Dolní packy mě bolely jako hrom, něco mě na nich řeže a pálí a svědí, a tak sem si řek, že si je strčím tůhle do studánky.“

„A v čem je problém?“ nakrčil Děd Vševed obočí.

„Nejdou sundat,“ pípl velmi tiše kocour.

Děd Vševed se v duchu omluvil Babě Jaze za pozdní příchod a strávil dobrou čtvrt-hodinku bojem s kocourovými botami, zatímco ten měl drápy vši silou zatáť do pařezu a skučel jako meluzína, kterou ještě navíc bolí zuby.

Pak obě dvě boty konečně povolily a Kocour v botách junior (momentálně Kocour bez bot Junior) i Děd Vševed s obavami pohlédli na zmožené packy.

„A do pytle!“ řekl po chvilce Děd Vševed zcela nevědecky, zatímco kocour vypadal, že ho berou mdloby.

Kuří oko

A to nejen proto, že útvar na pacce vypadal opravdu nehezky, ale také proto, že zápach, který se od pacek šířil, nebyl právě libý.

„Tak toto, drahý Kocoure v botách juniore“, poznamenal Děd Vševed, zatímco jmenovaný se zničeně usadil na pařez - hlavu v tlapkách, „je kuří oko čili clavus. Vzhledem k jeho rozměrům bych neváhal nazvat ho clavus gigantus, avšak to by nebylo vhodné. Definovat jej můžeme snad jako do hloubky zasahující mozol. Ačkoliv na první pohled připomíná bradavici, původ jeho vzniku tkví, v tvém případě, v příliš těsných botách, ve kterých se ti tlapka pěkně otláčovala a otláčovala. Proto ta hyperkeratóza, neboli zhrubnutí kůže.“

Takové kuří oko dokáže zasahovat pěkně do hloubky, a když zasáhne nerv, je to pěkně bolestivé. Ostatně to asi dobře víš sám.“

Kocour posmutněle souhlasil.

„Buď rád, že jej máš nad klouby prstů, s oblibou se tvoří i na ploskách a to bys pajdal ještě hůř.“

Kuřímu oku ovšem trvá, než se vytvoří. Že ty v těch botách tlapeš už pěkně dlouho, moc si je nesundáváš a počítám, žeš měl určitě i puchýře, co?!“

Kocour třikrát rychle kývl hlavou a vypadal jako nešťestí samo.

Děd ho ovšem nešetřil.

„S tímhle si koukej zajít k lékaři. Ten to seřízne, nejspíš použije ještě tekutý dusík a doporučí ti speciální náplast na kuří oka, kterou splašíš v každé lékárně.“

„A tyhle boty pověs na hřebík a choď, jak ti příroda velí, nebo si alespoň sežeň nějaké pohodlnější a ne tak těsné a už vůbec ne s takhle úzkou špičkou.“

Kocour při těch slovech velmi smutně pohlédl na své krásné červené botky s úzkou, frajerskou špicí a smutně si povzdechl.

Plíseň

„Jo a to svědění, abys věděl, a taky ten ne zrovna příjemný pach, tak to je navíc milý kocoure plíseň! A máš ji tadyhle mezi prstíky u pacek, na to bych dal krk,“ navázal Děd plynule, zatímco kocour se snažil být menší a ještě menší.

„To je lapálie, tyhle plísně,“ děl moudře Vševed. „Jsou veskrze nenápadné, zpočátku se nijak zvlášť neprojevují, až pak se sem tam začnou ulupovat drobné šupinky z kůže, začíná to svědit, pak jsou z toho svědivé plošky a olupuje se to pořád víc.“

A některé plísně dokonce napadají i sliznice a vnitřní orgány, abys věděl!“

Kocour se zatvářil nadmíru vylekane a ujelo mu zděšené mňouknutí, které se snažil zamaskovat záchvatem kašle.

„To ovšem není tvůj případ, hádám,“ pokračoval Vševed. U tebe to budou spíše klasické plísně postihující a poškozující zejména kůži, vlasy a nehty. Tyto plísně jsou, jak každé malé dítě ví, prezentované rody Trichophyton, Epidermophyton, Mikrosporum a Malassezia.“

Ačkoliv mě teď napadá, že ty jako kocour se raději poraď jak s lidským lékařem, tak s veterinářem. Aby to nebyla nějaká rarita.“

Kocour v botách junior sice nevěděl, co je to rarita, ale pranic se mu to nezamlouvalo.

Děd Vševed navíc prohlásil, že to má nejspíš také z těch svých těsných škrpálů, což kocoura mrzelo dvojnásob, protože jakkoliv byly boty nepohodlné, byly tuze pěkné a on si na nich dost zakládal.

Musel však uznat, že plíseň asi nechytil jinde, protože na veřejné plovárny nechoďil a ručník si od nikoho nepůjčoval. Musel však uznat, že s hygienou nohou to od doby, co nosil boty, zrovna nepřeháněl.

Inzerce

Noventis www.noventis.cz

Redumax
k dosažení a udržení štíhlé linie

Vitamin E 100 a 200
posílení obranyschopnosti organismu

Ostrovidky Plus s Luteinem
pro unavené oči

Karnitin
pro sílu a vytrvalost

Doplňky stravy

Noventis s.r.o.
Filmová 174, 761 79 Zlín
tel.: 577 056 322
e-mail: obchodni@noventis.cz

Děd Vševed pak kocoura ještě chvíli za tu plíseň plísnil a urážel přitom jeho boty
co by nevhodné k dalšímu pochodu.

Pak mu, když už kocour vypadal jako hromádka neštěstí, vysvětlil, že menší ložiska plísni jde úspěšně léčit použitím antimykotických masť (ciclopirox, alylamin). V případech, kdy místní léčba není dostačující, při rozsáhlém poškození a při hlubokém zasažení kůže, přichází na řadu tablety (flukonazol, itraconazol, terbinafin). A také že by neměl váhat, protože včasně zahájení léčby je půlka úspěchu.

V rámci prevence ho pak nabádal k pořízení vhodnější obuvi, ošetřování nohou antymykotickým krémem, pravidelné hygieně a důkladnému osušení nohou po očištění, včetně vysušení meziprstních prostor. Rovněž ho varoval, aby si, dokud trpí plísní, vyčlenil na utírání nohou samostatný ručník a zavrhl tradiční kočičí móres mytí i sušení jazykem.

Junior slíbil, že ihned vyhledá odborníka a na boty, že už se ani nepodívá, dokud si nepořídí vhodnější.

Děd Vševed mu alespoň namasíroval tlapy chladivou emulzí, poněvadž antimykotikum sebou neměl, a měl se k odchodu.

Nedalo mu to ovšem, aby se při průchodu smřícím ještě nepozdržel a byl zvědav, co kocour podnikne.

„Nepoučitelný jako člověk,“ zavrčel pak.

Junior se totiž důkladně rozhlédl, a když nabyl dojmu, že vzduch je už čistý, pracně a s hlasitým sténáním nazul své krásné botky, pohladil je a s tlumeným hekáním a četnými kletbami odpajdal pryč.

Renomé je holt renomé.

Děd Vševěd letecky - artróza

Děd Vševed byl rozmrzelý. Dlouhý a kocour ho zdrželi déle, než se zdálo a představa noci pod širákem mu nepřipadala zrovna lákavá.

Nhnal se proto, co mu nohy dovolily a vzal to dokonce zkratkou přes močál. Zrovna byl v půli další zkratky, tentokrát přes tuřínové pole, když v plné všeřevodské rychlosti narazil do Otesánka. Tolik dával pozor na terén pod nohama, že si ani takového obra včas nevšiml.

Koneckonců ani Otesánek si nevšiml Děda Vševěda, protože právě dojídal pátý metrák tuřínů a těšil se na šestý, takže to nepatrné ždřuchnutí ani necítil.

Zato Vševěd byl celý potlučený a taky pěkně dopálený. Postavil se zase na nohy a z plna hrdla Otesánkovi spílal:

„Obezita je dnes běžným jevem, ale co je moc, to je moc! Copak nemyslíš na své zdraví, ty žrouťe? Neříkám, že tuřín není zdravý, ale jak jsem šel, snědls dokonce i mámu a tátu, což je nejen nezdravé, ale i neetické! A to nemluvím o tom sedlákovi se senem, selce s trakařem, pasáčkovi, ovcích, prasatech a bůhvíčem ještě.“

Otesánek právě načal další hromadu tuřinu a loupal po Vševědovi nepřátelsky okem.

„Co asi ta tvoje váha způsobuje tvým kloubům co? To se nestydíš? Vsadil bych se, že mimo jiné trpíš artrózou. Pochybuju ovšem, že to slovo znáš, protože to není k jídlu!“

„Artróza, abys věděl, ty neotesanče, je nezánětlivé onemocnění kloubů, definovaná typickou destrukcí kloubní chrupavky. Tato postupná destrukce omezuje funkci kloubu, objevují se bolestivé stavy, které se výrazně stupňují, zejména když dojde i k druhotnému poškození okolních tkání.“

Nejčastěji bývají artrózou postiženy nejvíce namáhané klouby, zejména kyčelní a kolenní. Ani postižení jiných kloubů však není nijak výjimečné. Změny na kloubech jsou přitom nevratné.

Degenerativní poškození chrupavky může nastat z různých příčin, včetně přirozeného procesu stárnutí, zlomenin lokalizovaných v kloubních oblastech, vlivem zánětů kloubů, nebo v souvislosti s chorobami látkové výměny," vychrlil Děd Vševed jedním dlouhatánským dechem.

Ověsem v případě je to dozajista způsobeno tou příčinou, pro kterou artrózu
 trpí i stále víc mladých lidí a to je právě nadváha, obezita a ruku v ruce špatné
 stravovací a pohybové návyky!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Závěr Dědovy řeči byl poněkud neuspořádaný, protože Otesánkovi došla trpělivost, popadl Děda překvapivě hbitě do své ohromné pracky a velkým obloukem ho odhodil směrem na západ.

Výhodou bylo, že si tak zkrátí cestu o několik hodin, neboť nejen, že ho Otesánek odmrští správným směrem, ale navíc ho před tvrdým přistáním zachránil soucitný pták Noh, který s Dědem Vševědem doplachtí až k chaloupce na muří nožce.

Děd Vševed si sice při loučení s Nohem všiml, že má poněkud ploché nohy a chtěl mu doporučit zdravotní obuv s ortopedickou vložkou, ale nakonec si to raději rozmyslel.

Chaloupka na muří nožce

Začínalo se smrákat a Děd Vševěd se těšil na přátelskou návštěvu, hrnek čaje a možná pár sušenek.

Neotálel tedy a vedom si správneho postupu zvesela zahalekal:

„Chaloupko, ke mně čelem, k lesu zády!“

Nic se nestalo, jen někde zahoukala sova.

„Povídám ke mně čelem k lesu zády!“ zahromoval Vševěd.

„Trhni si!“ ozvalo se shora skřípavě.

„Bolí mě noha a otáčet se nebudu ani náhodou. Víš vůbec co to je, hopsat na bolavý noze?“

Děd Vševed to nekomentoval. Bylo mu jasné, že problémy nohou jsou mu dnes zkrátka souzeny kmotrou sudičkou.

Došoural se tedy k muří nožce a v houstnoucím šeru ji zběžně prozkoumal.

„Máš zarostlý nehet na palci,“ zkonštatoval potom hlasitě.

Chondro[®] LINE



Proč Chondroline ?

- snížení bolestivosti kloubů a páteře
- zlepšení pohyblivosti kloubů
- redukce otoků v kloubech
- prevence vzniku artrózy

Pro koho je určen?

- pro sportovce, důchodce
- lidi s artrózou
- pacienty po operaci nebo úrazu
- lidi s nadváhou
- pro děti od 3 let a diabetiky

CHONDROline
tablety pro zdravé klouby



Orion Oyj, organizační složka,
Zelený pruh 95/97 140 00 Praha 4,
tel.: 227 027 263, fax: 227 230 661
e-mail: orion@orionpharma.cz,
www.orionpharma.cz

Doplňek stravy. Zakoupíte v lékárnách.





„Ale doprkvancic,“ děla chaloupka. „Jak se mi to přihodilo a co se s tím dá dělat?“

„Mě tedy spíš zajímá, jak to, že nejsi chaloupka na muří nožce, ale na úplně normální noze, tedy až na ten nehet?“

A opravdu, nebyla to muří nožka, ale vypadala úplně jako noha lidská, jen několikrát větší. Nehet na palci měla zarostlý, a jak si Vševed všimnul, ten na malíčku zase ozdobený vzorem lebky, vytvořeným zřejmě pomocí červeného laku na nehty.

„To proto,“ děla chaloupka, „že muří nožka je momentálně v lázních na konci světa, takže tady zatím zaskakuje její kamarádka.“

Děd Vševed se už už chtěl vyptávat dál, ale pak si to raději rozmyslel, protože se kvapem stmívalo. Raději tedy obdařil chaloupku svými vědomostmi o daném zdravotním problému.

Zarůstající nehet

„Zarůstající nehet, odborně unguis incarnatus,“ začal Děd Vševed přednášku, „je nepříjemné a také bolestivé onemocnění.“

„Mi poviej,“ zahučela chaloupka a noha jako kdyby zkusila přikývnout prsty.

„Postihuje, jak bych to řekl, boční část nehtového komplexu prstu. Častěji vnější, tedy bližší k ukazováčku nohy. V místě, kde nehtová ploténka naléhá na kožní okraj, dochází k jejímu patologickému vrůstání do kožního valu, což způsobuje dráždění kůže, bolest a též rozvoj zánětu zvaného paronychie. Ten je, pokud jde o akutní zánět, spojen s místním zarudnutím, bolestivostí postiženého místa a také s vylučováním sekretu z nehtového valu, přičemž sekret může mít jak řídký tak hustý charakter.“

„Chronická paronychie je charakterizována tvorbou granulace, tedy druhotné tkáně jasně červené barvy. Tato snaha o vyhojení ovšem bývá většinou neúspěšná.“

„No potěš,“ zahučela chaloupka, „a čím to?“

„Inu,“ pravil Děd zasvěceně, „nehodnou obuví to zřejmě nebude, protože ty jsi noha bosá. Tudíž předpokládám, že jde o špatný postup při zastříhávání nehtů, tedy takzvané dokulata, nikoliv rovně, jak to má být správně. Svou roli může hrát i vrozená predispozice, některé nemoci pojiva, nedostatek železa či vitamínů.“

„Hned zítra ti sem pošlu doktora, hlavně se nesnaž si to mezitím zastříhnout nebo tak!“ varoval Děd chaloupku. „Pokud jde o první případ s tím nehtem, tak to nebude tak zlé.“

Chaloupka si úlevně oddechla.

„Na tu paronychii by tak měly stačit lokálně působící dezinfekční a antibiotické léky ve formě mastí nebo roztoků, pokud bude zánět prudší, bude to chtít i celkovou antibiotickou léčbu. Musíš ovšem myslet i na režimová opatření, vhodné je sprchování vlažnou vodou a koupel nožky v odvaru z heřmánku nebo řepíku lékařského.“

„Horší je, že tahle lapálie má časté recidivy, které se objevují s notným časovým odstupem, třeba po půl nebo po roce. I když ti to pan doktor chirurgicky ošetří, může se to tedy vrátit a je potřeba to zase operovat.“

Nožka trochu poklesla v koleni.

