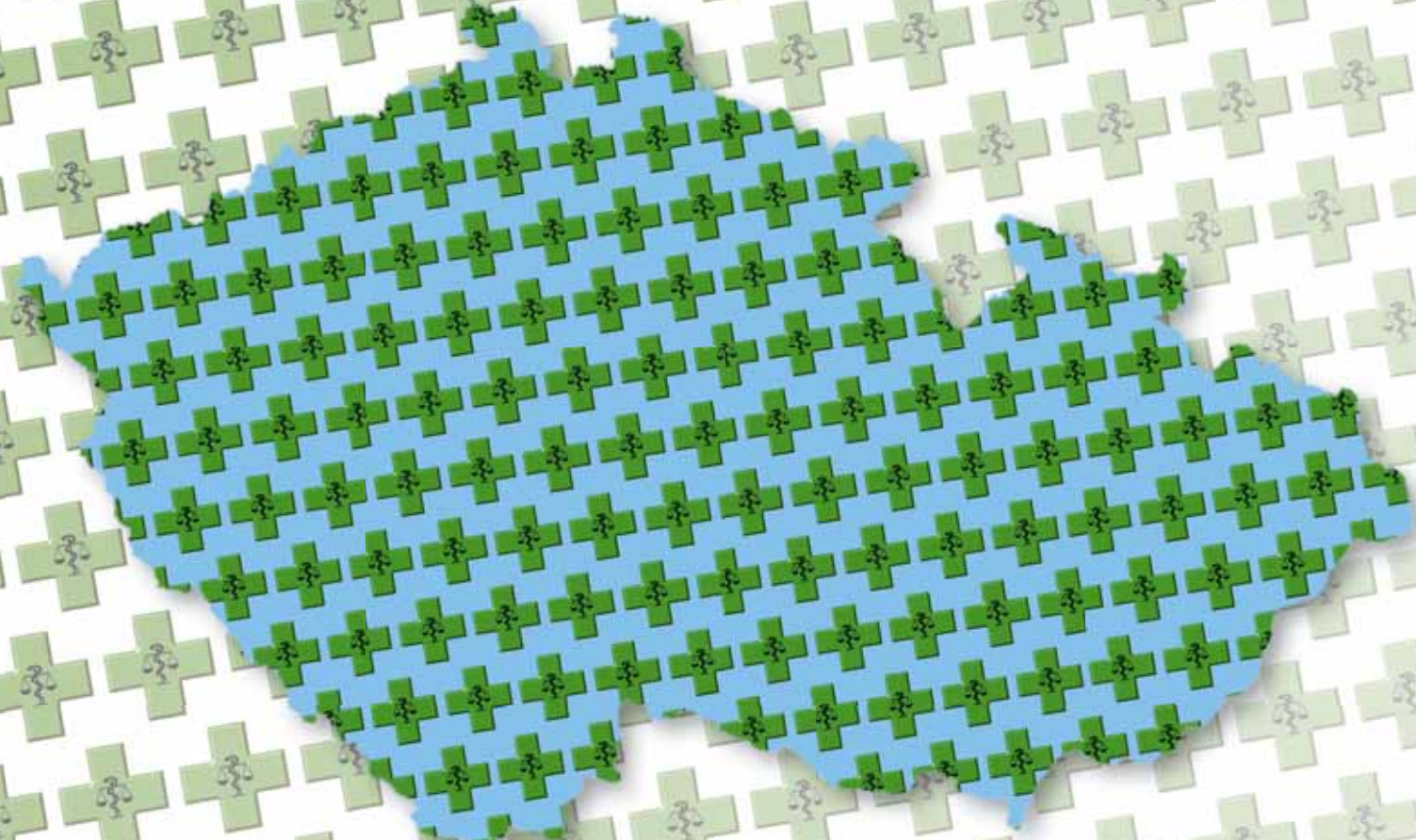


PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

11-12/2014

2568 LÉKÁREN



**JE TO OPRAVDU
MÁLO?**

GS Condro® VÁNOČNÍ

Splňte svým blízkým
„milionová“ přání!

Soutěž o GS Vánoční šeky
V každém GS Vánočním balení

1. cena: 500 000 Kč
2. cena: 250 000 Kč
3. cena: 100 000 Kč

150x GS Vánoční šek na přípravky
GS v hodnotě 1 000 Kč

Soutěž o GS Vánoční šeky v hodnotě
1 000 000 Kč **VYHRÁVÁ KAŽDÝ**

Ilustrační foto

Darujte **hvězdu**
mezi kloubními
přípravky!



doplňek
stravy

Soutěž probíhá od 1. 11. 2014 do 31. 1. 2015.
Podrobná pravidla najdete na www.gsklub.cz/vanoce
Vitamin C pro správnou tvorbu kolagenní sítě chrupavek a menisků.

PHARMA NEWS

Oborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2014, ročník XIV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA:

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

REDAKCE:

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

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10

YDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 14. 11. 2014

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

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

TISK:

EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit. Nevýžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Vážené čtenářky a čtenáři,
všechny Vás zdravím, v letošním roce již v posledním vydání časopisu Pharma News.

Opět nám to společně uteklo a už tu máme skoro Vánoce. Sice počasí venku tomu moc nenapovídá, ale já doufám, že se to změní a nějaký ten sníh přeci napadne.

Nedá mi to, a musím reagovat na jednu připomínku naší čtenářky. Je mi líto, že jsme se nepotkaly osobně, mohly jsme si možná hezky popovídat. Jak jistě víte, našim čtenářům dáváme možnost reagovat na naše články a vyjádřit se k dění kolem nás a k uveřejněným tématům. Za což moc děkujeme a i tak činíme, viz níže.

Tak i já mám svůj prostor, a to je právě úvodník. Kde Vás nejen seznamuji s tím, co Vás čeká v daném vydání, ale i to, co proběhlo, nebo teprve plánujeme. A přidám i nějakou tu příhodu z osobního života, a pak se právě těším na osobní setkání s Vámi. Kde se pozdravíme a popovídáme

a ráda si vyslechnu i Vaše zážitky z cestování a vyměníme si zkušenosti z každodenního života nejen profesního.

Ano, jsme profesionální časopis, ale trochu lidskosti neuškodí.

A teď už k samotnému časopisu a jeho článkům. Jak jsem už trochu naznačila, otiskujeme v tomto vydání reakce na článek „Poštovní lékárny“. Je vidět, že v tomto tématu máme jasno. A reálné to opravdu není.

Mám pocit, že vlna nachlazení se nám blíží, sice pomalu, ale jistě. Samozřejmě na to musíme reagovat a přinášíme samá aktuální témata, která se teď na podzim budou hodit. Zrovna včera jsme měli na jedné z konferencí přednášku na téma Ebola. Přiznávám, že téma je to opravdu horké, ale na druhou stranu tam bylo řečeno, že pravidelně každých pět let se objevují epidemie. A že pro nás, naše státy, je nejvíce ohrožující stále stejně chřipka. Protože jí nevěnujeme tolik pozornosti. V populaci je často běžné virové onemocnění dýchacích cest zaměňováno za chřipku, která však má odlišné příznaky. Chřipka je onemocnění s explozivním charakterem, k přenosu dochází kapénkovou infekcí (mluvením s prskáním, kýcháním, kašlem) nebo prostřednictvím kontaminovaných předmětů, vstupní branou bývá sliznice nosohltanu a vzácně i oční spojivky. Inkubační doba je 2-3 dny. A hned na chřipku nám navazuje zápal plic neboli pneumonie.

A kdo má rád alternativní způsob léčby, určitě si rád přečte článek o léčivých bylinách a jejich využití v doplňcích stravy.

Přeji Vám krásný zbytek roku, pohodu a hlavně zdraví.

Sledujte naše internetové stránky s novými termíny konferencí na rok 2015 a přihlašujte se on-line. Těšíme se na viděnou v roce 2015!

Vaše
Jana Jokešová



Žehlíme za Vás
Jan Jokeš 606 706 798
Šárka Kučerová 739 077 779
info@zehlimezavas.cz
www.zehlimezavas.cz

**ruční žehlení
pro domácnosti a firmy**

...váš čas je dražší než naše služby...

Lékárna Media s.r.o.
přijme do lékárny na poliklinice lékárníka
do trvalého pracovního poměru i na zkrácený úvazek.

Vhodné i pro absolventa.

Bližší informace při osobním jednání.
Nástup dle dohody.

Kontakt: 728 121 292, media.ledec@tiscali.cz

Lékárna v Ostravě
nabízí možnost přivýdělnku o víkendech
pro lékárníky asistenty
(i na mateřské dovolené)
Bližší informace na tel.: 775 705 100

Zavedená lékárna v Ostravě
přijme na plný i částečný úvazek
MAGISTRA – MAGISTRU do mladého kolektivu.
Nástup dle dohody, možný ihned.
Majitelem je lékárník.
Bližší informace: 775 705 200

Láhev inspirovaná maminčinými prsy



Láhev Philips AVENT Natural usnadňuje kombinaci kojení a krmení lahví.

- Ohebné silikonové dudlíky ve tvaru bradavky stimulují přirozený sací reflex dítěte. Dítě si samo kontroluje průtok mléka jako při kojení.
- Láhev má zdokonalený antikolikový systém s inovovaným dvojitým ventilem, který snižuje riziko vzniku koliky.
- Philips AVENT už 30 let provádí výzkumy, aby přinesl výrobky s nejvyšší kvalitou pro maminky a miminka.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte v lékárnách a ve specializovaných dětských obchodech.
ags 92, s.r.o., Veselská 719, 199 00 Praha 9, avent.cz@ags92.com, www.ags92.com

Philips AVENT. Nejlepší start do života.



4 | Poštovní lékárny

5 | Novinky

8 | Správný výběr potravin nám zajišťuje
zdraví – aneb jsme to, co jíme

10 | Léčivé byliny v doplňcích stravy



14 | Zápal plic a jeho komplikace

18 | Terapie menstruační bolesti

20 | Terapie chřipky

22 | Nepodceňujte krvácení z dásní
CHLORHEXIDIN v dentální péči

24 | Jak se léčí fobie – aneb co s námi dělá
naš vlastní strach

28 | SÚKL
Den kozy

30 | Rozhovor s Ivou Pazderkovou

32 | Křížovka

Nevzala jsem si pilulku 2 roky, 3 měsíce a 4 dny

a po celou dobu jsem více než z 99 % chráněna¹



Nová možnost antikoncepce
až na 3 roky bez nutnosti
pravidelného užívání¹

 jaydess®

- vysoká účinnost, která trvá až 3 roky (PI=0,33)¹
- rozměrově menší IUS než Mirena®^{1,2}
- úzká zaváděcí trubička, která usnadňuje zavádění²
- hodnocená v klinických studiích u nullipar i u žen, které již rodily¹
- bez estrogenu a s nízkou dávkou LNG je dobře snášena¹

Literatura:

1. SPC přípravku Jaydess®. 2. Nelson AL, Gemzell-Danielsson K, Borgatta L, Hauck B, Lynen R, Rosen K. User satisfaction, ease of placement, and discomfort during placement of two low-dose levonorgestrel contraceptive intrauterine systems (LNG-IUSs) in a multicenter, randomized, phase III study. Poster presented at: American Society for Reproductive Medicine 2012; October 20-24, 2012; San Diego, CA.

Zkrácený souhrn údajů o přípravku

▼ Tento léčivý přípravek podléhá dalšímu sledování. To umožní rychlé získání nových informací o bezpečnosti. Žádáme zdravotnické pracovníky, aby hlásili jakákoli podezření na nežádoucí účinky.

Jaydess 13,5 mg intrauterinní inzert

Kvalitativní a kvantitativní složení: intrauterinní inzert (IUS) obsahuje levonorgestrelum 13,5 mg. **Terapeutické indikace:** Kontracepce po dobu až 3 let. **Dávkování a způsob podávání:** Přípravek Jaydess je zaváděn do děložní dutiny a je účinný až po dobu tří let. Jaydess může být od ostatních intrauterinních systémů odlišen, protože obsahuje stříbrný kroužek, který je viditelný na ultrazvuku. T-tělo přípravku Jaydess obsahuje síran barnatý, který umožňuje jeho zobrazení při RTG vyšetření. **Kontraindikace:** Těhotenství, současné nebo rekurentní infekce v oblasti pánve, současná cervicitida nebo vaginitida, poporodní endometritida nebo infikovaný potrat během posledních 3 měsíců, cervikální intraepiteliální neoplazie, zhoubné bujení dělohy nebo děložního hrdla, tumory citlivé na progestagen, abnormální děložní krvácení neznámé etiologie, vrozené nebo získané anomálie dělohy včetně myomů, akutní onemocnění jater

nebo jaterní tumor, hypersenzitivita na léčivou látku nebo pomocné látky. **Zvláštní upozornění:** Před zavedením musí být žena informována o přínosu a riziku přípravku Jaydess, a to i o riziku ektopického těhotenství. Přibližně u poloviny těhotenství, která nastanou během užívání Jaydess, se dá očekávat, že budou mimoděložní. Vzhledem k omezeným klinickým zkušenostem není Jaydess kontracepcí první volby u nullipar.

Interakce: Metabolismus levonorgestrelu může být zvýšen současným užíváním léků, které indukují jaterní mikrosomální enzymy, konkrétně enzymy cytochromu P450 – např. fenytoin, barbituráty, primidon, karbamazepin, rifampicin, rifabutin, nevirapin, efavirenz, bosentan, oxakarbazepin, topiramát, felbamát, griseofulvin a přípravky obsahující třezalku tečkovanou. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Použití Jaydess neovlivňuje současnou ani budoucí fertilitu. Po vyjmutí IUS se ženská fertilita vrací k normálu. U těhotných žen je zavádění přípravku Jaydess kontraindikováno. Jaydess lze zavést během kojení 6 týdnů po porodu. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Jaydess nemá žádný vliv na schopnost řídit nebo obsluhovat stroje. **Nežádoucí účinky:** Změny menstruačního krvácení – amenorea, nepravidelné krvácení, prodloužené krvácení, špinění, bolest hlavy, bolest břicha, akné, ovariální cysty, vulvovaginitida aj.

Podmínky uchovávání: Žádné zvláštní podmínky uchovávání. **Druh obalu a obsah balení:** Přípravek je jednotlivě balen v tepelně formovaných blistrech s oddělitelnou fólií. Velikost balení: 1x1. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Bayer Pharma AG, Berlin, Německo.

Registrační číslo: 17/049/13-C. **Datum revize textu:** 3.4.2014. *Přípravek je vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Úplnou informaci o přípravku naleznete v Souhrnu údajů o přípravku nebo získáte na adrese:*

Bayer, s.r.o., Siemensova 2717/4, Praha 5, 155 00.

L.CZWH.05.2014.0214

Poštovní lékárny

Česká pošta připravuje projekt poštovních lékáren. Děkujeme vám za reakce na článek, který jsme otiskli v minulém vydání Pharma News.