„Někdy se musí provést stržení celého nehtu, nebo odstranit zarůstající část, v některých případech i zárodečnou tkáň nehtu. Nemusíš se ovšem bát, místní umrtvení ti samozřejmě v takovém případě dají. Navíc existuje i léčba dlahováním, kdy se pod nehet vkládá plastová podložka, nebo to jde řešit i laserem.“

Chaloupka se raději ani nezeptala, co je to ten laser, mírně se zaklonila a k nohám Děda Vševeda dopadl konec provazového žebříku.

Děd sice s brbláním, ale vděčně, začal šplhat nahoru.

U Baby Jagy

Když konečně stanul na prkenné verandě, oprášil se a hlasitě zaklepal.

Dveře se za strašidelného skřípotu otevřely a zatímco se mu za zády na nebi rozsvěcely hvězdy, vstoupil Děd do spoře osvětlené místnosti.

Baba Jaga seděla ve velkém houpacím křesle a jak spatřila Děda Vševeda, hned spustila:

„Ha! Ivan, přišel nečekán, neznám, chaloupku mi....,“

Potom se však zarazila, natáhla se ke stolku a nasadila si na okurkovitý nos velké, silné brýle.

„No nééééé,“ zajásala pak naprosto nejagovsky. „Děd Vševed osobně! Co tě sem přivádí starý příteli? Jen si sedni, tady je čaj a nějaké sušenky.“

Děd Vševed vděčně přijal nabízené místo, čaj i sušenky, i když čaj chvilinku studoval. U Baby Jagy bylo lepší mít se na pozoru, protože někdy měla ve zvyku používat zcela netradiční přísady. Sušenky byly našťestí kupované, což se dalo poznat podle obalu.

Dlouho do noci rozprávěli, ba si i zaspívali, až přišla řeč na zdravotní stav Baby Jagy. Děd Vševed samozřejmě předtím neopomněl několikrát poznamenat, jak to Jaze sluší a že vypadá sotva na dvě stě padesát, což jí vehnalo do tváří ruměnek.

„No,“ začala Baba Jaga. „Díky za optání, ale nemůžu si stěžovat. Snad jenom, že mě trochu zlobí...“

„Nohy,“ vystřelil Děd Vševed automaticky.

Baba Jaga se zarazila. „Ty jsi vážně vševědouce, přesně to jsem chtěla říct.“

„Ukaž!“ zavelel Děd.

Baba Jaga zrudla až ke konečkům vlasů a mumlala něco o uspěchaném mládí, nicméně odhalila své nohy zrakům Děda Vševěda.

„No baže,“ pokýval Děd hlavou. To se dalo čekat.

Křečové žíly

„To víš, Jago,“ začal Děd Vševěd obšírně. „Už nejsme nejmladší a tyhle křečové žíly, neboli varixy, souvisí i s tím pokročilým věkem. Jsou to tyhle dobře viditelné rozšířené žíly na nohách, nejčastěji na lýtkách, jak sama vidíš. Mohou však vznikat i v souvislosti s dědičnou dispozicí, dlouhodobým stáním či sezením, obezitou, vysokým krevním tlakem, nebo nedostatkem vlákniny a vitamínu C v těle.“

„My však nejsme nejmladší a tak to bude souviset s přirozenou ztrátou pružnosti žilní stěny, přičemž i poruchy funkce žilních chlopní v tom budou mít, abych tak řekl, prsty. Při cestě k srdci se tak krev vrací zpět do nohou, protože její transport je narušený díky špatné funkci chlopní či právě tím, že už nemáme tak pružné žíly. Tlak hromadí se krve dále poškozuje žilní stěny. Určitě víš, jak člověku nejprve otékají nohy, jsou těžké a bolí a časem se v nich, hlavně v noci, objevují nepříjemné křeče.“

Baba Jaga naslouchala Vševědovi se zájmem, protože tyhle věci ji zajímaly a to nejen pro případ, že by na někoho potřebovala seslat nějakou nepříjemnou kletbu.

„Po čase to jde taky poznat poměrně snadno i pohledem,“ pokračoval Děd.

Na menších žilách mají varixy podobu namodralé až načervenalé sítě jemných linek, které vycházejí z jednoho místa do různých směrů, větší křečová žíla má pak uzlovitou podobu nafialovělé barvy. Například tahle, vidíš?“

S těmito slovy Děd ukázal na velkou křečovou žílu Baby Jagy, přičemž si všiml, že je pomazaná netopýřím sádlem.

„To mě přivádí k možnostem léčby,“ pravil pak káravým tónem.

„Ta rozhodně nepatří do neoborných rukou!“ zahřimal rychle, když se Baba Jaga s úsměvem natahovala pro buclatý hrnek, jehož obsah se dal tušit z obrázku na přední straně.

„Naopak, měl by o ní rozhodnout odborník, protože existuje několik přístupů a u každého se musí zvážit ten nejvhodnější.“

„Dodnes podceňovaný, ale zcela základní a velmi přínosný postup je využití kompresivní terapie pomocí kompresních punčoch a elastických obinadel. Tyto pomůcky korigují proudící krev do správného směru a zabraňují jejímu hromadění.“

„Taky by ti pomohlo vhodné cvičení, máchání nohou střídavě ve studené a teplé vodě, případně ti z přírodní medicíny můžu doporučit kůru bílého dubu a kořen kostivalu, ale prosím tě, porad se raději s odborníkem.“

„Nu, a potom přichází v úvahu samozřejmě léčba chirurgická, přičemž obecně lze říci, že princip chirurgie varixů spočívá v odstranění postiženého řečiště povrchového žilního systému.“

Může jít o tzv. flebektomii, která spočívá v ošetření poškozených chlopní a odstranění drobných křečových žil. Při použití této metody nezůstává pacient po delší dobu upoután na lůžko a může dále vykonávat běžné činnosti. Po operaci musí nosit přibližně týden stále kompresivní punčochy, dále pak pouze přes den zhruba tři až pět týdnů.“

„Operaci křečových žil je v řadě případů také možné provádět laserem.“

Baba Jaga už se nezeptala, co je to ten laser, protože mezitím v křesle tvrdě usnula.

Děd Vševěd si povzdechl, přikryl ji vlčí kůží a odebral se na kanape.

Zul si boty, ale na nohy se nepodíval, už byl opravdu ospalý a navíc - puchýře se nemají propichovat.

Filip Rosenbaum



Zdroje:

MUDr. Pavel Lepší: Křečové žíly. Triton, Praha 2003.

Archiv Pharmanews – www.pharmanews.cz

<http://www.lekari-online.cz/ortopedie/indikace/kuri-oko>

<http://www.lekari-online.cz/ortopedie/zakroky/hlezno-podvrtnuti>

JIHLAVA 3. 4. 2009

Pozvánka na odbornou konferenci pro farmaceutické asistenty a magistry

XXI. KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 3. 4. 2009

Místo: HOTEL GUSTAV MAHLER 3*, Křížová 4, Jihlava

Registrační poplatek: 250,- Kč platba na místě

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 5 bodů).



PROGRAM:

Pátek 3. 4. 2009

- 7.30 – 8.00 příjezd, prezence
- 8.00 – 10.00 **odborná přednáška**
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 15.00 přednášky firem
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 16.30 přednášky firem
- 16.30 – 18.30 **odborná přednáška** - MUDr. Jiří Skalický,
Význam kůže, její onemocnění a léčba
- 19.00 – 21.00 občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay.

Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.



Přihláška – HOTEL GUSTAV MAHLER 3. 4. 2009:

Lékárna:

Adresa:

Tel./Fax: E-mail:

(uveďte e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Podpis:

**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: fax: 274 861 189 nebo poštou na adresu: Pharma News, Jakobiho 326, Praha 10, 109 00
UZÁVĚRKA 27. 3. 2009. Týden před plánovanou akcí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

PRŮHONICE 15. 5. 2009

Pozvánka na odbornou konferenci pro farmaceutické asistenty a magistry

XXII. KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 15. 5. 2009

Místo: Vzdělávací centrum Floret 3*, Květnové náměstí 391, Průhonice

Registrační poplatek: 250,- Kč platba na místě

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 5 bodů).



PROGRAM:

Pátek 15. 5. 2009

- 7.30 – 8.00 příjezd, prezence
- 8.00 – 10.00 **odborná přednáška**
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 15.00 přednášky firem
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 16.30 přednášky firem
- 16.30 – 18.30. **odborná přednáška**
- 19.00 – 21.00 občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay.

Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.



Přihláška – HOTEL FLORET PRŮHONICE 15. 5. 2009:

Lékárna:

Adresa:

Tel./Fax: E-mail:

(uveďte e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

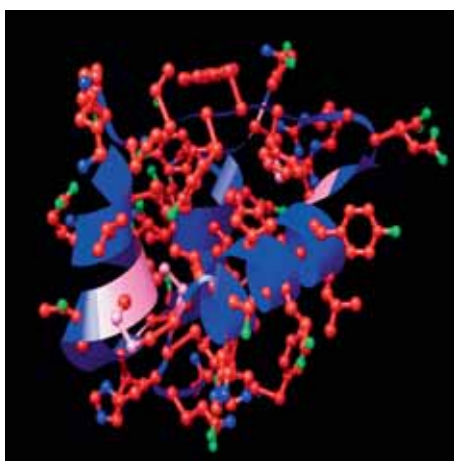
Podpis:

PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: fax: 274 861 189 nebo poštou na adresu: Pharma News, Jakobiho 326, Praha 10, 109 00

UZÁVĚRKA 7. 5. 2009. Týden před plánovanou akcí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.

Aplikační formy inzulínů a diagnostika glykémie pacientem

Diabetes mellitus je syndrom, charakterizovaný neschopností organismu zpracovávat glukózu a udržovat její hladinu ve fyziologických mezích v důsledku absolutního, nebo relativního nedostatku inzulínu. Jde o heterogenní skupinu stavů, kde buď v organismu zanikla schopnost syntetizovat inzulín, nebo je porušena sekrece, nebo periferní působení inzulínu. Analýza stavu metabolické poruchy pak umožní rozhodnout, zda jsou dietní opatření postačující nebo zda je nezbytná léčba perorálními antidiabetiky nebo inzulínem.



Diabetes mellitus závislý na inzulínu je onemocnění, které dnes díky pokrokům medicíny a farmacie z pohledu aplikace inzulínu omezuje pacienty mnohem méně než v dřívějších letech. Závažné jsou především komplikace, které vyplývají především z chronicky zvýšené hladiny glukózy v krvi. Správná a přesná diagnostika glykémie a z ní vyplývající aplikace příslušné dávky indikovaného inzulínu jsou nezbytné předpoklady pro dosažení celkového terapeutického úspěchu a optimálního využití prostředků vynaložených k léčbě cukrovky.

A. Aplikační formy inzulínů

Vlastní aplikační formy inzulínů se liší provedením léčivé formy a daná forma souvisí s konkrétním prostředkem zdravotnické techniky, jehož pomocí se inzulín aplikuje. Tyto formy se liší nejen způsobem zacházení při vlastním podání, ale také cenou a z toho vyplývajícím zařazením do příslušné kategorie úhrady pojišťovny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Aplikační formy inzulínů můžeme rozdělit na vícedávkové ampule a patроны pro inzulínová pera. S obě-

ma typy úzce souvisí konkrétní prostředky k podání inzulínu (inzulínové sety a inzulínová pera), která se nedají vzájemně zaměňovat.

1. VÍCEDÁVKOVÉ AMPULE

Vícedávkové ampule jsou v současné době v drtivě většině diabetologických ambulancí již historií, byť nedávnou. Některé druhy inzulínu se v tomto druhu primárního obalu však ještě vyrábějí, proto je pro úplnost uvádíme.

Popis: Vícedávkové ampule jsou skleněné sterilní lahvičky zakončené zesíleným hrdlem. Na hrdlo je nalisován závěr z inertní pryže a je k němu připevněn hliníkovou objímku. Na objímce je plastová krytka označující originální balení. Skleněná lahvička je primárním obalem a je opatřena barevnou signaturou s příslušnými údaji. Kromě názvu, objemu, šarže, expirace, výrobce, a.t.d. je velmi důležitá koncentrace inzulínu vyjádřená v mezinárodních jednotkách v jednom mililitru.

Postup: Pacient odstraní ze skleněné lahvičky plastovou krytku. Jehlou propíchne pryžovou zátku a odměří předepsaný počet mezinárodních jednotek inzulínu. Inzulín zahřátý na tělesnou teplotu aplikuje nejčastěji subkutánně případně intramuskulárně (tento způsob aplikace patří pouze zdravotníkům) po předchozí dezinfekci pokožky lihobenzínem či Ajatinem. Inzulín ve vícedávkových ampulích se dnes vyrábí o koncentraci 100 m.j./ml (dříve vyráběl o koncentraci 40 m.j./ml) o objemu 10 ml. Vícedávkové ampule inzulínu vyráběla např. Zentiva a.s. a v nedávné době byly v lékárnách ČR pod názvem Insulin HM R, Insulin HM HPH o konc. 100 m.j./ml a dříve vyráběla Léčiva a.s. Insulin mono N, D, ID i o konc. 40 m.j./ml.

2. PATRONY PRO INZULÍNOVÁ PERA

Popis: Patronymy jsou skleněné válečky podobné vícedávkovým ampulím s jedním podstatným rozdílem. Zesílené hrdlo je opatřeno taktéž pryžovým uzávěrem upevněným hliníkovou objímku. Naproti tomu na druhém konci není skleněné dno, ale plastový písteček se dvěma stíracími manžetami, zajišťujícími

hermetickou těsnost ampule. Patrony jsou určeny výhradně pro zasunutí do příslušného inzulínového pera.

Postup: Pacient zasune ampuli do pera. Odměří jednotky inzulínu a stejným způsobem jej aplikuje. Patrony vyrábí firmy Eli Lilly pod názvem Cartridge a Novo Nordisk pod názvem Penfill a Aventis pod označením Insumany. Patrony se vyrábějí o objemu 3,0 ml (dříve i o objemu 1,5 ml) a o koncentraci 100 m.j./ml.

3. INZULÍNOVÉ SETY

Použití inzulínových setů úzce souvisí s používáním vícecívkových ampulí, proto jsou zde zmíněny jen pro úplnost textu.

Popis: Inzulínovými sety se označují jednorázové injekční stříkačky se zatavenou jehlou zpravidla o průměru 0,33 mm s velmi ostrou špičkou, která je předpokladem bezbolestné aplikace. Stříkačka je značená v mililitrech a zároveň v mezinárodních jednotkách. Někteří výrobci inzulínových setů dodávají ke každému balení i malou plastovou lupu pro usnadnění odečtu jednotek. Inzulínové sety jsou prostředkem zdravotnické techniky a předepisují se proto na rozdíl od inzulínů na poukazy nikoli na recepturní blankety. Pro usnadnění odečtu jednotek se vyráběly inzulínové sety o objemech 0,5 ml (50 m.j.) a 1,0 ml (100 m.j.).

4. INZULÍNOVÁ PERA

Popis: Pera pro aplikaci inzulínů jsou rovněž prostředky zdravotnické techniky zvyšující oproti setům větší komfort pacienta při podávání inzulínu. Pera jsou předepisována především pacientům s častějším aplikováním inzulínu (dvě až tři dávky inzulínu denně by měli mít všichni pacienti) nebo pacientům se zhoršeným zrakem jež nedovoluje správný odečet jednotek inzulínu na stupnici setu.

Inzulínové pero je složeno z tubusu pro zasunutí patrony na konci se závitem pro upevnění oboustranné

jehly, která je chráněná kovovým uzávěrem pera a z koncovky s pístem. Na konci pístu je tlačítko pro aplikaci inzulínu z patrony. Pod tlačítkem je volič se stupnicí u starších provedení manuální (u novějších variant digitální provedení s tlačítkem) sloužící k nastavení počtu předepsaných jednotek.

Postup: Sejmeme uzávěr pera a do tubusu zasuneme plnou inzulínovou patronu. Otevřeme obal s oboustrannou jehlou a našroubujeme ji do závitu krytky tak, že se kratší konec jehly pomalu zasunuje do pryžové koncovky patrony. Po jejím dotažení sejmeme kryt jehly. Pootáčením voliče nastavíme na stupnici



Inzerce

COLDREX[®]

SILNĚJŠÍ NEŽ CHŘIPKA



Snižuje horečku ▼

Uvolňuje ucpaný nos ▼

Tlumí bolesti svalů a kloubů ▼

Ulevuje od bolesti v krku ▼

Neobsahuje pseudoefedrin ▼



COLDREX[®]
+ VITAMIN C

COLDREX Horký Nápoj Citron / Černý rybíz

SLOŽENÍ: Paracetamol 750 mg, Phenylephrin hydrochlorid 10 mg, Acidum ascorbicum 60 mg.

LÉKOVÁ FORMA: Prášek k přípravě perorálního roztoku. **Terapeutické indikace:** Přípravek je určen k odstranění příznaků chřipky a nachlazení, včetně horečky, bolesti hlavy, bolesti v krku, bolesti kloubů a svalů, ucpaného nosu, sinusitidy a s ní spojené bolesti a akutního katarálního zánětu nosní sliznice. **Dávkování a způsob podání:** Dospělí (včetně starších osob) a mládež: 1 sáček rozpuštěný v šálku horké vody až 4krát denně, odstup mezi jednotlivými dávkami nejméně 4 hodiny. Maximální denní dávka paracetamolu je 4 g. **Kontraindikace:** Známa přecitlivělost na paracetamol nebo další složky přípravku. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Přípravek neovlivňuje pozornost. **Nežádoucí účinky:** Léčivé látky jsou obvykle dobře snášeny. Nežádoucí účinky paracetamolu jsou vzácné, někdy se může objevit přecitlivělost projevující se kožní vyrážkou, zcela ojediněle bronchospasmus. **Doba použitelnosti:** 3 roky. **Zvláštní podmínky pro uchovávání:** Uchovávat při teplotě do 25 °C.

DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, TW8 9GS, Velká Británie

REGISTRAČNÍ ČÍSLA:
Coldrex Horký nápoj Černý rybíz: 07/181/92-C
Coldrex Horký nápoj Citron: 07/182/92-C

gsk GlaxoSmithKline

Coldrex je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline



příslušný počet jednotek. Přitom dochází k vysunutí pístu z tubusu. Jsou-li jednotky nastaveny, pak je možné do dezinfikovaného místa vpíchnout jehlu a tlakem na píst pera, jehož pohyb se přenáší na píst patrony, vytlačit nastavené množství inzulínu. Inzulínová pera se vyrábí pro příslušné velikosti patron, tedy o objemu 3,0 ml a dříve i 1,5 ml. Pera vyrábí např. firma Novo Nordisk pod názvem NovoPen nebo firma Becton-Dickinson pod názvem B-D Pen.

5. INZULÍNOVÉ PUMPY

Popis: Inzulínové pumpy jsou velmi komfortní přístroje podstatně zvyšující pohodlí pacienta. V dnešní podobě jde v podstatě o inzulínové infúze. Jsou to malá elektronická zařízení určená ke kontinuálnímu podávání inzulínu katetrem do pacientova podkoží. Skládají se ze zásobníku inzulínu, který se plní z vícedávkové inzulínové ampule. Další částí je zdroj energie pro funkci celé pumpy a řídicí jednotka. Kvalita a typ řídicí jednotky podstatně určují činnost pumpy. Pumpy jsou bez zpětnovazební regulace a jsou nastaveny na konkrétní uvolněné množství jednotek inzulínu za 24 hodin, které si pacient může podle aktuální potřeby sám regulovat (pacient si volí a přidává jednotky především pro potřebu jídla – tzv. bolusové dávky). Vývojovým trendem výrobců je najít takové materiály, z nichž by se daly konstruovat inzulínové pumpy se zpětnovazebnou regulací, jež by měly oproti předchozímu typu navíc čidlo snímající kontinuálně hladinu glykémie a podle její aktuální hodnoty by okamžitě ři-

dily množství uvolněného inzulínu (systém simulující fyziologické funkce organismu). Problémem zůstává druh materiálu, tvořící finální obal pumpy. Tento obal musí být vůči lidskému organismu inertní a přitom musí být v organismu stabilní několik let. Další otázkou je konstrukce čidla snímajícího kontinuálně hladinu glykémie. Takovéto pumpy by se pak daly pacientům implantovat. Postup: Pacient doplňuje podle potřeby inzulín do zásobníku pumpy, případně mění počet jednotek uvolněného inzulínu.

Ceny těchto zařízení se pohybují řádově v desetitisících korun až ve statisících korun u pump bez zpětnovazební regulace. Další nevýhodou je cena vlastního katetru, který se musí pravidelně vyměňovat. Z těchto faktů vyplývají i přesně určené indikace – především těhotné ženy, labilní diabetes, kterým je možné z prostředků zdravotního pojištění předepsat. Výrobce inzulínových pump je např. firma I.B.C. vyrábějící pumpy pod názvem MiniMed.

6. INHALAČNÍ LÉČBA INZULÍNEM

Aplikace inzulínu je v běžné klinické praxi zatím možná pouze injekčně. Jiné cesty podávání inzulínu byly ještě nedávno nepředstavitelné. Dosud běžná injekční aplikace inzulínu je totiž prakticky všemi pacienty vnímána jako zatěžující a komplikující život. Právě proto je inhalační léčba očekávána s takovými nadějemi.

Provedené studie ukázaly, že diabetes mellitus je možné léčit inhalačním podáním inzulínu. Je však nutný dobrý zázrak pacientů, protože používané elektronicky řízené inhalátory jsou zařízení složitější, než jaké se používají například při léčbě astmatu. Jsou schopny podat inzulín v přesné a stále dávce. Biologická dostupnost je po inhalačním podání pouze 10 – 15 %, to však stabilitu léčby neovlivňuje. Inhalační inzulín působí srovnatelně rychle jako krátce působící inzulínová analoga a rychleji než klasický krátkodobě působící inzulín.



Inhalačně podávaný inzulín je použitelný jako bolusová dávka několikrát denně. U pacientů, u nichž je potřebné podání depotního inzulínu na noc, musí být tato dávka inzulínu podávána injekčně.

Vstup inhalačního inzulínu do praxe byl očekáván již v roce 2003, ale v říjnu 2002 bylo rozhodnuto ještě o delším klinickém testování. Sledována byla zejména tvorba protilátek a plicní funkce. Díky důslednému zkoumání účinků inhalačního inzulínu bylo zjištěno, že u diabetiků je přítomna přirozená tendence k mírnému, klinicky nevýznamnému zhoršování plicních funkcí i nezávisle na léčbě. Některé studie ukázaly, že výskyt hypoglykemií je nižší než při injekčním podávání inzulínu. Také nástup účinku je rychlejší než po injekčním podání inzulínu. V současné době všechny firmy další vývoj této aplikační formy inzulínu zastavily pro nízkou biologickou dostupnost, vysoké náklady a ne úplnou bezpečnost.

Velmi pokročilý je však také výzkum bukalního či nasálního podávání inzulínu v roztoku, kde je biologická dostupnost až 70 %. Určitý rozvoj zaznamenaly i technologie podávání inzulínu perorálně ve formě tablet či transdermálně. Tyto přístupy jsou však klinickému uplatnění ještě vzdáleny. Nové výzkumné metody s užitím tzv. luciferázy vedou k hledání možnosti ovlivnění inzulínových receptorů i zcela jinými molekulami, než je inzulín. Budoucnost léčby diabetu inzulínem bude tedy pravděpodobně nejprve soubojem dvou jevů – inhalačního,

resp. bukalního podávání a implantabilních systémů se zpětnou vazbou.

B. Diagnostika glykémie pacientem

1. DIAGNOSTIKA V KRVÍ

Popis: Diagnostiku hladiny glukózy v krvi lze provést odběrem krve a analýzou v biochemické laboratoři. Protože u insulin dependentní diabetes mellitus (IDDM) je žádoucí sledovat glykémii několikrát denně mají pacienti k dispozici osobní měřicí přístroje nazývané glukometry. Glukometry jsou elektronické přístroje pracující na principu spektrofotometrie ve viditelné části spektra elektromagnetického záření.

Postup: Pacient vloží proužek do nakalibrovaného glukometru, pak si odebere z prstu horní končetiny pomocí lancety jednu kapku krve. Lanceta je krátký kovový ostrý hrot zalitý do držáku z umělé hmoty. Kapku krve nanese na testovací proužek na němž proběhne barevná reakce. Intenzita vzniklého zabarvení je přímo úměrná koncentraci glukózy ve vzorku. Z proužku s proběhlou reakcí odečte glukometr naměřenou hodnotu glykémie. Kalibraci glukometru provede pa-

cient zasunutím elektronického čipu do glukometru. Čip je součástí každého balení testovacích proužků ke glukometru a je pro každou vyrobenou šarží jiný. Proto je nezbytné použít vždy proužky náležející ke konkrétnímu čipu, jinak by naměřené hodnoty neodpovídaly skutečnosti.

Glukometry jsou prostředkem zdravotnické techniky a lze je tedy předepsat pouze na poukaz. Pacient má nárok na glukometr hrazený ze zdravotního pojištění jednou za deset let po schválení revizním lékařem příslušné zdravotní pojišťovny.

Výrobce glukometrů je např. firma Roche, která je dodává pod názvem Glukotrend a současně k nim vyrábí i testovací proužky.

2. DIAGNOSTIKA V MOČI

Popis: Přítomnost glukózy v moči a její koncentrace se zjišťuje testovacími proužky např. pomocí přípravku Diaphan. Proužky Diaphan diagnostikují orientačně též hladinu ketolátek v moči. Proužky tvoří plastový inertní nosič, na němž jsou dva diagnostické segmenty. Jeden pro stanovení glukózy a druhý pro stanovení ketolátek v moči.

Postup: K vyšetření se používá čerstvá a neodstředěná moč odebraná do čisté nádoby. Proužek se vyjme z obalu chránícího jej před světlem a vlhkem těsně před stanovením. Ponoří se na 1-2 sekundy do moče tak, aby byly ponořeny všechny měřicí zóny a oře se hranou o okraj

Inzerce

GS Merilin

Účinný v období klimakteria

KVALITA
PROVĚŘENÁ
6 LETY ÚSPĚCHU

GS Merilin má jedinečné složení:

- Obsahuje extrakt z *Cimicifuga racemosa*.



Cimicifuga racemosa je látka s nejlépe klinicky ověřeným* účinkem, který příznivě ovlivňuje běžné fyziologické průvodní jevy provázející klimakterium.

- Navíc vápník a vitamin D₃ pro snížení rizika vzniku osteoporózy a zlomenin.

Nyní jarní akční nabídka!

Žádejte akční bonusy od poloviny března 2009 u svých distributorů.

* Donat J. Domena, 2006, s. 98. ISBN 80-239-8422-5; Schmidt M, Polasek W, Käufeler R. J Menopause 2005; 12 (1): 27-32





nádoby, aby se odstranila přebytečná moč. Po cca 60 sekundách se podle stupnice na obalu odečtou hodnoty obou stanovovaných parametrů. Test na množství glukózy je založen na principu enzymové reakce glukosaoxidáza/peroxidáza následnou barevnou indikací a je specifický pro D-glukózu. Výsledkem testu je charakteristické zbarvení a jeho intenzita.

C. Léčba akutní hypoglykémie

1. GLUKAGON

Glukagon je přípravek, jímž může diabetolog vybavit diabetika tehdy, pokud u něj zavádí nebo upravuje

léčbu inzulinem, pokud pacient trpí častými hypoglykemiemi (nestabilní diabetes), pokud se chystá k náročné cestě nebo delšímu pobytu v zahraničí, nebo pokud u něj lze předpokládat metabolické výkyvy v důsledku ztráty zaměstnání nebo jiných závažných starostí.

Nitrosubalovou nebo podkožní injekci glukagonu si může pacient podat sám, ale především je vhodná jako první opatření před příchodem lékaře u pacientů s těžší hypoglykemií doprovázenou poruchou vědomí. V takových případech se klíčovou stává role okolí. Včasné podání glukagonu rychle uvolní glukózu vázanou v jaterním glykogenu. Porucha vědomí se v důsledku podání glukagonu upravuje již do deseti až dvaceti minut. Rychlý účinek zabraňuje dlouho trvající hypoglykémii, která může vést k trvalému poškození nervové tkáně. Snižuje také riziko aspirace při bezvědomí, jakož i vzniku infarktu nebo cévní mozkové příhody, i náhlého úmrtí.

Glukagon vyrábí firma Novo Nordisk ve sterilním inzulinovém setu, připraveném k okamžitému použití pod názvem Glucagen® Hypokit®.

PharmDr. Pavel Škvor

Zdroje:

Literatura:

1) J. Marek a kol.: *Farmakoterapie vnitřních nemocí*, Avicenum, 1998

2) Š. Svačina: *Inhalační léčba inzulinem*, www.farmakoterapie.cz

3) *Firemní materiály výrobců, příručky pro diabetiky*

4) cs.wikipedia.org,

Přípravky na posílení imunity s echinaceou Dr. Müller Pharma



DOPLNKY STRAVY



Žádejte u svého distributora
www.muller-pharma.cz

Vhodné především v období zvýšeného rizika výskytu infekčních onemocnění dýchacích cest a chřipky, ale i všeobecně pro zvýšení obranyschopnosti organismu.

Přípravky obsahují extrakty z rostliny Echinacea purpurea, které se používají v tradiční lidové medicíně v různých částech světa. Z rostliny jsou získávány silice, mastné kyseliny, fenolické látky a polysacharidy, které zvyšují nespecificky imunitu a mají bakteriostatické účinky.

- Müllerovy pastilky® s echinaceou a vitaminem C
- Müllerův sirup® s echinaceou a vitaminem C
- Müllerův sirup® s echinaceou a vitaminem C – bez cukru
- Müllerův čaj® na posílení imunity
- Echinacea kapsle s vitaminem C a eleutherokokem
- Echinacea šumivé tablety s vitaminem C (neobsahují cukr)

**Dr. Müller
PHARMA**

REHABILITACE V ČESKÝCH LÁZNÍCH

VODNÍ PROCEDURY

České země měly, co se lázeňství týče, velmi dobrou pověst již v dobách dávno minulých a drží si jí, alespoň dle našeho názoru, i v současnosti. Dnes tedy zavítáme do veskrze příjemného lázeňského prostředí a nahlédneme jeho blahodárný vliv na lidské zdraví, a to jak tělesné, tak duševní.

Zaměříme se přitom zejména na zde používané vodní léčebné procedury, jejichž prostřednictvím lze pozitivně ovlivnit velmi širokou škálu zdravotních obtíží a v závěru kratičce poukážeme rovněž na v současnosti populární „životní přístup“, který



se ukrývá pod ještě ne zcela zdomácněným výrazem „wellness“. Nuže – vzhůru do lázní.