Vzhledem k tomu, že u nás není omezen počet lékáren, hrozí riziko, že ať už Česká pošta nebo jakýkoli jiný podnikatel si další lékárny založí a bude provozovat. Musí přitom samozřejmě splnit všechny požadavky na registraci zdravotnického zařízení. Měla by se změnit legislativa, aby se dál nezahušťovala síť lékáren.

Mgr. Ivana Králíčková

Nevím, jestli to máme považovat za žert, nebo seriózní nápad. Už teď jsou na pobočkách pošt dlouhé fronty. Nejsou schopni doručovat dopisy a balíky. Musím říct, že při objednávání z internetových obchodů volím doručení jakoukoliv jinou konkurenční firmou než je Česká pošta. Jak chtějí poradit ohledně výběru vhodného OTC léku nebo potravinového doplňku? Služba má být především pro seniory z malých měst, kde není lékárna. Stejně většinou musí dojíždět na kontroly k lékařům a vyzvedávat si léky na předpis, takže je to dost pochybný argument.

Danka, lékárna Praha 9

Dobrý den!

Reaguji na vaši výzvu a přidávám jeden postřeh k tématu vzniku „poštovních lékáren“.

Pokud, nedej Bože, nezvítězí zdravý rozum nad prosazováním vlastních zájmů společnosti Euroclenicum ve spolupráci s Českou poštou a pokud jejich lobby prorazí, můžeme se také dočkat následující situace.

Naše mateřská lékárna ve Svatce na Vysočině disponuje i takzvanou výdejnou léčiv v obci Krouna, dělí je od sebe asi 8 km. Pacientů nás ve výdejně navštíví málo, přesto jsme, aspoň doufám, pro některé z nich vítanou službou v oblasti výdeje léků a doplňků stravy v dosahu jejich bydliště. Pro nás to znamená samozřejmě dojíždění, vyšší náklady na technické vybavení, další spotřebu energií apod. Zatím sice nejsme ztrátoví, ale obrát stále plíživě klesá...

Ale zpět k tématu „poštovní lékárny“. V Krouně sídlí naše výdejna léčiv v budově Obecního úřadu, hned přes chodbu sídlí pobočka České pošty... Mezi dveřmi je asi pět kroků... Pokud by skutečně došlo k onomu výše popsanému, nastala by paradoxní situace, kdy by pošta expedovala pod neodborným dohledem paní poštmistrové nebo poštovní doručovatelky doplňky stravy, pevně doufám, že nedojde nikdy k tomu, aby mohla vydávat i léčiva, přímo naproti lékárně (výdejně léčiv), kde je přítomen vždy farmaceut, vysokoškolsky vzdělaný odborník na léčiva.

Mám snad začít přijímat a vyplácet složenky, prodávat tiskoviny, dobíjet telefonní kredity a vyplácet výhry z loterií? Zdravý rozum úpí a nařiká. Čeho lepšího se ale dočkat v době, která vše hodnotí ziskem. Zisk je zaklínadlem úspěchu. A tak se nechává na trhu, aby „vše vyřešil“, bez ohledu na jiné aspekty. Zatím to však spíš než cokoli jiného připomíná Kocourkov.

Zdraví

Mgr. Michaela Doubková

Poštovní lékárna, poštovní pekárna, poštovní mlékárna???

Sleduji, jak se tento zcela jistě bohubilý záměr sune dopředu. Cílem je jistě doručit léky i do té nejzapadlejší samoty zapadlé visky, která má poštovní směrovací číslo. Na druhou stranu, jsme v Čechách. Čechy nejsou ani Kanada, ani Austrálie, nebo chcete-li, Norsko, kde byste na výlet do civilizace potřebovali batoh, sekeru a jídlo na týden. Podle ročenky SÚKLu máme u nás 2568 lékáren a 248 výdejen. Nikdo zde není v ohrožení života, protože se nedostane ke svým lékům. Česká pošta má přibližně 3300 poboček, z toho jsou dvě třetiny ztrátové. Jestli je zrovna tohle „lékem“ nebo „doplňkem stravy“ na problémy pošty, si dost dobře nedokážu představit. Pacient dorazí na poštu, tam bude s paní za přepážkou řešit svůj zdravotní problém, společně vyberou vhodný lék nebo doplněk stravy? Ten si potom objedná a za dva dny přijde opět na poštu a vyzvedne?

Poštovní výdej na předpis je už úplné sci-fi. Pominu fakt, že současná legislativa to zakazuje. Pacient odevzdá recept (což je velmi citlivá informace, součást zdravotnické dokumentace), ten se někam odešle, někdo to připraví, pošta přepraví, správně uskladní (třeba inzulin), pacient si to na poště vyzvedne a zaplatí doplatky? To je takový teoretický modelový případ. Ve skutečnosti musí lékárna řešit mnohem více. Platnost receptu, pojišťovnu, čitelnost receptu, interakce, dávkování, dostupnost léku, možnou (někdy i nutnou) záměnu v případě generik a mnoho dalšího. Lékař je také jenom člověk, nejednou řešíme i takové problémy. Jsme za to dokonce trestně odpovědní.

Ani nejlepší plán nepřežije střet s realitou všedního dne. V tomto případě nemá vedení pošty ani dobrý plán. Představují si to jako Hurvínek válku, vedení vidinou zisku, který (jak dobře víme) ani nebude stát za to. V nejlepším případě bude pošta „užitečným idiotem“ firmě Euroclenicum, která se takto nejspíš chce stát největší lékárnou v zemi.

To už může být pošta poštovní pekárnou nebo mlékárnou. Smysl to bude mít naprosto stejný. Tedy žádný.

Mgr. Jaroslava Laluchová, Poděbrady

NOVINKY



Betaglukan JUNIOR pro děti od 3 let a mladistvé

NOVINKA

Doplňek stravy pro děti a mladistvé, který svým složením přispívá k normální funkci imunitního systému a k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Obsahuje: 100 mg přírodního kvasničného betaglukanu v čistotě minimálně 70 %
10 mg kvasničných nukleotidů
40 mg vitaminu C
5 mg zinku ve formě laktátu (zaručuje vysokou vstřebatelnost)

Doporučené dávkování je 1 tob. denně. Tobolku lze roztrhnout a obsah vsypat do jídla či pití.

V balení 30 tobolek.

Doporučená cena 200,- Kč.

Více informací získáte na www.betaglukan.cz, www.nukleotidy.cz

www.gynpharma.cz

Tebokan® 120 mg

EGb 761®

- Poruchy paměti a demence
- Poruchy prokrvení končetin
- Závratě a ušní šelesty cévního a involučního původu



Novinka!

1 tableta denně*

* u syndromu demence dávkování 1-2 tablety denně



Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,
tel: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

EGb 761®

Tebokan® 120 mg: zkrácená informace o přípravku

Léčiva proti demenci. ATC kód: N06DX02. Tebokan 120 mg, potahované tablety. Složení: 1 potahovaná tableta obsahuje: Ginkgonis extractum siccum raffinatum et quantificatum 120 mg. **Indikace:** Syndrom demence (primární degenerativní demence Alzheimerova typu, vaskulární demence, smíšené formy demence), jejímiž hlavními symptomy jsou poruchy paměti, koncentrace, depresivní nálada, vertigo, tinitus, bolesti hlavy. Okluzivní choroba periferních tepen ve stadiu II dle Fontaineho škály. Závratě a tinitus cévního nebo involučního charakteru. **Dávkování způsob podání:** Syndromy demence: 1 - 2 potahované tablety denně. Délka léčby závisí na závažnosti symptomů, minimální doba léčby by měla být nejméně 8 týdnů (chronické onemocnění), po 3 měsíční terapii je třeba posoudit prospěšnost pokračování v léčbě. Okluzivní choroba periferních tepen, závratě, tinitus: 1 potahovaná tableta třikrát denně. Podávat minimálně po dobu 6 týdnů. Při léčbě vertiga a tinitu však kúra delší než 6-8 týdnů nepřináší další terapeutický prospěch. Tablety se polykají celé, nerozkousané, zapíjejí se malým množstvím vody. **Kontraindikace:** hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku přípravku uvedenou v bodě 6.1. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** Podávání přípravku Tebokan 120 mg se nedoporučuje dětem a dospívajícím do 18 let vzhledem k nedostatku údajů o bezpečnosti. Protože extrakty z Ginkgo biloba nejsou dostatečně prověřené v případech depresivní nálady a bolesti hlavy, které se nevyskytují v souvislosti se syndromem demence, může být Tebokan 120 mg užíván při těchto symptomech pouze pokud vezmeme v úvahu všechny potřebné bezpečnostní opatření. Jednotlivá hlášení naznačují možnost, že přípravky s obsahem Ginkgo biloba by mohly zvýšit sklon ke krvácení. Klinické studie neposkytují žádné důkazy o interferenci s krvní srážlivostí. Nicméně u pacientů s hemoragickou diatézou nebo pacientů užívajících antikoagulační je třeba dbát zvýšené opatrnosti. Nelze vyloučit, že použití přípravků s Ginkgo biloba podporuje výskyt záchvatů u pacientů s epilepsií. Příčinná souvislost mezi těmito výsledky a užíváním přípravku nebyla prokázána. Přípravek obsahuje monohydrát laktózy. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy, vrozeným nedostatkem laktázy nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat. **Interakce s jinými léčivými přípravky a jiné formy interakce:** Žádné klinicky relevantní informace nejsou dosud známy. **Nežádoucí účinky:** Bolesti hlavy, mírné gastrointestinální potíže, kožní alergické reakce (zčervenání, otok, svědění). Bylo hlášeno krvácení z jednotlivých orgánů. **Zvláštní opatření pro uchovávání:** Tento přípravek nevyžaduje žádné speciální podmínky uchovávání. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar Schwabe Strasse 4, D-76227 Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 30. 4. 2014. Před předepsáním přípravku si přečtěte Souhrn údajů o přípravku. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Lék je též k dispozici v lékárnách bez receptu.

CONDURANGO

na žaludek

MALTOFERROCHIN

na železo

Limitovaná edice medicinálních vín



HERBAVINUM®
Léčivé byliny od roku 1897

www.herbadent.cz



PHARMA NEWS

**TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ
PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2015:**

PRAHA

Clarion Congress Hotel,
Freyova 33, Praha 9

středa
11. 2. 2015



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr,
Jana Koziny 336



úterý
24. 2. 2015

BRNO

Hotel Holiday Inn,
Křížkovského 20

čtvrtek
5. 3. 2015



OLOMOUC

Hotel Flora,
Krapkova 439/34



čtvrtek
19. 3. 2015

PLZEŇ

Hotel Marriott Pilsen,
Sady 5. května 57

čtvrtek
9. 4. 2015



JIHLAVA

Business Hotel,
Havlíčková 5627/28b



čtvrtek
14. 5. 2015

OSTRAVA

Clarion Congress Hotel,
Zkrácená 2703

čtvrtek
21. 5. 2015



PRAHA

Hotel Step,
Malletova 1141, Praha 9



čtvrtek
28. 5. 2015

HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr,
Jana Koziny 336

úterý
22. 9. 2015



BRNO

Hotel Holiday Inn,
Křížkovského 20



čtvrtek
1. 10. 2015

LIBEREC

Tipsport arena,
Jeronýmova 570/22

čtvrtek
8. 10. 2015



ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel,
Pražská třída 14



čtvrtek
5. 11. 2015

PRAHA

Hotel Duo,
Teplická 492, Praha 9

čtvrtek
12. 11. 2015



KLINICKY
TESTOVÁNO

science for
Urea
healthy skin
sebamed®

EXTREME DRY SKIN



SUCHÁ POKOŽKA My nabízíme řešení!

Nabídněte zákazníkovi s extrémními potížemi **extrémní odpověď!**

Urea: První pomoc pro extrémně suchou pokožku

- o Nabízí rychlou úlevu od svědění. Pokožka je hydratovaná a vyhlazená.
- o S pH 5,5, které pomáhá pokožce udržet její ochranné funkce, jelikož hodnota pH zdravé pokožky je právě 5,5.
- o Hlavní účinné látky: Urea, Laktát, Glycerín, Rostlinné oleje (Prunus Dulcis, olej Persea gratissima, hydrogenovaný olivový olej), Lecitin, Triglycerid kyseliny kaprylové/kaprinové
- o Bez minerálních olejů, silikonů a barviv

Chcete poslat vzorek k vyzkoušení?

Napište nám na info@markdistri.cz a my Vám ho zašleme.

SOUTĚŽ

Zapojte se do naší soutěže a vyhraďte 2 denní pobyt v malebném městečku Boppardu v Německu a další ceny. Více na www.sebamed.cz v sekci Pro lékárny.

Správný výběr potravin nám zajišťuje zdraví – aneb jsme to, co jíme (2)



ACH TO TRÁVENÍ...

Zaměřili jsme se na střeva jako na důležitou část trávicího traktu, ale nesmíme zapomenout ani na žaludek, orgán, který musí všechno to jídlo zpracovat. Nejčastějšími problémy jsou problémy s trávením, pálení žáhy a často žaludeční nevolnosti vyvolané nesprávnou životosprávou, cestováním, nebo u žen těhotenstvím.

I v takovýchto případech se lze spolehnout na pestrou stravu. Pro podporu trávení lze sáhnout po ananasu. Ten podporuje tvorbu žaludečních šťáv a obsažený bromelin napomáhá zpracování bílkovin v potravě. Právě proto jsou asi extrakty z ananasu oblíbenými doplňky při redukčních dietách. Dalším šikovným pomocníkem je zázvor. Jistě pamatujete zázvorky, vánoční cukroví našich babiček. Ale zázvor, zvláště čerstvý, působí neobyčejně dobře právě při nevolnostech a pocitu na zvracení. Studie se zázvorem byly prováděny na běžných kinetózách, ale třeba i při mořské nemoci či třeba jízdě na kolotoči. Obsahové látky ovlivňují tvorbu žaludečních šťáv a vylučování žluče, čímž také podporují trávení. Oddenek je doporučován při dyspeptických potížích. Zázvor je navíc velmi šetrnou potravinou, kterou mohou jíst i děti starší tří let a studie prokázaly i použití u těhotných žen při ranních nevolnostech. Proto i v některých produktech pro těhotné lze najít extrakt ze zázvoru.

Mezi další zajímavé potraviny, nebo bychom je mohli spíše zařadit mezi ochucovadla, patří kurkuma

a skořice. Kurkuma je užitečná při zažívacích potížích stejně jako zázvor, skořice navíc ulevuje od nadýmání a střevních křečí. Při nadýmání lze sáhnout také po fenyklových pucích. Mnoho z nás zná fenykl pouze jako koření, ale fenyklový puk tepelně upravený jako příloha k masu, nebo prostě jen místo masa, je příjemným zpestřením jídelníčku. Kromě nadýmání je přínosem také při problémech s trávením, nebo pocitu plného břicha. Další zajímavou potravinou podobně jako fenykl je čekanka. Čekankové puky mají nahořklou chuť a jsou dobrým zdrojem vitamínu A, kyseliny listové a dalších užitečných látek. Pěstitelkou velmocí čekankových puků je Belgie. Díky náročnosti pěstování se k nám tato zajímavá potravina zpravidla dováží.