Lázně kam se podíváš

Lázně nám mají pomoci zbavit se nejrůznějších neduhů, nebo alespoň mírnit jejich příznaky a průběh, mají osvěžit naše tělo i mysl a nastolit příznivé podmínky pro regeneraci organismu. Nenahrazují samozřejmě lékařskou péči v případě mnoha vážných, navíc mnohdy infekčních onemocnění (samozřejmě s výjimkou některých úzce specializovaných léčebných ústavů), ale mají zejména funkci podpůrnou a rekonvalescenční.

Lázně jsou nám buď „předepsány“ lékařem a pobyt v nich, včetně nejrůznějších procedur a dalších služeb, je do různé míry hrazen zdravotní pojišťovnou; druhou možností je pak navštívit lázně plně na vlastní náklady v rámci péče o vlastní zdraví a také výše zmíněného wellness, které s ní samozřejmě úzce souvisí. V případě léčebného pobytu doporučí vhodné lázně ošetřující lékař, v případě zájmu o v lázních hojně nabízené wellness pobyty a procedury je dobré nejprve se porozhlédnout třeba na internetu, kde jsou jednotlivé lázně zpravidla velmi kvalitně prezentovány a to včetně možných programů a ceníků.

A že je opravdu z čeho vybírat!



Zveme Vás na prohlídku hotelu U Zlatého jelena:

- zajišťujeme ubytování a nadstandardní služby pro jednotlivce i skupiny
- balíčky služeb na míru pro golfisty
- pobyty spojené s péčí o Vaši vizáž
- svatební pobyty s plným servisem
- meetingové prostory
- catering

Hotel U Zlatého jelena****
Celetná 11/Šuparská 6,
110 00 Praha 1
phone: +420 222 317 237
mobil: +420 602 392 783
fax: +420 222 326 566

U Černého medvěda - Dependance***
Uhřetel, 110 00 Praha 1
phone: +420 222 317 237

Objednejte se na Váš bezplatný kosmetický seminář

- obdržíte diagnostiku pleti
- zdarma vyzkoušíte profesionální přípravky
- sestavíme Vám komplexní péči o pleť
- výhody stálých zákazníků

U Zlatého jelena HOTEL garni
www.hotel-u-zlateho-jelena.cz
www.cosmetic-online.cz

Níže uvádíme pouze výřez ze značného množství českých lázní*:

BECHYNĚ
BLUDOV
FRANTIŠKOVY LÁZNĚ
HODONÍN
JÁCHYMOV
JANSKÉ LÁZNĚ
JESENÍK
KARLOVA STUDÁNKA
KARLOVY VARY
KARVINÁ
KLIMKOVICE
KONSTANTINOVY LÁZNĚ
LÁZNĚ BĚLOHRAD
LÁZNĚ BOHDANEČ
LÁZNĚ KYNŽVART
LÁZNĚ LIBVERDA
LÁZNĚ TOUŠEŇ
LIPOVÁ-LÁZNĚ
LUHAČOVICE
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ
MŠENÉ-LÁZNĚ
OSEČNÁ
OSTROŽSKÁ NOVÁ VES
PODĚBRADY
TEPLICE
TEPLICE NAD BEČVOU
TŘEBOŇ
VELICHOVKY

*seznam převzat z oficiálního portálu Svazu léčebných lázní:
<http://www.lecebne-lazne.cz/>

S čím a kam do lázní?

Volba lázeňské lokace je samozřejmě závislá na zdravotních obtížích pacienta, pro které je pobyt v lázních doporučen. Skupina indikací je přitom značně rozsáhlá.

Nemoci pohybového ústrojí – Jsou jednou z nejčastějších indikací lázeňských pacientů. Procedury, které se na tyto obtíže zaměřují, také nabízí největší množství lázeňských zařízení – neboli jinak řečeno, pacient (potažmo lékař) má při výběru vhodných lázní v tomto případě nejširší možnost výběru.

Z řady zdravotních problémů tohoto typu můžeme jmenovat například stavy po ortopedických operacích (umělá kloubní náhrada), revmatoidní artritidu, osteoporózu, artrózy, chronické bolestivé stavy kosterních svalů, šlach, úponů, aj., vertebrogenní algický syndrom a mnohé další.

Nemoci oběhového systému – Jako například stavy po zánětlivých onemocněních srdce (karditida), srdeční vady, postinfarktové stavy, přetrvávající následky tromboflebitid a trombózy, stavy po operaci varixů, jiné prodělané cévní operace, ischemická choroba srdeční (symptomatická), aj.

Nemoci trávicího ústrojí – Vředy trávicího ústrojí, stavy po operaci žaludku, dvanáctníku, jícnu; chronická onemocnění žlučníku, Crohnova nemoc, a další, v naší populaci bohužel četné, problémy trávicího ústrojí.

Koží nemoci – Jako jsou např. atopický ekzém, lupenka (psoriáza), chronické dermatózy, pooperační stavy u kterých hrozí smršťování jizev (rekonstrukční zákroky), ale též popáleniny, aj.

Nemoci močového ústrojí – Z nichž můžeme zmínit např. chronické záněty močových cest (netuberkulózní), prostatitidu, chronickou uretritidu, nebo stavy po transplantaci ledvin (samozřejmě pokud je funkce transplantovaného orgánu stabilizována).

Nemoci dýchacího ústrojí – Které nemají tuberkulózní původ. Jde např. o stavy po některých operacích horních či dolních cest dýchacích, alergické rýmy, záněty plic (komplikované, opakující se), bronchiální astma, intersticiální plicní fibrózy, aj.

Nemoci onkologické – V rámci rekonvalescence po ukončené léčbě bez známek recidivy.

Tzv. **Ženské nemoci** – Jako jsou sterilita a infertilita, poruchy vývoje dělohy, poruchy ovariální funkce, zánětlivá onemocnění vnitřních rodidel, stavy po gynekologických operacích, či funkční poruchy.

Nervové nemoci – Z nichž můžeme stručně vytknout např. Parkinsonovu chorobu, lehčí formy dětské mozkové obrny, roztroušenou sklerózu, některá nervosvalová onemocnění, a řadu dalších.

Duševní poruchy – Psychózy (ve stádiu remise), neurotické poruchy, psychosomatické poruchy, apod.

I z tohoto nekompletního výčtu je patrné, že lázeňský pobyt, společně s léčebnými procedurami, může být nápomocen širokému spektru zdravotních komplikací.

V následujícím oddíle se zaměříme na procedury, které využívají žilvu pro lázně zcela typického: vody.



SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS

pořádá dne 16. května 2009 ve velké posluchárně FN Motol Praha

CELOSTÁTNÍ KONFERENCI

na téma

Volně prodejné léčivé přípravky

Čas konání: 9,00 – 16,00 hodin

Kreditně hodnoceno: 4 kredity dle Vyh. 321/2008 Sb.

Účastnický poplatek: platba předem: člen sekce farm. asistentů ČAS: 100,-Kč
nečlen: 300,-Kč
platba na místě: 500,-Kč

V případě zájmu o konferenci se již dnes můžete hlásit na e-mailové adrese farmaceutickyasistent@seznam.cz, do předmětu zprávy uveďte: „příhláška“

Kontakt, dotazy: Marie Šalandová, mail: farmaceutickyasistent@seznam.cz, tel.: 605 965 426, více na www.cnaa.cz

Další konferenci pro Vás připravujeme na 24. října 2009, téma Zdravotnické prostředky. Máte-li o toto téma zájem, nezapomeňte si poznamenat datum ve svém diáři



Vodní procedury aneb voda pro vnější i vnitřní užití

Voda je neskutečně fascinující element, o kterém byla napsána rozsáhlá pojednání. Některé publikace jí připisují i zcela zázračné vlastnosti a schopnosti, včetně „schopnosti paměti“ (1).

V lázeňské léčbě se při ozdravném pobytu vlastností vody užívá jak při nejrůznějších masážních i jinak zaměřených koupelích, tak vnitřně, její konzumací. V tomto případě nejde samozřejmě o „obyčejnou“ vodu z vodovodu, ale o účinky věhlasných lázeňských pramenů – tedy o přírodní léčivou vodu.

Dříve než vodu ochutnáme, pojďme si užít hned na několik způsobů jejího vnější působení.

PROSIL BYCH NĚJAKÉ PERLIČKY, PARNÍ KOUPEL A DVOJITÝ SKOTSKÝ STŘÍK.

Nejrůznější koupele, ať už s příměsemi, nebo bez nich, jsou vhodné při rehabilitaci řady zdravotních problémů. Nemusí však jít jen o koupele různé teploty a „druhu“ vody, ale o řadu dalších procedur, ve kterých voda může vystupovat i ve formě páry, nebo sama jako pouhá příměs.

Ačkoliv v jednotlivých lázeňských zařízeních se nabídka vodních procedur samozřejmě částečně liší – dle léčebného zaměření lázní, vlastností místní vody, atd. – pokusíme se vytknout alespoň základní principy působení některých z nich. Začneme jak jinak – u vody samotné.

PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ ZDROJE

Lázeňské prameny samy o sobě, tedy pokud neuvažujeme později dodané příměsi, vykazují různorodost látek ve vodě obsažených. Vzhledem k terapeutickému využití je můžeme rozdělit zhruba následovně:

Uhličitě vody: Zejména koupele podporující cévy, krevní oběh a činnost srdce, ale také nervový a pohybový systém.

Sírné vody: V koupelích při postižení pohybového systému, zejména zánětlivých onemocnění kloubů, mimokloubní revmatismus, dále pak při kožních onemocněních (lupénka, akné, ekzémy, aj.).

Jodobromové vody: Při nemocech cévních, neurologických, postižení pohybového systému, ale též při některých kožních a gynekologických obtížích.

Radonové vody: Zlepšení hybnosti, protizánětlivý a analgetický účinek, normalizace krevního tlaku.

Termální vody obecně: jsou vhodné k širokému léčebnému využití: pohybové ústrojí, chronická kožní onemocnění, gynekologické obtíže, neplodnost, problémy dýchacích cest, kardiovaskulární choroby, onemocnění zažívacího traktu, aj.

Zapomínat nesmíme ani na populární (a ovšem terapeuticky opodstatněné) využití **rašelinových, slatinných a bahenních** koupelí, zábalů a obkladů.

Koupele a jiné lázeňské radosti

Dostí však o vodě z pohledu pozorovatele a ponoříme se přímo do lákové koupele.

Klidová relaxační koupel: Je jak název napovídá, ono klasické, příjemné poležení ve vaně s vodou, zpravidla o teplotě 36-37 °C, přičemž jde pochopitelně o vodu oplývající některým z výše uvedených přírodních zdrojů. Tudiž mimo relaxaci svalstva můžeme pozitivně ovlivňovat např. kožní problémy, apod.

V úvahu připadá obohacení vody o další příměsi, například bylinného charakteru, nebo rašelinovým extraktem.

Vířivá a perličková koupele, hydromasáž: Proč ovšem nevyužít i dalších možností. Při příjemném posezení či poležení ve vaně můžeme současně podstoupit účinnou masáž – tedy jednu z hydromasážních procedur.

Ty mohou být jak celkové, tak pouze částečné (horní, dolní končetiny...), v závislosti na daném postižení, případně kontraindikaci, která zabraňuje pacientovi podstoupit některé procedury celkově (celotělově).

Jde o na první pohled velmi podobné procedury, prováděné ve speciálních vanách vybavených systémem trysek, či roštem na dně, přičemž umístění trysek, jakožto ergonomické řešení vany je uzpůsobeno potřebě procedury. Obdobně lze určit intenzitu masážního působení a jeho zacílení na určité oblasti.

Obecně jde, u vířivých koupelí, o masážní efekt dosahovaný nasáváním vody z vany pomocí čerpadla a jejím zpětným návratem prostřednictvím zmíněných vodních trysek, zpravidla ještě s dodatečným přívzdušněním proudu vody.

U perličkové koupele je přes rošt vháněn do vody ve vaně vzduch, takže dochází k tvorbě drobných bublinek (perliček), které velmi jemně dráždí povrch těla.

Vhodné jsou tyto procedury například při: chronické žilní insuficienci, poúrazových stavech, některých neurozách, bolestech hlavy, nespavosti, otocích, chronických bolestech páteře, postižení kloubů, aj.

Bahenní, rašelinové, slatinné koupele a zábal: Slatinné a rašelinové zeminy, které označujeme také jako peloidy, oplývají rovněž účinky přírodních léčebných zdrojů. Zejména jejich schopnost držet a velmi pomalu vydávat teplo je nedocenitelná a využívá se ve formě zábalů se širokým spektrem využití. Mimo jiné lokálně zvyšují prokrvení, působí analgeticky, změkčují vazivo, působí proti škodlivým mikroorganismům, podporují imunitní odpověď, aj. Působení tepla má příznivé účinky na pohybový systém (záněty, degenerativní onemocnění, úrazy), ale rovněž při chorobách dýchacích cest, urologických a gynekologických chorobách a mnohých dalších obtížích.

Před vlastním použitím jsou tyto látky náležitě upraveny a někdy též smíseny v určitém poměru s vodou, případně slouží přímo jako příměs do koupelí.

Parní koupel: je, kupodivu, opravdu pobyt v páře. Její teplota bývá mezi 45-50 °C a je prováděna buď v parní skříni, nebo v turecké lázni. Může být užita i jako samostatná procedura (princip sauny), ale užívá se zpravidla jako prostředku pro prohřátí organismu před těmi procedurami, v nichž figuruje naopak i voda studená. Jednou z nich jsou například tzv. skotské střiky.

Skotské stříky: Pod tímto označením se skrývá oboustranná masáž těla proudem vody a to zhruba ze vzdálenosti dvou metrů, přičemž proud vody je aplikován pod tlakem cca 2kPa. Přitom dochází ke střídání teplé (38 - 42 °C) a studené (25 - 30 °C) vody. Při střídání teplé a studené vody se obvykle dodržuje poměr 3:1 či 6:1. Skotské stříky jsou vhodné např. pro otužování, při nízkém krevním tlaku a při vegetativních a funkčních poruchách.

Bazén: Plavání a cvičení v bazénu je všeobecně vhodným prostředkem k protažení těla a velmi dobré působení vykazuje při bolestech pohybového aparátu (artrózy, pooperační stavy, např. kloubní náhrada, aj.)

Inhalace: prostřednictvím inhalátorů se hojně využívají při onemocněních horních i dolních cest dýchacích a využívají již zmíněných přírodních léčivých zdrojů. Vedle přírodních minerálních vod nacházejí své uplatnění i četné roztoky (s hořčíkem, solí, vápníkem, aj.).

Tolik stručně o některých vodních lázeňských procedurách, ačkoliv bychom mohli ještě pokračovat dále, a při zahrnutí ostatních procedur by náš časopis začal zajišťovat připomínat otesánka.

Dříve než však ukončíme náš krátký exkurz do lázní, kratičce zauvažujeme ještě o v úvodu zmiňovaném „wellness“.

Wellness – skvělé pro zdraví (strašně těžké na provedení)

Promiňte mi, prosím, že se již v názvu tohoto odstavce vyjadřuji poněkud negativně a promiňte mi podruhé, že osobně vstupuji z pozice autora do tohoto článku, protože to nebývá v takovýto článků zvykem.

Nicméně považuji za nutné podotknout, že v otázce wellness pociťuji jistou skepsi, ačkoliv, nebo právě proto, že jej považuji za ideální pro celkové zdraví.