Pálení žáhy a potíže s trávením lze ovlivnit také eliminací některých rizikových potravin. Mezi nejčastější příčiny patří přehnaná konzumace kávy, čokolády a syčených nápojů. Také samotná konzumace kyselých potravin, jako například citrusové džusy není vhodná.

METABOLISMUS LÁTEK NEMUSÍ BÝT VŽDY V POŘÁDKU

Tak už jsme si prošli několik nejčastějších zdravotních problémů, vysoký krevní tlak, pálení žáhy, cestovní nevolnosti, špatné trávení, výživu kostí. Mezi další častý zdravotní problém patří cukrovka. I hladinu krevního cukru lze výběrem potravin lehce usměrnit. Takovým šikovným pomocníkem je exotické liči (lit-chi). Ale nemusíme chodit tak daleko a můžeme si vybrat i dostupnější ovoce, například ananas. Pokud i to by se vám zdálo příliš exotické, lze sáhnout i po jablku, které zvyšuje hladinu krevního cukru jen nepatrně.

S cukrovkou bývá spojena také další zdravotní komplikace a tou je dna. Patří mezi metabolické poruchy stejně jako diabetes, ale co je důležité, způsobuje svým nositelům velké bolesti kloubů. Některé potraviny jsou při dně vhodnější než jiné. Patří sem například třešně, jahody a hrušky, nebo artyčoky či čočka. Naopak velmi nevhodné jsou maso, houby, luštěniny a čokoláda, protože obsahují velké množství purinů, stejně tak například chřest.

Na druhou stranu je ale právě chřest velmi zajímavou potravinou. Posiluje trávení a tradiční Ajurveda doporučovala chřest na posílení potence. Potravina je ovšem také vhodná stejně jako brokolice díky vysokému obsahu kyseliny listové pro těhotné ženy a ženy které se na otěhotnění připravují.

Další metabolický problém, který nesmíme opomenout, je zvýšený cholesterol. Tuto problematiku jsme již diskutovali u oběhové soustavy, ale je dobré se k ní ještě vrátit. Potravin, které pomáhají při zvýšené hladině cholesterolu, je celá škála. Patří sem například cizrna a čočka. Z ovoce je vhodné

například hroznové víno, švestka, avokádo, černý rybíz, nebo grep.

O celiakii – nesnášenlivosti lepku v potravinách jsme se také už zmínili, a to u pohanky. Nastolit bezlepkovou dietu není vždy úplně jednoduché, a také ne levné. Mezi potraviny bez obsahu lepku patří třeba kukuřice, nebo rýže.

VITALITA A ODOLNOST ORGANIZMU

Lidé nechtějí být jen zdraví a dlouho žít, chtějí být – tedy hlavně ženy – také krásní. Pro zdravé nehty, vlasy, kůži, ale také pro kosti a svaly, je vhodná konzumace ječmene, který se honosí vysokou koncentrací kyseliny křemičité. Ale jak vyzdvihovali ječmen řečtí filozofové Homér, Platón a Pythagoras, ječmen posiluje nejen tělo, ale i ducha.

Další užitečnou látku pro krásu – biotin – bychom našli například ve fících. Tento vitamin obsažený v mnoha doplňcích stravy na posílení vlasů a nehtů může mít i takovouto příjemnou formu. Biotin je obsažen také v lněném semínku.

Pro zdraví a krásu je také vhodná pravidelná detoxikace organismu, které prospívají potraviny podporující močopudný efekt, vláknina, která má tendenci na sebe vázat škodlivé látky, a pak některé byliny, které čistí nebo povzbuzují organismus ke zvýšené aktivitě. Odolnost organismu je komplexní záležitost. Vychází z rovnováhy, jako vše v našich životech. Pokud bude mít naše tělo dostatek spánku, pohybu, vitamínů a minerálů, stavebních látek a bude schopno vše zcela bezchybně zpracovat, bude nám dobře. Pokud nám něco z tohoto výčtu schází úplně, nebo je dlouhodobě omezeno, projeví se to onemocněním.

Spánek a odpočinek (jak pasivní tak i aktivní) nelze jen tak nahradit. Zde platí nepřímá úměra, čím vyšší kvalita tím nižší kvantita. V jednom z minulých ročníků jsme se zabývali problémem spánku a nespavosti. Zdravému dospělému člověku by při sto procentním využití spánku stačily pouhé čtyři hodiny denně! S aktivním odpočinkem je to stejné. Tato úměra ale platí i v jídle. Vydatného kvalitního jídla potřebuje tělo na objem výrazně méně než nekvalitních náhražek, aby získalo stejnou energii. V druhém případě se navíc musí vypořádat také s tím „nepotřebným benefitem navíc“. Důležitým faktorem je i samotný imunitní systém. I o ten je třeba pečovat. V tomto ohledu je z našeho jídelníčku favoritem ovoce a zelenina.

NEDĚLEJTE SI TĚŽKOU HLAVU

Stres je nedílnou součástí našich životů (bohužel) a každý se s ním vypořádává trochu jinak. Důležité je ovšem to, že příroda myslela i na tento problém. Asi věděla, že ne každý je tak silný jedinec, aby problémy ze své mysli prostě a jednoduše vytěsnil. Po čem tedy sáhnout? Nevím, jestli je vhodné na těchto stránkách

doporučovat alkohol, ale snad mi to pro tentokrát odpustíte. Nechci vás přece nabádat ke špatnosti. Ale pokud si vezmeme například pivo, a že jsou Češi na předních místech v jeho konzumaci, jistě mi dáte za pravdu, že chmel, ze kterého se tento zlatý mok vyrábí, může nabídnout více než jen skvělou chuť. Chmel je doporučován při nervozitě, nepřírozeném neklidu, nebo při poruchách spánku. Faktem je, že chmel si vystačí sám o sobě a alkohol k tomu vlastně ani nepotřebuje. Nealkoholická piva vám udělají stejně dobrou službu. V praxi jsem se setkala ze situací, kdy vážně nemocnému pacientovi, který měl díky tomu problémy se spánkem a odmítal klasická farmaka na spaní, prokázalo právě nealkoholické pivo velmi dobrou službu. Další příjemnou potravinou proti stresu je bezesporu čokoláda. Tady to ovšem není úplně jednoduché. My ženy máme rády čokoládu a hojně s ní zaháníme stres. A pak si naše kosmetičky rvou vlasy a snaží se nám vysvětlit, že je to možná dobré na stres, ale rozhodně to není to nejlepší pro naši pleť. (Těžko říct čím ony zahání stres).

Pokud bychom ale chtěli sáhnout po nějaké zdravější potravíně pro dobrou náladu, pak jsou to jednoznačně banány. Banány pomáhají tělu vytvářet serotonin – hormon štěstí, navíc obsahují hořčík, což je důležité, protože člověk ve stresu má výrazně větší spotřebu tohoto minerálu. Další výhodou banánu je jeho dietnost. Díky obsahu vlákniny a sacharidů, poskytuje tělu energii, aniž by je zbytečně zatěžoval.

NEJEN KVANTITA ALE TAKÉ KVALITA

Kvalita potravin na českém trhu značně kolísá. Pro správné stravování je důležitá jak vstupní kvalita surovin, tak také její vhodné upravení na pokrm. Pro plodiny rostlinného původu platí pořadí čerstvé, zmrazené, tepelně upravené (vaření, konzervování). Důležitý je i původ suroviny a způsob pěstování či chovu.