Wellness totiž můžeme chápat jako životní směr (ze strany člověka) a odvětví (ze strany poskytovatelů „wellness služeb“), **jehož (jejichž) cílem je péče o člověka, jeho fyzické i duševní zdraví**, přičemž obvykle se vytýkají čtyři hlavní oblasti: **Kontrola hmotnosti, optimální výživa, cvičení (pohyb, fitness) a kontrola stresu.**

Jde tedy o celkové **zkvalitnění lidského života**, fyzickou i duševní pohodu a z ní vyplývající zvýšení fyzické i duševní výkonnosti

To je sice poměrně stručné vyjádření, které však ve skutečnosti zahrnuje obrovské množství dalších pododílů, jejichž stručný náhled by bohužel více než dvojnásobně překročil rámec rozsahu tohoto článku.

Právě ve vztahu k předchozímu textu našeho článku je třeba zmínit, že drtivá většina lázní dnes již nabízí také tzv. wellness pobyty a wellness procedury, jejichž cena je rozdílná dle zvoleného typu programu, jeho délky a zahrnutých procedur. Jejich výše může být pro někoho přijatelná a pro jiného nepříjemně vysoká a necháme na posouzení našich čtenářů, do které skupiny se zařadí, pokud nahlédnou do některých na internetu volně přístupných ceníků.

Nicméně vraťme se k zmíněné skepsi.

Pokud chápeme wellness jako životní směr usilující, jak se zdá, o dosažení ideální rovnováhy, musíme zároveň připustit, že jeho boj s každodenní realitou běžného člověka bude velmi těžký.

Ano, je možné stravovat se zdravě, dokonce i vhodně cvičit, naučit se techniky napomáhající zvládat stres. Je k tomu zapotřebí trocha, (či možná hodně) pevné vůle a snahy a překvapivě, zejména zpočátku, i docela dost času a pravděpodobně i nějaké ty peníze.

A ačkoliv je to právě dnešní „nezdravá“, uspěchaná, náročná a stresuplná doba, se kterou by se wellness měl utkat, je to paradoxně ta samá doba, která i těm, jimž by takový přístup nejvíce pomohl, brání se o tento způsob života být jen otřít. Ať už proto, že nemají dost času, peněz, nebo chuti do životních změn.

A nebo se autor mýlí?

Pokud máte s wellness své zkušenosti a nestydíte se o ně podělit, neváhejte a zašlete své poznatky na adresu naší redakce. Nejzajímavější příspěvky rádi zveřejníme v některém z našich dalších čísel.

Rudolf Hála

Zdroje:

<http://www.lecebne-lazne.cz/ceske-lazenstvi/>

<http://www.moje-lazne.cz/prirodni-lecive-zdroje/>

<http://www.marianskelazne.cz/cs/lazne-prameny/wellness-v-marianskych-laz-nich/>

Inzerce

Proč užívat GS Triomen?

1. Maximální účinnost

Díky unikátní kombinaci dvou klinicky ověřených látek – Pygeum africanum a Serenoa repens – Double Action Prostate Complex®. Obě účinné látky působí odlišným mechanismem účinku a vhodně se doplňují. Efekt je navíc podpořen olejem ze semen dýně (*Cucurbita pepo*), zinkem, vitamínem E a lykopenem.

Extrakt Serenoa repens

Obsahuje sitosteroly (látky podobné estrogenům), které působí v cílové prostatické tkáni antiandrogenně selektivní blokádou 5 α -reduktázy. Tím dochází ke snížení tvorby DHT (aktivní formy testosteronu) a snížení jeho vazby na nitrobuňková vazebná místa (receptory) v prostatě. To vede k nižší proteosyntéze, čímž omezuje zvětšování objemu prostatické tkáně.

Extrakt Pygeum africanum

Působí přímo v cílové prostatické tkáni, kde inhibuje účinky růstových faktorů, které způsobují proliferaci prostatických fibroblastů, a tím omezuje další zvětšování objemu prostaty. Dále upravuje pružnost stěny močového měchýře. Upravuje sekreční funkci bez současného ovlivnění hormonální aktivity reprodukčních orgánů.

Vysoký obsah klinicky ověřených účinných látek – GS Triomen jako jediný přípravek nabízí v denní dávce 2 kapsle obě účinné látky v klinicky ověřených dávkách.* Serenoa repens 320 mg a Pygeum africanum 100 mg.

2. Doporučován urology

GS Triomen je dle výzkumu**, který provedla agentura GM doporučován urology předních

univerzitních klinik. To svědčí o jeho oblíbenosti a dobrém jménu u odborníků.

3. Bezkonkurenční nabídka!

60+30 kapslí navíc. Uživatel tak získá **50 % kapslí zcela zdarma** a balení až na tři měsíce užívání.

Žádejte u svých distributorů.



Přípravek je schválen MZ ČR jako doplněk stravy.

* Wilt T.J., et al. JAMA; Nov 11, 1998; 280, 18; Health Module, pg. 1604. Breza J., et al. Efficacy Current Medical Research and Opinion; 1998; 14, 3; ProQuest Medical Library, pg. 127. Szolnoki E., et al. Acta Microbiol Immunol Hung. 2001; 48(1):1-9. Bayne C.W., et al. The Prostate 1999; 40:232-241.

** Analýza hodnocení volně prodejných přípravků specializovanými lékaři provedená agenturou GM v květnu 2006.

SPÁNEK – jedna ze základních lidských potřeb

POTŘEBA SPÁNKU

Je nepochybné, že právě chrápání patří k častým steskům, které narušují spánek. A ten, jak víme, patří k nejstarším a nezákladnějším regulačním mechanismům. Jeho potřeba individuálně kolísá obvykle mezi 3 a 11 hodinami. Obecně je zakořeněná představa, že zdravý je dlouhý spánek a mnozí lidé, kteří mají potřebu jen kratšího spánku, se cítí ohroženi a dožadují se po lékaři hypnotik, ač jsou zcela odpočatí.

SPÁNKOVÉ FÁZE

Spánek má několik fází (uvádí se sedm – pět ve fázi hlubokého spánku a dvě ve fázi mělkého). Když si člověk lehne, usíná a upadá do spánku, tak se dostane na okamžik do tzv. sofroliminální hladiny, ve které může pocítit (většinou nepříjemné) škubnutí nohou či celým tělem. Poté upadá do hlubokého spánku a zhruba po hodině a půl se dostává opět k povrchovému spánku, téměř k probuzení, kdy se objevuje REM fáze, ve které se zdají sny. Člověk se během této fáze může zcela probudit a okamžitě zase usnout. To je naprosto normální a není to signálem žádné spánkové poruchy. Každá REM fáze trvá čtyři až dvanáct minut; během ní tělo odpočívá, likvidují se škodlivé zplodiny, tělo se čistí, do paměti se ukládají naučené informace. Do této fáze se spící člověk dostane čtyřikrát až pětkrát za noc.

Spánek by měl být monofázový, tzn. člověk by měl spát jednou denně a v kuse.

PORUCHY SPÁNKU

A. „Neurotická porucha spánku“: unavený jedinec ulehne, ale navzdory své únavě nemůže usnout, převaluje se, ne a ne zabrat, a když s velkými obtížemi nakonec usne, budí se a ráno vstává rozmrzelý, rozlámaný a celý den se obává, že večer zase neusne... Vzniká začarovaný kruh: čím větší je úzkostná obava, tím větší je napětí, které prohlubuje vyčerpání a únavu, ale nevede k odpočinku. Snaha po rychlém usnutí vede naopak k podráždění. Po ulehnutí by měl člověk do půl hodiny usnout, jinak jsme oprávněni hovořit o poruše.

B. „Depresivní porucha spánku“: zde je usínání poměrně snadné, ale postižený se velice brzy probouzí, obvykle po druhé hodině ránní, objevují se u něho nepříjemné a vtíravé depresivní autoakusace a často sebevražedné myšlenky. Říkáme tomu „ranní pessimismus“, během kterého se mohou objevit vážně míněné sebevražedné pokusy.

C. „Zdánlivá nespavost“: postižený tvrdí, že celé týdny, ba měsíce nespí, nezamhouří oka, což je fyziologicky nemožné, protože kontrolované údaje mluví maximálně o stovce hodin, kterou může člověk bez újmy

přežít. Zde se jedná o krátké mikrospanky, které však stačí k tomu, aby organismus načerpal a vykompenzoval minimální potřebnou energii pro přežití a tak se zbavil nahromaděných zplodin. Jedná se skutečně o vteřinové, případně minutové úseky, které si člověk neuvědomuje, nepostřehne je a proto nabývá dojmu, že vlastně vůbec nespál.

DŮSLEDKY PORUCH SPÁNKU

U osob trpících dlouhodobě nespavostí se rozvíjejí i další příznaky:

- zpomalení reakcí
- zpomalení myšlení
- lehké poruchy v úsudku a logice
- porucha poznávacích schopností
- nepřiměřené emoční reakce
- porucha soustředění a pozornosti
- zhoršení nálady
- chronický únavový syndrom
- imperativní ospalost
- různé somatické poruchy

Z výše uvedených důsledků vyplývá, že kvalita spánku má velký vliv na stav naší psychiky. A pokud je spánek čímkoli narušován, je v našem zájmu pokusit se tuto překážku odstranit.

MUDr. Jan Cimický, CSc.

BANÁLNÍ CHRÁPÁNÍ – možný signál vážného zdravotního problému

CHRÁPÁNÍ NENÍ NORMÁLNÍ

Chrápání bere většina populace jako víceméně běžný jev. Málokdo si tak uvědomuje, že z pohledu ORL se jedná o jev poměrně studovaný, protože důsledky mohou být závažné.

PŘEKÁŽKY NEBOLI OBSTRUKCE DÝCHÁNÍ

Důvody zhoršené průchodnosti nosu jsou rozmanité. Podílí se anatomické změny vrozené či získané v místě nosní přepážky, vnitřní nosní chlopně (nejužšího místa nosu), ale i nosních skořep. Významný vliv mají záněty i projevy alergie. Nosní dýchání omezuje i růst nádorů. Vedle krátkodobého omezení dýchání při akutní rýmě je častou příčinou mechanická obstrukce z deformity nosní přepážky spolu se zúžením vnitřní chlopně.

CHRÁPÁNÍ – MOŽNÝ PŘEDSTUPĚŇ OSAS

Nosní obstrukce může mít výrazný vliv při vzniku

chrápání. Vibrací měkkého patra při dýchání ústy i při obstrukci nosu dojde ke zvukovému fenoménu chrápání. Takzvané prosté (primární) chrápání bez dalších příznaků zůstává pouze společenským problémem, ale velmi často se může jednat o předstupeň obstrukčního syndromu spánkové apnoe. OSAS je onemocnění charakterizované krátkodobými, ale častými zástavami dýchání ve spánku vedoucí k nedostatečnému okysličování krve. Příčinou je zúžení dýchacích cest ve spánku, kdy ochabuje napětí hltanového svalstva. Nekvalitní, přerušovaný spánek vede k chronické únavě, usínání ve dne, nervozitě, depresi, bolestem hlavy, sexuální dysfunkci, výrazně zvýšenému riziku dopravní nehody u řidičů.

DIAGNOSTIKA A DŮSLEDKY OSAS

Vznik OSAS ovlivňují anatomické poměry hltanu, výrazný vliv má obezita, alkohol a užívání hypnotik. Diagnóza se odhalí polysomnografií – komplexní zá-

znam ve spánku, který zjišťuje stav okysličení krve, puls, srdeční i respirační frekvenci, EKG, EEG. Možné důsledky OSAS mohou být velmi vážné – plicní hypertenze, srdeční arytmie, vyšší riziko mozkové mrtvice či dokonce náhlá smrt.

LÉČENÍ OSAS

U nižší intenzity OSAS se přistupuje k léčení zlepšením hygieny spánku, upraví se poloha při spaní, velmi důležitá je redukce váhy pacienta a samozřejmě se pracuje na zlepšení průchodnosti nosu buď chirurgicky, nebo lze použít zevní nosní aplikátory (například nosní pásky Volný Dech™), které jsou velmi dobře snášeny. Nosní aplikátory se používají vedle spánku i při sportu, kdy zlepšují průchodnost nosu.

Připravil ORL specialista

POZOR!

Nyní je na trhu nový produkt,
který přináší úlevu pro chrápající:

Nosní pásky Volný Dech™



✓ Hlavní příčinou chrápání je snížená průchodnost nosu.

✓ Nosní pásky Volný Dech™ s patentovanou reflexní technologií zvyšují průchodnost dýchacích cest až o 31%,* čímž zlepšují spánek u 90% chrápajících.**

Neobsahují žádnou léčivou látku,
působí čistě mechanicky!



Pro vaše pohodlí jsme pro vás připravili informace pro správné **doporučování nosních pásků ve vaší lékárně:**



Nejprve zjistěte, na co chce pacient pásky použít:



CHRÁPÁNÍ

Tito pacienti chtějí nerušený spánek bez chrápání, ale přitom neví, že hlavním problémem jsou neprůchodné dýchací cesty.



Poté vysvětlete a doporučte:

- ✓ Chrápání je nejčastěji způsobeno zhoršenou průchodností nosu, kdy nedýcháte nosem, ale pomocí úst.
- ✓ Nosní pásky Volný Dech™ mírným tahem rozevírají vaše nosní cesty.
- ✓ Budete-li používat Volný Dech™ pravidelně každou noc, zaznamenáte zlepšení kvality spánku a s tím, jak se postupně naučíte dýchat nosem, dojde i k eliminaci chrápání.



Požádejte o radu svého lékárníka



UCPANÝ NOS

Tito pacienti by rádi řešili noční problémy s ucpaným nosem bez použití léků, ale potřebují dostat ujištění, že to bude opravdu fungovat.



Poté vysvětlete a doporučte:

- ✓ Ucpaný nos způsobuje sníženou průchodnost dýchacích cest a vynucené dýchání ústy.
- ✓ To je nepříjemné zejména v noci, neboť hrozí chrápání a ranní nevyspalost.
- ✓ Volný Dech™ přináší okamžitou úlevu tím, že mechanicky rozšiřuje nosní cesty.
- ✓ Volný Dech™ neobsahuje žádnou léčivou látku a umožňuje tak bezrizikové kombinování s jinými léky.
- ✓ Užívejte Volný Dech™ při ztíženém dýchání, během noci vám pomůže zlepšit kvalitu spánku.

Volný Dech™
Nosní pásky

Dýchejte lépe, spěte lépe

* US Food and Drug Administration submission ref K921220. ** Scharf MB, Brannen DE, McDannold M. ENT J 1994; 73: 395-401.

EXOTICKÉ NEMOCI

Úvodem tohoto tématu bych se nejprve věnovala charakteristice prostředí, kde se exotické nemoci nejčastěji vyskytují.

Oblasti tropů a subtropů, ve kterých se exotické choroby nejčastěji vyskytují, má několik klimatických pásem, která jsou určována různými klimatickými faktory a to:

teplota a vlhkost vzduchu, množství srážek, sluneční záření a síla větru, zeměpisná šířka, nadmořská výška a vzdálenost od oceánu.

V tropických a subtropických oblastech rozlišujeme: klima rovníkové, na které navazuje na obou polokoulicích klima tropické a klima vnějších tropů, na které navazuje klima subtropické.