Pokud vaříme, je lépe používat čerstvé suroviny, než polotovary či hotová jídla. Mysleme na to, že každá potravina, která je komerčně vyráběná, předpokládá

svoji delší životnost, než potravina k okamžité spotřebě. Znamená to konzervační látky, ochucovadla, stabilizátory, barviva. S každou hotovou pomazánkou, dresingem, hotovou pizzou, před smaženým zmrazeným jídlem, s každou konzervou do sebe dostáváme látky navíc, které tělo primárně nepotřebuje. Navíc si pak musí s takovými látkami poradit a dostat je opět z těla ven. Občas se stává, že pacientům nedělá zle konkrétní potravina, ale pouze látky, které jsou navíc. V přípravě jídla platí, že **v jednoduchosti je síla**. Čerstvé maso nebo zelenina, dochucené jednoduchým kořením namísto kořenících směsí (často obsahujících velké množství soli a dalších látek), jednoduchá příloha. Pokud už milujete dresingy, tatarské či majonézy, je lépe naučit se je připravovat sami, ulehčíte tak organizmu o další nepotřebné věci.

Zde je vhodné zmínit také jeden novodobý problém a tím je hyperaktivita u dětí. Fenomén školství, kvůli kterému si učitelé rvou vlasy a rodiče ztrácí hlavu, se pohybuje stále v protichůdných vysvětleních. Vzhledem k tomu, že hyperaktivních dětí přibývá, bylo by asi vhodné vědět, co to způsobuje. Některá literatura uvádí (a s tím se asi setkáte nejčastěji), že rozvoji hyperaktivity výrazně přispívá konzumace umělých barviv přítomných v potravinách pro děti. Víme, že je velmi těžké odstavit děti od „trendy“ bonbónů, žvýkaček, různých tyčinek, nebo pitíček. Na druhou stranu umělá barviva jsou, stejně jako další látky obsažené „navíc“ v našich potravinách, prostě „navíc“. A tělo si s nimi musí poradit. Zatěžovat už od útlého věku dětský organizmus takovými látkami určitě nebude správný směr.

Kouzelnou pilulku, kterou by tato noční můra rodičů zmizela, ještě nevymysleli. Jediné, co lze mimo správné složení stravy doporučit, je pupalkový olej. Navíc malé děti mají čím dál méně aktivit, u kterých by si „vybily“ svou dětskou energii. Trávení volného času u počítače místo na hřišti jim na zdraví rozhodně nepřídává.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Rovnováha v přijímané potravě je velice důležitá. Tělo musí zpracovat vše, co jíme, nezávisle na tom, zda to

zrovna potřebuje, nebo ne. Když nám nějaké callcenter bude volat každý den s nějakou super nabídkou, určitě nereagujeme tak, že na každý telefonát řekneme ano a koupíme si další a další věc, kterou nepotřebujeme (tedy alespoň většina lidí). Jinak bychom pak museli řešit stále stejnou otázku – kam to dáme? Asi bychom skončili s bytem či domem napěchovaným až po vrch nepotřebnými věcmi.

Tělo musí řešit co s tím, co jsme mu poslali trávicím traktem. A je jen málo věcí, které, pokud je zrovna nepotřebuje, projdou a přebytek se vyloučí. Většinou je musí nějak zpracovat a případně uložit. A zase uložit, a zase uložit... A někdy se naše tělo stane takovým přeplněným domem, kde není k hnutí a my se jen díváme, jak se to mohlo stát, že je tu tolik nepořádku. Řecký lékař Hippokrates kdysi dávno pronesl tato slova:

„Tvá strava budiž tvým lékem, tvůj lék budiž tvou stravou.“

Je škoda, že se my lidé tomuto přirovnání tak rádi vzdalujeme.

A na úplný závěr: **„Jezme a konejme tak, jako bychom se chtěli ve zdraví dožít sta let.“**

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

Carper J.: *Potraviny – zázračné léky*, Votobia, 1997, Olomouc.

Braunová J.: *Potravinová alergie, Interní medicína pro praxi*, 2001, 12, 556-558.

Wichtl M.: *Herbal drugs and phytopharmaceuticals*, 2004, Stuttgart.

Schlett S.: *100 potravin pro zdraví*, Euromedia Group, 2008, Praha.

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

Farmer-Knowles H.: *Léčivé rostliny od A do Z*, 2010, Praha.

Grycová L.: *Boj proti tukům*, Pharma news, 2010, 3-4, str. 28-34.



SUNPHARMA GROUP NABÍZÍ SKVĚLÉ PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOSTI A HLEDÁ:

Létající lékárník pro celou ČR (služební auto s využitím i na soukromé účely)

**Léčárník-dohodář – Velké Meziříčí
Roudnice nad Labem**

**Farmaceutický asistent – Velké Meziříčí
Vedoucí lékárník – Roudnice nad Labem**

Co nabízíme:

- práce ve stabilní, rostoucí a dynamické společnosti
- práce v mladém profesionálním týmu
- odborný růst a kariérní postup
- práce v příjemné a přátelské atmosféře
- motivující platové podmínky
- zajímavý motivující sociální program
- motivující systém odměn

Jak se přihlásit: kariera@sunpharma.cz

Více informací o volných pozicích získáte na www.sunpharma.cz.
Kontakt: Sunpharma CZ, Holandská 854, 639 00 Brno

UŽ
20 LET NA
SLOVENSKÉM
TRHU

NEVÁHEJTE
A PŘIHLAŠTE
SE K NÁM!

**LÉKÁRNY SUNPHARMA
JSOU JINÉ NEŽ OSTATNÍ,
PŘESVĚDČTE SE O TOM I VY!**

WWW. SUNPHARMA.CZ

Léčivé byliny v doplňcích stravy



Doplňek stravy je potravinu, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitamínů a minerálních látek, nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci, určená k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích.

ÚVODEM DOPLŇEK STRAVY VERSUS LÉČIVO

Toliko k definici doplňku stravy ze strany zákona. Vzhledem k markantnímu rozdílu mezi „doplňkem stravy“ a „léčivem“ je rovněž zákonně určeno, že: „Doplňky stravy nesmějí být na obalu označeny léčebnou indikací (ani nesmějí vyléčení či prevenci chorob naznačovat), což je vyhrazeno pouze pro léčiva.“

CHAOS, KTERÝ PŘETRÁVÁ

Jako takové jsou doplňky stravy podskupinou potravin a musí splňovat veškeré platné normy kladené na potraviny. Výrobce doplňků stravy má za povinnost před uvedením produktu na trh podat oznámení Ministerstvu zdravotnictví. Účinnost přípravku a jeho kvalita se však v rámci tohoto oznámení neposuzuje. Celkově se dohled nad těmito produkty týká hned několika institucí. Je to např. Státní zemědělská a potravinářská inspekce, Rada o rozhlasovém a televizním vysílání (korektnost reklamy), živnostenské úřady (internetová propagace) a své může v opodstatněných situacích říci i Státní ústav pro kontrolu léčiv.

Realitou je v celkovém výsledku přesto chaos, který dodnes na trhu s potravinovými doplňky přetrvává. Řada z nich se holedbá přímo záračnými účinky (např. ty, které nabízejí rychlé a extrémní hubnutí) nebo se rovnou vydává se za lék na téměř každý lidský neduh.

Trh je doplňky stravy doslova zaplaven (médiu pro změnu reklamou na tyto produkty) a vzhledem k nejasným definicím a laxnímu postoji je prakticky nekontrolovatelný.