1/ **klima rovníkové**: malé teplotní rozdíly mezi jednotlivými ročními obdobími, mezi teplotou denní a noční. Teplotní maximum je 28-32 °C., teplotní minimum je 20-25 °C.

2/ **klima tropické**: teplotní rozdíly rovněž minimální, ale střídá se období sucha a deště

3/ **vnější tropické klima**: znatelnější rozdíly mezi teplotou ve dne a v noci a v jednotlivých ročních obdobích.

4/ **subtropické klima**: během roku se výrazně střídá teplé a chladné období. Jsou zde velmi suché oblasti s minimálními srážkami.

Charakteristika klimatu jednotlivých světadílů:

Afrika: oblasti klimatu rovníkového, tropického, vnějšího tropického

Arabský poloostrov: prudké deště

Irák: podnebí jako na Arabském poloostrově, průměrná teplota 55 °C.

Afganistan: obdobné podnebí jako v Iránu, kde je průměrná teplota 50 °C.

Indie: oblast monzunových dešťů, průměrná teplota 40 °C.

Jihovýchodní Asie: podnebí tropické, denně prší, průměrná teplota 25-29 °C.

Karibik: podnebí vnějších tropů, klima ovlivňuje oceán, průměrná teplota 25 °C.

Jižní Amerika u pobřeží Amazonky: podnebí rovníkové, jinde spíše tropické

Jihovýchodní Brazílie a Peru: pasátové pobřeží vnějších tropů.



VLIV KLIMATU NA EVROPANY:

Aklimatizace = soubor složitých adaptačních mechanismů, zejména termoregulace, kterou řídí CNS (centrální nervový systém) a podílí se na ní systém kardiovaskulární, renální, endokrinní a potní žlázy. Stupeň vypařování potu závisí na vlhkosti, teplotě, pohybu vzduchu a oblečení.

Neaklimatizovaný člověk ztrácí potem velké množství soli (v 1 litru jsou 34 gramy NaCl), typickými projevy je tachykardie, pocení, nausea. Puls se upraví během týdne, klesá rektální teplota a sílí pocení. Úplná aklimatizace trvá 14 dní, než člověk aklimatizovaný (v jednom litru pod 1 gram NaCl).

Patologické stavy, vyvolané horkým a vlhkým klimatem

1/ KALASTENIE = tropická únava

Klinický obraz: únava, slabost, neschopnost se soustředit, bolesti hlavy, poruchy spánku, podrážděnost, poruchy příjmu jídla a tekutin. U žen se mohou navíc objevit i obtíže gynekologické.

2/ VYČERPÁNÍ Z HORKA (heat exhaustion)

a/ orostatický kolaps při nedostatečné adaptaci
klinika: vertigo, sucho v ústech, poruchy vizu, hučení v uších

objektivní nález: bledost, stupený pot, nitkovitý puls, hypotenze. Nutno odlišit hypotenzi nebo hypoglykémii.

Základem terapie je dostatečná hydratace.

3/ HYPERTONICKÁ dehydratace

Vzniká při nedostatečném přísunu tekutin při nadměrném pocení.

Má 4 stadia: 1. stadium: únava, suchost v ústech, žízeň

2. stadium: (středně těžké) velká žízeň, jazyk se lepí na patro, obtížná řeč, omezené pocení a velký nárůst tělesné teploty

3. stadium: těžké se zhoršením klinického stavu předchozího

4. stadium: (velmi těžké) tachykardie, suché sliznice, psychické problémy
V tomto stadiu může dojít k úmrtí.

Terapie: během 24 hodin vypít 4-5 l tekutin s přidáním soli, ochrana před sluncem

4 / KŘEČE z horka (heat cramps)

Klinika: křečovitě kontrakce flexorů prstů, tachykardie, pocení, ale chladná kůže

Terapie: hydratace

5/ TEPELNÝ ÚPAL (heat stroke)

Stav, způsobený selháním termoregulace v horkém prostředí.

Klinika: náhlý začátek, neurologické poruchy, anhidroza, vysoké teploty, exantem, hematemesa

Neurologické poškození: zmatenost, stavy manie, Epi-paroxysmy, poruchy vědomí, Cheynovo-Stokeovo dýchání, selhání jater a ledvin

Terapie: ledování celého těla, dostatek tekutin (doporučujeme čaj a džusy), pravidelné měření tělesné teploty.

NEMOCI NEINFEKČNÍ

1/ KWASHIORKOR

Syndrom proteinové a energetické malnutrice, vznikající v souvislosti s hlubokou poruchou výživy. Klinický obraz: porucha růstu, úbytek svaloviny, edemy, psychologické změny, poškození jater – tuková infiltrace jater, poruchy myokardu atd.

Charakteristika:

a/ otoky končetin, někdy až anasarka (tj. generalisované otoky)

b/ úbytek svaloviny

c/ psychologické změny: ztráta hravosti, zájmů, zvědavosti, mentální anorexie

d/ depigmentace kůže: tzv. Bronzová kůže

e/ poruchy gastrointestinální: kašovitá stolice s příměsí hlenu, nausea, zvracení

Terapie kwashiorkoru: realimentace-trvá 2-3 měsíce,

Tekutá strava: mléko s cukrem 80-150 ml/kg váhy, přidávat $MgSO_4$ a KCl

Přidávat vitamíny: A, D, B-komplex, Ac.follicum
Někdy je nutné podávat i ATB jako prevence infekcí při oslabení imunity.

2/ MARASMUS

Závažná proteinoenergetická malnutrice, vznikající v souvislosti s nedostatkem využitelné energie. Následkem toho dochází ke ztrátě podkožního tuku a atrofie orgánů kromě mozku a nervů. Klinický obraz: porucha růstu, změny svalstva, tenká suchá kůže, děti jsou podrážděné, hladové, všechno jídlo vyzvrací, objeví se v terminálním stadiu tzv. Hladový průjem.

Z diferenc.hlediska je nutné odlišit nádorové onemocnění, TBC, těžké infekce.

Základ terapie představuje zlepšení výživy.

3/ KARENCE VITAMÍNŮ

a/ **vitamin A:** projevy: u dětí vzniká během několika dní, u dospělých až po roce porucha růstu, šeroslepost, xerofthalmie, u dospělých dominují změny kožní.

Th: 200000 I.U retinolu po 2 dny, další dávka s odstupem 14 dní. Do okolí antibiotika a sterilní krytí.

b/ karence thiaminu = **beri-beri**

Nejčastěji v Thajsku, Malajsií a na Dálném východě.

Základním projevem je porucha periferních nervů končetin, otoky a poškození kardiální.

Th: dieta bohatá na proteiny a vitamin B (Dávka Thiaminu až 100 mg/den)

c/ **PELAGRA** (niacin deficiency)

Současný nedostatek niacinu a jeho prekurzoru tryptofanu.

S tímto typem karence se setkáváme v Africe a Asii v místech pěstování kukuřice a melasy jako základní potraviny. Vyskytuje se sezóně, hlavními příznaky degenerace kůže, sliznice GIT a nervů: fotodermatosy, vyhlazený jazyk až slizniční ulcerace. U těchto jedinců je velké riziko demence.

Th: vysadit kukuřici, Niacin: první 3 dny 500 mg/den, potom 2 dny 200 mg/den.

d/ **rachitis a osteomalacie**

Nedostatek vit.D a kalcia ve stravě. Při tomto onemocnění je vysoká úmrtnost.

Th: mléčné výrobky, dodatečná dávka vit.D

ONEMOCNĚNÍ INFEKČNÍ

Dělení: 1/ nemoci převážně mírného klimatu:

- záškrt
- pertuse a paraptuse
- nákazy meningokokové
- tetanus
- botulismus



TRHÁ VÁS KAŠEL?

UŽ NEMUSÍ, POMŮŽE

Ambrosan®

LÉČÍ ZÁNĚTY HORNÍCH
A DOLNÍCH CEST DÝCHAČÍCH



Ambrosan® 20 tbl × 30 mg

- již od 5 let
- tradiční forma s užíváním 3× denně



Ambrosan® retard 10 a 20 tob. × 75 mg

- od 14 let
- moderní přípravek s postupným uvolňováním
- poskytuje komfort v užívání 1× denně



Ambrosan® kapky 50 a 100 ml

- vhodné pro děti již od narození i dospělé
- bez alkoholu a dráždivých vonných přísad
- vhodné pro diabetiky
- s praktickou odměrkou

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Ambrosan®, Ambrosan® kapky a Ambrosan® retard 75 mg jsou léky k vnitřnímu užití. Obsahuje ambroxoli hydrochlorid. ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.

34 | Vzděláváme se

- tularémie
- brucelosa
- listeriosa
- streptokoková onemocnění
- stafylokoková onemocnění

- 2/ mor
- 3/ akutní průjemovitá onemocnění v horkém klimatu
- 4/ cestovní průjmy
- 5/ tropická sprue
- 6/ cholera
- 7/ lepra
- 8/ trepanematozy (Syfilis, Frambezie, Pinta, Pinta)
- 9/ boreliosisy: Tyfus, Lymeská boreliosa
- 10/ leprosirozy
- 11/ TBC a další

5/ MYKOZY

6/ PARAZITOZY

- a/ malarie
- b/ leishmaniozy
- c/ africká trypanosomosa = spavá nemoc

7/ KOKCIDIOZY

8/ SCHISTOSOMOZY

9/ OSTATNÍ

**NYNÍ SE POJĎME VĚNOVAT
NĚKTERÝM ONEMOCNĚNÍM
Z VÝŠE UVEDENÉHO PŘEHLEDU.**

1/ Záškrt (diphtheria)

Bakteriální infekce s inkubací 2-5 dní, kterou způsobuje *Corynebacterium diphtheriae*.

Má 4 základní formy: nasální, laryngální, pharyngální, kožní

Nejčastěji se setkáváme s formou kožní: málo bolestivý, špatně se hojící povrchový vřed pokrytý šedivými blánami. Kožní forma je nejčastější v pouštích a polopouštích.

Terapie je

a/ specifická – podání antitoxinu v dávce 20 000 – 40 000 iv

b/ antibiotika, nejčastěji Erythromycin: 500 mg po 6 hodinách po dobu 7-10 dní

2/ Černý kašel (pertuse)

Onemocnění Afriky, Asie, Jižní Ameriky s vysokou úmrtností u dětí.

Původcem onemocnění je *Bordetella pertusis*.

Prodromální stadium, trvající 2 týdny se projeví kašlem, malátností a anorexií, přechází dodalší fáze s typickým záchvatovitým kašlem, který připomíná kokrhání. Nejčastější komplikací jsou záchvaty křečí a krvácení do centrálního nervového systému.

Terapie: i v tomto případě Erythromycin 500mg a 6 hod.

3/ Tetanus

Onemocnění tropického klimatického pásma (Jižní Amerika, Asie, Afrika), kterému podlehnou až milion lidí, nejvíce dětí. Inkubační doba je 10 dní, původcem onemocnění je *Clostridium tetani*.

Klinický obraz je následující: bolest v místě infekce, spasmus svalový, tuhnutí šje, hyperreflexie, spasmus žvýkacích svalů – tzv. trismus, spasmus dýchacího svalstva s rizikem akutní asfyxie. Nejčastějšími komplikacemi je obstrukce dýchacích cest, retence moči, srdeční zástava.

Terapie: specifická: 5000 j imunoglobulinu im

Antibiotika penicilinová...Penclen 1 tbl. po 8 hod.

Při křečích a spasmech svalů Diazepam 5mg tbl. nebo antiepileptika

RICKETTSIOZY

Onemocnění způsobené drobnými gramnegativními bakteriemi. Jsou to zoonozy časté v tropech a subtropích s inkubační dobou několika dnů až 3 týdnů.

1/ Horečka Q (Q-fever, Balkan Grippe)

Inkubační doba je 2-3 týdny, rezervoárem jsou ovce a hovězí dobytek, k nákaze dochází většinou inhalací kontaminovaného prachu nebo pitím kontaminovaného mléka. Inkubační doba je 2-3 týdny a probíhá jako atypická bronchopneumonie.

Potvrzení Dg serologicky.

Základem terapie jsou tetracyklinová antibiotika nebo Deoxymykoina 12 hod.

2/ Horečka Skalnatých hor (febris maculata americana)

Inkubační doba je 3-14 dní, přenos infekce klíšťata, největší výskyt: USA, Atlantské pobřeží, Mexiko, Kostarika atd. Typickým projevem je vyrážka na zápěstí a kolem kotníků, někdy s mírným krvácením mezi papilami exantemu.

Terapie je symptomatická: po odstranění klíštěte dezinfekce a ATB

3/ Klíšťový tyfus (febris mediterranea)

Onemocnění přenášené klíšťaty s inkubační dobou 5-7 dní. S tímto onemocněním se setkáváme v Jižní Evropě, Východní Asii, Nigerii, Keni, JAR atd.

Terapie také symptomatická.

4/ Japonská říční horečka (cucugamuši)

Onemocnění vyskytující se v Indii, Pákistánu a Íránu. Zdrojem nákazy jsou malí savci.

Začátek je náhlý, jsou bolesti hlavy, exantemy plicní infiltrát s výpotkem, bradykardie

Terapie antibiotiky.

MOR (pestis, plague)

Zoonosa s lymfadenitidou, sepsí, petechiálním krvácením, horečkou a psychickými projevy, které od zmatenosti mohou přejít až do delirantního stavu. Původcem je *Yersinia pestis*. Nejčastěji se vyskytuje v Nepálu, Mongolsku, Číně a Indii.

Je několik forem, ale nejdůležitější je MOR bubonický. Začíná náhle vysokou horečkou, tachykardií, bolestmi hlavy a svalů. V rámci lymfadenitidy je významný tzv. BUBON – uzlina velikosti lískového oříšku, kulovitě nebo oválného stavu, bolestivá, nejčastěji v tříselech nebo axillách. Th: při suspektu infekci Streptomycin 1 g im. po 6-8 hodinách, dostatek tekutin, oxygenoterapie

BOTULISMUS (nákaza potravinová, bakteriální)

Příčinou je toxin A, B nebo E, který tvoří *Clostridium botulinum*. Výskyt: Japonsko, Dálný východ

Klinika: po 12-36 hod. po požití infikovaného jídla se objeví poruchy vizu (diplopie, ztráta akomodace), sucho v ústech, dýchací obtíže, zvracení. Nejčastější komplikací může být aspirační bronchopneumonie. Dg stanovíme vyšetřením stolice a potravin.

Th: při respiračním selhávání inkubace a ATB

TULAREMIE

Příčinou jsou hlodavci, inkubační doba je 2-10 dní, nákaza vniká kůží, dýchacími cestami.

Klinika: náhle bolest hlavy, teploty, zvracení, gastroenteritida.

Základem pro stanovení Dg je hemokultura a kultivace z místa léze.

Nejčastější komplikací jsou: perikarditida, meningitida, bronchopneumonie

Základem terapie je kombinace TTC a Erythromycinu.

BRUCELOSA (Bongova nemoc, maltská horečka)

Onemocnění se vyskytuje ve Středomoří, na Blízkém a Středním východě, přenáší se pouze masem. Klinickými projevy po 1-4 týdenní inkubační době nespavost, záněty spojivek, horečky a deprese.

NOVINKA **CORAZON K8** 2009

NOVÝ MODEL multifunkční měřicí jednotky **CORAZON plus** pro rok 2009

Nyní máme pro Vás nový model Multifunkční měřicí jednotky CORAZON PLUS (K8). A můžete jej mít ihned, v pronájmu, za pouhých 2.950 Kč/měsíc (bez DPH), bez akontace, bez zbytečné administrativy, bez nutnosti blokáce vlastních finančních prostředků

Tato cena je definitivní a je v ní obsaženo:

- po celou dobu pronájmu dodávka spotřebního materiálu (termocitlivý papír)
- po celou dobu pronájmu bezplatný servis
- po celou dobu pronájmu pojištění zařízení
- po celou dobu pronájmu zařízení je jako Vaše (Vaše hlavička, výnosy, reklama)

Jak pracuje Multifunkční měřicí jednotka CORAZON plus?

- Po vhození mince nebo vložení čipové karty (Smart Card) zařízení provede změření hmotnosti, výšky, výpočet BMI (indexu tělesné hmotnosti), krevního tlaku, srdečního tepu. Naměřené hodnoty vytiskne na termocitlivý papír s hlavičkou lékárny. Zařízení používá hlasové nápovědy a světelných obrázků k navedení uživatele tak, aby celý proces byl zvládnutelný samostatně, v naprostém soukromí uživatele.
- Zařízení CORAZON PLUS má estetický design - vždy zapadající do lékárny s celkovou plochou 50 x 60 cm a nezabere v lékárně mnoho drahocenného prostoru.
- CORAZON PLUS potřebuje k provozu poblíž el. zástrčku 220 V a jeho spotřeba je menší než běžný počítač.

11 let na českém trhu • více jak ve 400 lékárnách v ČR

Dostupnost CORAZONu díky operativnímu pronájmu! • Nabídněte to nejlepší!



www.corazonplus.cz

UTILCELL, s.r.o., nám. V. Mrštika 40, 664 81 Ostrovačice (Brno) tel. 546 427 053, -59, -63 fax: 546 427 212, e-mail: corazon@utilcell.com

Vyjděte vstříc také majitelům zvířecích miláčků...



**FRONTLINE® Spot On – registrován
jako volně prodejný veterinární lék**

Nyní v balení po 1 pipetě
(SINGLE-pipety)



Proti klíšťatům, blechám a všenkám

**Celosvětově nejpoužívanější
veterinární přípravek!**



FRONTLINE®

Jednička v antiparazitární ochraně.

www.frontlinecz.com



Výhradní zastoupení a distribuce
pro ČR a SR

www.mevet.cz
mevet@mevet.cz



36 | Vzděláváme se

Základem Dg je serologie, u formy chronické intra-dermální testy a Coombsův test.
Terapie opět kombinací ATB.

ŽLUTÁ ZIMNICE (febris flava, amaryl)

Jde o těžké virové onemocnění přenášené komáry, projevující se ikterem, hemoragickou diatesou a onemocněním ledvin. Vyskytuje se v Africe, Střední a Jižní Americe, poslední epidemie byly v Senegalu, Mali, Ghaně, Sudánu, Bolívii, Brazílii atd.

Původcem infekce je arbovirus. Po inkubační době 5-6 dní se objeví mrazení nebo třesavka, horečka 39,5 C, zchvácenost, světlolachost, hyperémie obličeje, kůže a krku. Jde o tzv. ČERVENÉ stadium.

2. stadium – IKTERICKÉ stadium se projevuje poškozením jater a ledvin, krvácením

3. stadium – ŠEDÉ stadium se projevuje ústupem oktetu, krvácením z nosu, dásní a na kůži, hematememou až deliriem. Příčinou smrti bývá šokový stav.

Úmrtnost na žlutou zimnici je 30-80%. Základem terapie je zabránit jaternímu a renálnímu selhání, podávání hemostyptik, transfuze plné krve nebo plasmy, u těžkých forem kortikoidy a antibiotika.

HOREČKA EBOLA (Febris ebola, Ebola virus fever, Ebola haemorrhagifever)

Těžké virové onemocnění s horečkou, průjmy s následnou dehydratací, u kterého je až 50% - ní úmrtnost. 1. epidemie byla zaznamenána v Súdanu v r. 1976, další epidemie byla v r. 1989 v USA, poté v r. 1994 na Pobřeží slonoviny a v 1996 v Keni, Gabunu a Etiopii. Příčinou jsou Filoviridae, přenáší se krví, těsným kontaktem s pacientem, inkubační doba je cca 15 dní.

V klinickém obraze dominuje únava, syndrom, horečka, bolest na hrudi, poté za 5 dní vidíme makulopapulozní exantem, při zánětu jícnu navíc obtíže polykací.

Pacient by měl být 3 týdny v izolaci, po jeho převozu je nutné převozový vůz desinfikovat 2% Formaldehydem nebo chloridem, který necháme působit 5-10 minut a poté opláchnout vodou.

Terapie je jako u většiny infekčních virových onemocnění symptomatická, tj. dostatečná hydratace v případě nutnosti antibiotika.

HOREČKA LASSA

Akutní viroza se kterou se setkáváme v lednu až květnu v Senegalu, Guinei, ve Střední a Západní

Africe. Původcem infekce jsou Arenaviridae, inkubační doba cca 10 dní, úmrtnost až 10%-ní.

Zdrojem infekce je nevhodná strava, ale může se vyskytovat i jako nosokomiální infekce.

Prvními příznaky jsou horečky, uzlinový syndrom (zvětšené uzliny), trávící obtíže s následnou hepatomegalií a ikterem. Respirační infekce se projevuje dráždivým kašlem.

Onemocnění trvá zhruba 10 dní. Terapie se řídí náletem v moči, krvi a event. výpotky.

Terapie spočívá v imunisasi organismu.

HOREČKA DENGUA

Celosvětově nejrozšířenější arboviroza, konkrétně Flaviry, které přenášejí komáři nebo opice. V endemických oblastech (Madagaskar, Thajsko a Indonésie) žije asi 2,5 miliard lidí. Ročně onemocní až 100 milionů lidí, úmrtnost je až 20000 pacientů. Pokud se vyskytne tato viroza v naší republice, je importovaná z výše uvedených oblastí.

Horečka má 2 formy:

a/ benigní s horečkou, bolestmi kloubů a svalů, exantemem, který často imituje spálu.

b/ maligní-jako tzv. thajská hemoragická horečka s horečkou, která ale náhle klesá, celkovým neklidem, somnolencí (ospalost), někdy se objeví ascites (tekutina v břiše) nebo pleurální výpotek.

Diagnosu potvrdí imunologické vyšetření: jsou protilátky IgM (vznikají po 6 dnech) a IgG (vznikají mezi 10 – 14 dny). Speciální terapie neexistuje.

MALÁRIE

Celosvětově známá infekce, kterou ročně onemocní miliony lidí, a které podlehnou asi 2 miliony nemocných. Nejčastěji se vyskytuje v Indii, jihovýchodní Asii, kolem Amazonky, nákazu šíří komáři rodu Anopheles.

V klinickém obraze dominují malarické záchvaty: zimnice, třesavka, horečka trvající 2-12 hodin, mezi záchvaty je nemocný celkově vyčerpan.

Pacient by měl při suspekci na toto onemocnění vyšetřen na infekčním oddělení, pokud je infekce potvrzena, podáváme Delagil 250 mg po 12 hodinách týden, Deoxyomykoin 100mg tbl. po 12 hodinách také 7 dní nebo Dalacin 300 mg tbl. po 8 hod. 5-7 dní. V případě maligní formy je nutná hospitalizace na JIP (jednotka intenzivní péče), lékem volby je intravenózně podávaný Chinin.

CHOLERA

Akutní průjemité onemocnění, jehož původcem je Vibrio cholerae, infekce se přenáší stolicí.

Inkubační doba je 2-3 dny, typický průběh je charakterizován profúzními průjmy, stolice je vodnatá a má

charakter rýžového odvaru. Prognosa závisí na síle a době trvání průjmů, pacientům hrozí těžká dehydratace s rizikem úmrtí.

Diagnosu stanovíme rozbořením stolice, která se musí k bakteriolog. vyšetření odeslat do 5-6 hod po odběru.

Základem terapie je dehydratace, podle laboratorně antibiotika. U dětí podáváme Biseptol 480 mg po 12-hodinách.

LEPRA (Hanzenová choroba)

Chronická kapenková infekce vyvolaná acidoresistentní mykobakterií s výskytem v tropické Africe, Indii a Brazílii. Při infekci vznikají léze, obsahující tzv. Wirchowovy buňky.

Po inkubační době trvající 1-5 let se objeví suchost sliznic, spavost, únava, subfebrilie, parestezie, deprese a bolesti kloubů. Ve stadiu rozvinuté infekce vidíme hyperpigmentaci kůže, erytem, poruchu citlivosti. Někdy se objeví silná rýma s epistaxí, sekundární glaukom.

Při podezření na lepru je nutné vždy vyšetřit kůži a provést výtěr. Pozitivní nález vyjadřujeme jako BI = bakteriologický index. Provádíme tzv. leprominový test: lepromin = antigen z lidské tkáně, která obsahuje usmrčené mykobakterie. Test se odečítá s odstupem 2-3 týdnů.

Terapie antibiotická.

BORRELIOSY

Skupina onemocnění, které představuje Lymeská borreliosa a tyfus.

LYMESKÁ BORRELIOSA

Přenášejí ji klíšťata, nejčastější regiony výskytu jsou Austrálie a západ Ameriky.

Onemocnění má 3 stadia:

1. stadium: po 30-dnech infekce chřipkové příznaky, erytema migrans

2. stadium: po týdnech paresa (obrna) lícního nervu nebo meningitida, bolesti hlavy, kloubů, někdy porucha kardiální

3. stadium: pozdní persistující infekce, která se projevuje s odstupem měsíců až let, základními příznaky je porucha paměti, parestezie, poruchy spánku a bolesti vertebrogenní (páteř).

Diagnosu určíme pomocí protilátek IgM a IgG.

Základem terapie při potvrzení infekce jsou: TTC 500mg po 6 hod. nebo penicilinová antibiotika.

AFRICKÁ TRYPANOSOMOSA (SPAVÁ NEMOC)

Infekci přenáší moucha tse-tse, hlavní lokalitou výskytu je tropická Afrika.

Po 2-3 týdenní inkubaci vidíme v místě bodnutí zánětlivý infiltrát, regionálně zvětšené uzliny, malátnost, poruchy paměti, otoky kloubů, zvětšení jater a sleziny.

Ve 2.-tř. meningo-encefalitickém stadiu vidíme poruchy spánku, chování, někdy opakovaně křečovitě stavy. Při laboratorním vyšetření nacházíme zvýšení leukocytů, anemii, trombocytopenii.

3.-terminální stadium – kdy dominuje kachexie (patologická hubenost) a mentální retardace končí smrtí.

Terapii zajistíme intravenózní aplikací antibiotik.

NEMOC SARS = AKUTNÍ RESPIRAČNÍ SYNDROM (SEVERE ACUTE RESPIRATORY SYNDROME)

První zprávy o tomto onemocnění jsou z r.2002 v Číně. V r.2003 onemocnělo 8500 osob a zemřelo 840. Původcem onemocnění je SARS-coronavirus, izolovaný z dýchacích cest a ve vzorku získaného biopsií. Po inkubaci 2-14 dní vidíme horečnaté stavy s bolestmi hlavy, svalů, dýchacími problémy-tachypnoe (zrychlené povrchové dýchání), vrcholem a příčinou úmrtí je respirační insuficience. Pacienty vyšetřuje v ČR speciální laboratoř na infekčním odd. Fakultní nemocnice Na Bulovce.

Aby se zamezilo šíření závažných infekčních onemocnění byl zaveden tzv. **Mezinárodní zdravotní řád (International Health Regulations), který byl schválen v roce 2005 na 58. zasedání WHO**. Jeho cílem je zamezit šíření infekcí, jsou zjišťována klinická, mikrobiologická, laboratorní a epidemiologická data o sledované nemoci. Jedná se o sledování těchto onemocnění: pravé neštovice, dětská obrna vyvolaná poliovirem, změny virů a SARS.

Dále se jedná o nemoci, které mají velmi závažný průběh: horečka EBOLA, západonilská horečka, žlutá zimnice, plicní mor, horečka dengue a meningokoková onemocnění.

Součástí mezinárodního zdravotního řádu je **Mezinárodní očkovací průkaz**.

Měli bychom respektovat, že očkování proti některým chorobám je povinné nebo doporučené.

Povinné očkování: žlutá zimnice a meningokoková meningitida

Doporučené očkování: virová hepatitida A, B a AB, břišní tyfus, vzteklinka, cholera a očkování proti chřipce.

Před vycestováním do zemí výskytu tropických nemocí by měla být připravena cestovní lékárníčka, ve které by měly být léky proti kinetozám (Kinedril, Nominál), bolestem hlavy (Valeol, Ibalgin, Diclofenac, Paralen), antipyretika, léky proti průjmům (Endiaron, Endiform, Immodium, Smecta), laxativa (Lactula, Regulax), léky proti poštipání hmyzem (Fenistil-gel), léky proti alergiím (Dithiaden, Zyrtec, Zodac), nosní kapky (Nasivin, Mukoseptonex), léky chronicky užívané (antiastmatika, antiepileptika atd.), léky nutné při zánětu spojivek (O-septonex, O-Framykoin, Visin), při nespavosti (Dormicum), desinfekční přípravky (Ajatin) léky proti mykózám (Canesten, Mykoseptin), proti oparům (Herpesin), na drobné spáleniny (Panthénol-spray, Kalcium panthothenicum), proti bolesti v krku (Strepsils, Septotele), antitusika (Stoptussin, Mucosolvan) dále: náplasti, roušky, teploměr, elastická a škrtková obinadla, pinzety, nůžky.

MUDr. Lenka Hronovská, Praha

Zdroje:

prof. MUDr. Vladimír Šerý, DrSc. a prof. MUDr. Ondřej Balint, CSc.: *Tropická a cestovní medicína* 1998 Medon s.r.o.

Prof. MUDr. Šerý: *K problematice horečky Lassa, ostatních hemoragických a tzv. tropických horeček*



Praktický lékař 1982 - str.62 a 115

Vladimír Šerý, Jiří Mirovský: *Lékařství v tropech a subtropicech* 1976 Avicenum-zdravotnické nakladatelství

Lawrence M, Tiermey Jr, Stehen J., Mc Phee, Maxine A., Papadakud@ Steven A. Schroeder: *„Diagnosa a léčba“* 1994

a/ *Lymeská borreliosa* - str. 908, 1013

b/ *Obečná problematika infekčních onemocnění horečky nejasného původu* - str. 901-903

- *Virová onemocnění* - str. 943-969

- *Rickettsiová onemocnění* - str. 963-969

- *Bakteriální a chlamydiové infekce* - str. 970-972

- *Botulismus* - str. 978-979

- *Salmonella* - str. 984-986

- *Cholera* - str. 986-987

Jiří Beran, Jiří Vaništa et al. - *Základy cestovního lékařství*

- *Mezinárodní zdravotní řád* - str. 59-62

- *Mezinárodní očkovací průkaz* - str. 64

- *Doporučené očkování a povinné očkování* - str. 94-100

- *Malaria* - str. 125-144

- *Horečka dengue* - str. 168-172

- *Parazitární nákazy* - str. 179-181

- *Nemoc SARS* - str. 199

Inzerce

Koenzym Q10 Řešení 3x jinak



GS Koenzym Q10

- Varianta 30 nebo 60 mg
- Navíc vitamin E – vhodně doplňuje účinek koenzymu na srdce a cévy

**SILNÝ KOENZYM Q10
ZA SKVĚLOU CENU**



GS Premibion Q10

- Koenzym Q10 30 mg a karnitin 50 mg pro lepší využití energie
- Vitamin E a selen – zpomalují proces stárnutí

**VÍCE NEŽ KOENZYM Q10
VÍCE VITALITY A ENERGIE**



GS Leuterin

- Koenzym Q10 30 mg a sibiřský ženšen 100 mg
- Dodává chybějící energii a řeší hlavní příčiny dlouhodobé únavy

**ÚČINNÉ ŘEŠENÍ
DLOUHODOBÉ ÚNAVY**

Doplňky stravy.