V mnoha případech je prakticky nemožné rozeznat kvalitní produkt od nekvalitního. A to neplatí pouze pro běžného spotřebitele, ale i pro samotné lékaře, lékárníky a farmaceutické asistenty.

To se jeví obrovskou nevýhodou jak pro spotřebitele, tak pro ty výrobce, kteří nabízejí vysoce kvalitní a účinné doplňky stravy, jejichž jméno však často zaniká v obřím balíku lži a polopravd.

OD BABIČČINÝCH BYLINEK PO EXOTICKÉ PŘÍRODNÍ ZÁZRAKY

V dobách minulých, ale ne ještě tak dávných, nám coby dětem naše babičky proti kašli ordinovaly bylinkový čaj. Léčivé rostliny ale nechodily kupovat do lékárny nebo drogerie, nýbrž je trhaly a zpracovávaly samy tak, jak se to naučily od svých rodičů, prarodičů, zkrátka generací předchozích.

Využití léčebných a podpůrných účinků rostlin má koneckonců nejen v naší zemi opravdu velmi dlouhou tradici, ačkoliv je třeba říci, že zde dnes již poněkud upadá.

Kýžený heřmánek si můžeme v nejrůznějších formách zakoupit, aniž by nás obtěžoval jeho sběr či sušení, či nedej bože strach z kvality půdy, ze které vzešel, či vody, kterou byl zaléván.

Léčivé, či řekněme všelijak prospěšné rostliny jsou však dnes pochopitelně i součástí nepřeberného množství doplňků stravy. A to od těch, které dobře známe, jako je třeba zmíněný heřmánek, až po rostliny, o jejichž existenci se často poprvé dovídáme z mohutné reklamní kampaně a které se vyskytují daleko od

naší rodné hroudy, v exotických oblastech a oplývají údajně fascinujícími léčebnými vlastnostmi.

Pojďme si tedy nyní představit alespoň některé ze stálíc, které se vyhřívají ve vlně spotřebitelské přizně.

ALOE

Aloe je označením rodu jednoděložných rostlin, spadajících do čeledi asfodelovitých.

Jde o sušomilné, sukulentní rostliny – jsou tedy díky své struktuře schopny zadržovat značné množství vody a díky tomu přežívat i dlouhá období sucha, typická pro pouštní a polopouštní oblasti. Však také tento rod klade svůj původ do oblasti Afriky. Odtud se ovšem rozšířil téměř na všechny kontinenty a to nejen proto, že zástupci aloe patří k vyhledávaným okrasným rostlinám, ale také z důvodu, který nás bude zajímat především. Tím je samozřejmě léčebné využití těchto rostlin – je však nutno poznamenat, že z několika set zástupců tohoto rodu má léčivé vlastnosti jen malé množství druhů. Nejznámějším z nich je pak rostlina, která bývá nejčastěji označována jako Aloe vera, čili Aloe pravá (též Aloe barbadensis, Aloe barbadensis Miller). Coby léčivka má dle dostupných pramenů velmi dlouhou historii.

V dužnatých listech, které tvoří převážnou část této rostliny, je zadržován obsah označovaný nejčastěji jako aloe gel, či aloe vera gel. Tato látka je tvořená z převážné většiny vodou, přesto však obsahuje více než sedm desítek dalších látek, které lze označit za zdraví prospěšné. Včetně „slupky“ listu se ovšem hovoří až o dvou stovkách látek, vykazujících farmakologické účinky.

ÚČINNÉ LÁTKY V ALOE VERA

Vitamíny – které obsahuje ve značném množství. Z nejvýznamnějších můžeme jmenovat antioxidačně působící vitamíny C a E, či betakaroten.

Minerály – zejména sodík, draslík, vápník, hořčík, chrom, zinek, měď, mangan.

Aminokyseliny – Aloe vera disponuje osmnácti z dvaceti známých aminokyselin, přičemž obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, tedy ty, které si lidský organismus nedokáže sám vytvořit.

Enzymy – lipázy, proteinázy a mnoho dalších.

Cukry – ceněny jsou zejména přítomné mukopolysacharidy, jejichž významným zástupcem je tzv. acemannan.

VYUŽITÍ V DOPLŇCÍCH STRAVY

Přípravky z Aloe vera jsou často ve formě mastí či gelů sloužících k vnějšímu použití. Slibují blahodárný vliv na pokožku, léčbu mnoha kožních projevů, analgetické a protizánětlivé účinky, aj.

Ve formě kapslí, prášku pro přípravu roztoku, či „džusů“ se užívá mimo jiné pro výborné detoxikační vlastnosti, slouží tedy zejména k pročištění celého organismu a posílení imunitního systému. Obdobně je aloe propagována i pro své antivirové a antibakteriální vlastnosti.



Nová kolekce čajů

Megafyt Pharma



Bylinky, které chutnají

Nová kolekce čajů „Bylinková lékárna“ značky Megafyt Pharma je odrazem životního stylu lidí, kterým záleží na vlastním zdraví a kvalitě života.

„Bylinková lékárna“ je ideální pitný režim pro každého, kdo si chce zachovat svou kondici a přitom poznat, že i bylinky mohou být chuťovým zážitkem.

Výsledkem je dvanáct delikátních směsí, které Vás svou chutí jistě příjemně překvapí: Průdušky, Močové cesty s brusinkou, Odolnost, Játra a žlučník, Spánek, Pozornost, Ledviny a močové cesty, Trávení, Těhotenství, Kojení, Dýchací cesty a Pročištění.

 Všechny novinky jsou k dostání pouze v lékárnách za doporučenou cenu **39 Kč**.



ALOE VERA

ECHINACEA PURPUREA

(Třapatka nachová)

Echinacea purpurea neboli třapatka nachová je rostlina původem ze Severní Ameriky, kde, jak se romanticky (a snad i pravdivě) uvádí, ji k léčbě nejruznějších neduhů využívali i místní domorodí obyvatelé – tedy Indiáni.

Na našem kontinentě se kromě léčebných účinků cení i jako okrasná rostlina.

A to přestože její jméno vychází z řeckého „echinos“ – ježek, zřejmě pro bodlinatej vzhled středu jejího květenství.

K léčebným účelům se využívají také květy a listy, nejvyšší zastoupení účinných látek se ovšem přičítá kořenům této rostliny.

Výtažky z echinacey jsou na trhu obvykle zastoupeny ve formě kapek (lihová tinktura), čaje, případně tablet.

ÚČINNÉ LÁTKY

Echinacosid, silice, pryskyřice, inulín, pentosany, polyiny, polyeny, vyšší mastné kyseliny, polysacharidy, třísloviny, steroly, flavonoidy a další.

VYUŽITÍ

V některých aspektech se využití echinacey blíže podobá využití aloe.

Nejbližší podobnost nacházíme zejména v působení na imunitní systém: Složky echinacey jsou obdobně schopné aktivovat lymfocyty a tím zvyšovat obranyschopnost našeho organismu před patogenními částicemi.

Také proto se echinacea někdy označuje jako přírodní antibiotikum. Zejména její preventivní účinky lze tedy odhodnotit kladně.

Mimo to je vhodná i při zánětlivých onemocněních horních cest dýchacích, jako podpůrný prostředek při chřipce, apod.

Ve vyšších dávkách působí echinacea také analgeticky.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

(*Hippophae rhamnoides*)

Plody tohoto trnitého keře, jehož původní domovinou je severovýchodní Asie, mají v přírodním léčitelství rovněž dlouhodobou tradici, sahající až do starověkého Řecka.