„Neutápím se v planýc a nechám se ráda pře Otázky pro Zlatu Adamovskou

NĚKDY SE ŘÍKÁ, ŽE OSOBNOST ČLOVĚKA SE FORMUJE V DĚTSTVÍ. JAKÉ BYLO TO VAŠE A CO Z NĚHO VE VÁS ZŮSTALO DODNES?

Dětství je pro mne synonymem pro volnost, přírodu, velký prostor pro fantazii, milující tatínek a maminka a pocit, že všechno je možné, budeme-li hodně chtít. Velká naivita, ale protože moji rodiče mi velice fandili a později i hodně pomáhali, mohla jsem se opřít

o zdravé sebevědomí, které člověk právě v naší profesi tolik potřebuje.

MĚLA JSTE NĚJAKÝ VELKÝ DĚTSKÝ SEN NEBO TOUŽEBNÉ PŘÁNÍ? SPLNILO SE?

Zajisté. Přála jsem si být herečkou a už odmala jsem o tom vehementně všechny přesvědčovala. Někteří

se smáli a o to větší motor jsem v sobě měla, abych jim dokázala, že pravdu mám já.

SPOUSTA HERECKÝCH PŘÍLEŽITOSTÍ VE FILMU A V TELEVIZI VÁM MOŽNÁ TROCHU ZABRÁNILA UPLATNĚNÍ V DIVADLE. NENÍ VÁM TO LÍTO?

Není. Víte, ono je to dvojsečné. Je spousta divadelních herců, kteří naopak celý život touží po velké filmové roli nebo po větším uplatnění před kamerou a právě práce v divadle jim to neumožnila nebo někdy dokonce znemožnila. Já si nestěžuji. Jsem ráda hlavně za herecké příležitosti, které mě potkaly a za setkání se zajímavými lidmi z filmového i divadelního světa.

ALE TŘEBA JE NĚJAKÁ VELKÁ DIVADELNÍ ROLE, PO KTERÉ TOUŽÍTE...

Kdysi jsem si přála hrát v Pygmalionu nebo ve Zkrocení zlé ženy, ale život herce není často v jeho rukách, takže se neutápím v planých nadějích a nechám se ráda překvapit.

BĚŽNÝ DIVÁK SI VÁS ZŘEJMĚ VŽDYCKY BUDE NEJVÍC SPOJOVAT S HRDINKAMI POPULÁRNÍCH TELEVIZNÍCH SERIÁLŮ SANITKA, HŘÍCHY PRO PÁTERA KNOXE, ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADĚ... VYHOVUJE TENHLE „ŽÁNŘ“ VAŠEMU HERECKÉMU NATURELU? PROČ?

Mám ráda práci před kamerou a to, že je na herce víc vidět v seriálu než v ostatních projektech je samozřejmé. Ale jsem ráda, že jsem mohla za svůj herecký život absolvovat výpravy i za jinými žánry a tématy jak ve filmu, tak na divadle.

PROTI TĚM DŘÍVĚJŠÍM JSOU DNEŠNÍ SERIÁLY JAKSI NEKONEČNÉ, NATAHOVANÉ, PROVÁZENÉ PODIVNÝMI DĚJOVÝMI ZVRATY. NESTANE SE PO ČASE Z NATÁČENÍ NUDA, ZÁLEŽITOST OBYČEJNÉ RUTINY, KTERÁ UŽ HERCE K NIČEMU NEMOTIVUJE?

To nikdy nesmíte připustit. Za prvé by to divák hned poznal a za druhé by to přestalo bavit vás. Samozřejmě, že je to jistý druh řemesla, které ale nesmí být



ich nadějích ekvapit“

vidět a vy musíte hrát se stejným nasazením jako cokoli jiného.

A POKUD BUDETE HRÁT V ORDINACI JEŠTĚ DALŠÍCH (DEJME TOMU) PĚT LET, NEHROZÍ RADKU JOHNVI, ŽE BUDE MÍT DOMA SPÍŠ DOKTORKU PÁLENÍKOVOU NEŽ ZLATU ADAMOVSKOU?

Já si domů práci nenosím. Kdyby ano, měl by Radek doma už slušný harém mých postav.

DCERA A SYN JSOU SPÍŠ PO MAMINCE, NEBO SE „POTATILI“?

Já hlavně doufám, že si najdou svoji cestu, na které budou šťastni. Ze mě se koneckonců také nestala cukrářka po tatínkovi a ekonom po mamince.

NERAD BYCH ZAPOMNĚL NA VAŠE PŮSOBNÍ V DABINGU, HLAVNĚ PROTO, ŽE JSTE SKVĚLÝM ZPŮSOBEM PROPŮJČILA HLAS MERYL STREEPOVÉ. JE PRO VÁS DABING TVŮRČÍ PRACÍ A CO VÁM PŘINÁŠÍ?

Je to jedna z hereckých disciplín, která má svoje specifika. Přesnost nasazení repliky neboli synchron je samozřejmostí. Já dabuji už od svých devíti let a u mikrofonu jsem stála s takovými herci jako pan Voska, Munzar, Kopecký, Haničinec, Švehlík, Moravec, Galatíková, Adamová, Vránová, Zawadská a dalšími, kteří nikdy k dabingu nepřistupovali jako k nějaké méněcenné disciplíně. Proto nerada vidím, když nějakí kolegové nad prací v dabingu ohrnují nos. Samozřejmě je fajn, když dabujete dobrého herce, to pak bývá i velká škola a radost.

HEREČKY – A ZVLÁŠTĚ KRÁSNÉ HEREČKY – MÍVAJÍ VESMĚS PESTRÝ ŽIVOT. CO TOMU VAŠEMU DÁVÁ SMYSL? O JAKÉ JISTOTY SE OPÍRÁTE? BEZ ČEHO BYSTE NEMOHLA ŽÍT?

Práce, rodina, láska. To je trojlístek mých priorit.

MÁTE TOHO HODNĚ, TAKŽE CO VÁS UDRŽUJE V KONDICI? SPORTUJETE?

Kdepak já a sport. Nebaví mě, nevyhledávám ho, ale nebráním se mu. Třeba plavání nebo jízda na kole je prima relaxace.

NEPIJETE TVRDÝ ALKOHOL, NEKOUŘÍTE, JÍTE HODNĚ ZELENINY, ZKRÁTKA SE SNAŽÍTE



ZDRAVĚ ŽÍT, ALE NĚJAKÝ HŘÍŠEK SE OBČAS JISTĚ NAJDE. ČEMU NAPŘÍKLAD NIKDY NEODOLÁTE?

Já někdy ulítávám na sladkém. Možná pozůstatek vzpomínek na dětství, kdy nás tatínek ládoval svými laskominami a kdy se žádné narozeniny neobešly bez jeho vlastnoručně vyrobeného dortu. Říkávám, že u nás byly sladké i kliky od dveří. Teď už sladké nejsou, ale čokoláda se v tajných skrýších doma vždycky najde.

PO ČEM SÁHNETE, KDYŽ SE PO VÁS SÁPE NĚJAKÁ CHOROBA? MÁTE NĚJAKÝ ZARUČENÝ RECEPT NA RÝMU, NACHLAZENÍ, CHŘÍPKU...?

Vím moc dobře, že léčená rýma trvá týden a neléčená sedm dní. A taky vím, že pomáhá postel, čaj a různé léky na chřipku. Jenže když je vám zle a večer se na vás jde do divadla podívat sedm set lidí, nedá vám to, přemůžete se a jdete hrát. Tím pracujete na podlomení svého zdraví. Doháníte to pak různými podpůrnými prostředky, je to takový začarovaný kruh. Takže spíš bych se zeptala, jestli mi neporadíte nějaký recept vy.

CHODÍTE ČASTO DO LÉKÁRNY? PRO CO? CO VÁM TAM NEJVÍC VADÍ?

Nejvíce mi vadí fronty, ale ty v podstatě kdekoliv. Jinak do lékáren chodím moc ráda, bývá tam čisto, voní to tam příslibem zdraví a já tam nejčastěji vyzvedávám antihistaminika, různou kosmetiku pro alergiky a vitamín C.

UŽ PLÁNUJETE LETOŠNÍ DOVOLENOU? KAM BYSTE JELA NEJRADŠI ZE VŠEHO, KDYBY TO ŠLO?

Určitě k moři. Miluju ho. Vloni v létě jsem musela dovolenou u moře oželeť kvůli natáčení pohádky Peklo s princeznou, která právě běží v kinech. Doufám, že letošní prázdniny se k moři vypravím s celou rodinou.

A NA ZÁVĚR: CO PODLE VÁS POTŘEBUJE ČLOVĚK KE ŠTĚSTÍ?

Každý asi něco jiného. Já potřebuji aby byli šťastní a spokojení moji nejbližší, aby byli zdraví a aby svět kolem nás mně kladl co nejméně překážek. I když vím, že právě ve chvíli, kdy nějakou překonám, bývám šťastná.

Zdeněk Rosenbaum
Foto: Jana Pertáková

CK S ÚSMĚVEM KE ZDRAVÍ = RADOST Z POHYBU V KAŽDÉM VĚKU

CK S ÚSMĚVEM se, jak již sám název napovídá, na svých pobytech a víkendech s pohybem snaží vytvářet uvolněnou a příjemnou atmosféru, aby se zde VŠICHNI cítili dobře.

Atraktivní lokality za velmi příznivé ceny
– TÝDENNÍ POBYTY A VÍKENDY S ÚSMĚVEM
v Čechách a v zahraničí

LÁZNĚ, MOŘE, TERMÁLY, KRÁSNÁ PŘÍRODA

Náplň pobytů

• kvalitní a rozmanitý cvičební a rehabilitační program s velkým výběrem lekcí dle kondice bez složitých krokových variací a poskoků, zaměřen především na zpevnění celého těla, na zlepšení celulitidy, odstranění bolesti zad a na redukci váhy.

Na každém našem pobytu a víkendu

- kvalitní, účinný a rozmanitý cvičební program s velkým výběrem lekcí dle kondice pro každého
- velké množství pomůcek - velké míče, malé míče-overbally, gumy, tyče, činky, expandery, speciální hady na pilates, stepy, šátky na břišní tance, účinné pomůcky pro zpevnění celého těla - MAGIC CIRCLE, super rehabilitační novinka pro zdravá záda FLEXI-BAR, super hit BOSU a světové novinky AQUAHIT a GYMSTICK
- aquagymnastika - cvičení, rehabilitace ve vodě se speciálními pomůckami

Něco navíc u vybraných pobytů:

- program pro děti od 3 let v době cvičení
- ozdravný program, více zdravotních lekcí
- balíčky procedur za výjimečné ceny
- anticelulitický program
- program pro pohybový aparát
- moře, termály, turistika, cykloturistika, Nordic Walking
- Výběr rozmanitých balíčků masáží lávovými kameny, aromamasáže, masáže čokoládou, karamellem, anticelulitické masáže...

**JIŽ 17. ROK...
a pro každý věk
i kondici**

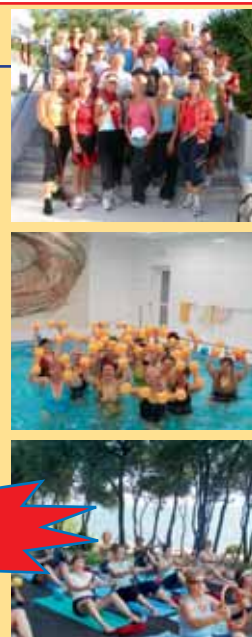
**RÁDI VÁM
ZDARMA ZAŠLEME
KATALOG
NA ROK 2009**

S úsměvem ke zdraví...

CK S ÚSMĚVEM

S ÚSMĚVEM KE ZDRAVÍ S.R.O. NAD VODÁRNOU 159 E, ŘÍČANY 25101, TEL.: 323632133

TEL./FAX: 323632123, MOBIL: 605213436, MOBIL: 603539859, E-MAIL: MKHOLOVA@MYBOX.CZ, WWW.SUSMEVEMKEZDRAVI.CZ



CK S úsměvem ke zdraví:

Pomůcka: reed ri	Heslo	1. díl tajenky	Pletenec vlasů	Římských 200	Mohutná řeka		Jméno fenky	Afrikánec	Staro- římské platidlo		Potomci	Jméno zpěvačky Bartošové	Dědina	Úřad (zast.)
Římských 1305						Beduínský plášť				Věhlasná umělkyně Německé platidlo				
Plody						2. díl tajenky Olga (domácky)								
Předpověď výsledku				Lump Herec					Osvědčení Postranní části					
Otázka při sázce			Pranice Přenosný počítač					Skot Montážník					Obyvatelé Belgie	Základní vzor měřidla
	Výkvět Komoň						Dobry nápoj Anglicky „trřina“			Klekání Jařmo				
Jinam (nářečně)						Rokokový motiv Měkkýši						Chem. zn. Astatu Indián		
Vrch ve středoč. krají				Pně Pytlácké nastrahy						Dvorana Proud				
	MPZ Polska	Ono Jap. dél. jednotka			Pohyb vzduchem Starší zájmeno				Listnatý strom Chem. zn. holmia					
3. díl tajenky											Souhlas			
Potoční ryby							12 měsíců				Skutek			

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice nebo na e-mail: pharmanews@chello.cz do 20. dubna 2009. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z ledna 2009: Marie Pergerová, Blatnice; Mgr. Bohdana Mentzlová, Luhačovice; Eva Procházková, Horní Cerkev; Jitka Veličková, Tišnov; Ilona Krchová, Praha 5; Mgr. Barbara Löffelmannová, Praha 5; Jan Horálek, Vlašim; PharmDr. Veronika Hubová, Kroměříž; Jana Krautwurstová, Chuchelná; Hana Bálková, Dobříš

Eucerin®

DermoPURIFYER

– ŘADA PRO PROBLEMATICKOU A AKNÓZNÍ PLEŤ

- Prokazatelně zlepšuje stav pleti a potlačuje tvorbu komedonů již po 3 týdnech používání.
- Účinně reguluje nadměrnou produkci kožního mazu bez současného vysušování pleti.
- Unikátní složení s kyselinou mléčnou má vysoké antibakteriální a keratolytické účinky. Díky liposomálnímu systému cíleně působí přímo v mazové žláze.
- Kompatibilní s běžně používanými léky na akné (např. benzoyl peroxide, retinoidy, erythromycin, clindamycin).



Klinické studie prokázaly významné zlepšení stavu pleti u 80,2 % pacientů.*

*U. Scherdin, S. Presto, F. Rippke, J. Nielsen, M. Strassner, A. Imadojemun, E. Gärtner, A. Herpens, H.C. Korting, S. Bielfeldt: In vivo assessment of the efficacy of an innovative face care system in subjects with mild acne vulgaris. IntJCosmSci 2004, 221-229.

PROGRAM MEDICÍNSKÉ PÉČE O CITLIVOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LEKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444