K pojmu Hippophae, překládanému jako „třpytící se kůň“, je třeba pro vysvětlenou dodat, že dávní Řekové přikládali celkové prospívání a lesklou srst koní pasoucích se v oblasti růstu rakytníku právě této rostlině. Těžko říci, zda se ze severovýchodní Asie již v těchto dobách rakytník dostal až do Evropy, kde je v současnosti hojně rozšířen, nicméně svou zajímavost tato spojitost jistě má.

Rakytník řešetlákový je nazýván rostlinou budoucnosti pro své vysoce pozitivní účinky na lidské zdraví. Obsah vitamínu C v plodech rakytníku je až 25x vyšší než v citrusových plodech. Obsahem více než 200 biologicky aktivních látek patří rakytník mezi nejcenější léčivé rostliny na světě.

Rakytník má imunomodulační, antioxidační a antibakteriální účinky. Beta-siterol obsažený v rakytníku snižuje hladinu cholesterolu v krvi a flavonoidy snižují krevní tlak. Plody rakytníku se využívají v indické a tibetské medicíně při poruchách metabolismu, záživacích problémech stejně jako při plicních a kardiovaskulárních zdravotních komplikacích. Za nejhodnotnější produkt z rakytníku je považován rakytníkový olej z jeho plodů. Rakytníkový olej obsahuje vzácnou kyselinu palmitoolejovou, která pomáhá při hojení ran a popálenin.

ÚČINNÉ LÁTKY

Vitamín C (vysoké množství).

Vitamíny A, D, F, K a B vitamíny.

Rutin, flavonoidy, pektin, silice, třísloviny, organické kyseliny a minerály.

Hippophein – alkaloid, z něhož v organismu vzniká hormon serotonin.

VYUŽITÍ

Na trhu k dispozici například ve formě oleje či pastilek.

Rakytník řešetlákový se využívá:

- na správnou činnost zaživacího traktu
- pro podporu přirozené obranyschopnosti organismu
- pro dobrý fyzický stav a posílení činnosti srdce
- pro zdravou pokožku

Jsou mu přikládány následující vlastnosti:

- detoxikační účinky.
- regulace krevního oběhu.
- podpora tvorby žluči a trávicích enzymů.
- léčba žaludečních vředů.
- podpora imunitního systému.
- stimulace jaterní a plicní činnosti, aj.



RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

PUPALKA DVOULETÁ

(*Oenothera biennis*)

Tato žlutě kvetoucí hojně rozšířená rostlina je ceněna zejména pro své plody, ze kterých se získává olej s obsahem cenných látek.

ÚČINNÉ LÁTKY

Jde zejména o vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, včetně esenciálních. Významný podíl pozornosti sklízí zejména obsah kyseliny linolové a gama-linolenové (GLA). V doplňcích stravy se většinou pro zachování stability zmíněných nenasycených kyselin kombinují s antioxidanty (např. vitamin E, betakaroten, koenzym Q10). Tradiční formou doplňků stravy s pupalkou jsou např. želatinové kapsle.

VYUŽITÍ

Tlumí kožní projevy (akné, atopický ekzém).

Tlumí menstruační bolesti břicha.

Pozitivně ovlivňuje premenstruační syndrom.

Udržování správné hladiny cholesterolu v krvi.

Podpůrný prostředek při zánětlivých kloubních onemocněních (ve vyšších dávkách).

Podpora léčby diabetické neuropatie.

NONI

(*Morinda citrifolia*)

Noni, jak toto ovoce nazývají na Havaji, je zástupcem té exotičtější části rostlin využívaných a nabízených pro své léčivé vlastnosti. Reklamní masáž, zejména v internetové podobě, přípravky z tohoto ovoce (ač jinak nelibého zápachu) vynášejí prakticky do nebes. Respektive šťávu, která se z něj získává a distribuuje ve formě džusů, apod. A dokonce její prospěšnost podkládá údajně „stovkami vědeckých studií“.

Následující části textu pro zajímavost předkládáme bez úprav tak, jak jsou uvedeny na internetových stránkách:

<http://www.zdraveveci.cz/news/fenomen-noni1/>:

Obsahuje:

18 různých aminokyselin - i takové, které si náš organismus nedokáže sám vyrobit, ale potřebuje je.

minerální látky: **sodík, draslík, hořčík, železo, vitamín C**

proxeronin - tvoří se z něj xeronin, který normalizuje buněčné funkce

scopolenin - pomáhá při tvorbě látek serotoninu a melatoninu, které pozitivně působí na nervový stav

damnacanthal - kontroluje proces dělení buněk a zabraňuje tak jejich bujení

ÚČINKY:

posiluje **imunitní systém** (přirozenou obranyschopnost organismu)

podporuje trávení a zlepšuje vstřebávání živin

pomáhá při bolestech, dosahuje až 75% účinnosti morfia

zvyšuje energetickou hladinu a tím také fyzické výkony

reguluje spánkový režim

podporuje dobrou náladu, duševní jasnost a soustředěnost

zmírňuje výkyvy nálad a intenzitu stresových situací

redukce váhy - podporuje látkovou výměnu tuků a proteinů

pomáhá tělu zbavovat se škodlivých látek

regeneruje špatně fungující buňky

sníží vysoký krevní tlak - má vliv na rozšiřování tepen, zabraňuje tvorbě krevních sraženin, ovlivňuje také hladinu cholesterolu v krvi

pozitivní účinek na cukrovku typu 1 a 2 - obnovuje špatně fungující buňky slinivky břišní produkující inzulín, pomáhá tělu přijmout a využít cukr a přeměnit ho na energii

nové výzkumy prokázaly, že **pomáhá bojovat s rakovinou** - kontroluje proces dělení buněk a zabraňuje jejich bujení, pomáhá zvyšovat tělesnou produkci látek bojujících proti rakovině

Poskytuje účinnou pomoc při mnoha různých dalších zdravotních problémech, ale nenahrazuje léky. Lze jej užívat v kombinaci s jakýmkoliv

NONI

jinými medikamenty a v mnoha případech zvyšuje jejich účinnost.

Klobouk dolů. Lze stěží uvěřit, že šťáva z Noni analgeticky dosahuje 75 % účinnosti morfia, zatímco podporuje „duševní jasnost“ a reguluje spánkový režim. O dalších zmíněných účincích ani nemluvě.

Nicméně...přes jistou skepsi jistě nemůžeme upřít plodům této rostliny obsah prospěšných látek a široký okruh příznivců. Poměrně zřetelně je však na tomto případě ovšem vidět problematiku často do krajnosti vybičované propagace doplňků stravy a nutnost zachovat si jistou dávku seelského rozumu.

Řada doplňků stravy (a to lze říci s určitostí) **napomáhá** našemu organismu vypořádat se s některými zdravotními problémy a zlepšit jeho celkový stav - nejde však o léčiva, ani o zázračné a všemocné řešení zdravotních problémů.

Kdyby ano, osobně a ochotně zkombinuji několik vhodných doplňků, zcela očistím svůj organismus, snadno a bez cvičení shodím přebytké kilogramy, zlikviduji obtěžující bolest zad způsobenou hrbením

nad klávesnicí, prozářím se duševní jasností, pročísnu svou lesklou srst a prost nemoci, s nepronikátným imunitním systémem upadnu do šťastného, stresu prostého, regulovaného spánkového režimu.

Pevné zdraví!

Rudolf Hála

Zdroje:

www.edukafarm.cz/data/soubory/casopisy/17/09_zdravotni_tvrzeni.pdf

<http://www.ordinace.cz/clanek/pupalka-dvouleta/>

<http://bylinky.doktorka.cz/echinacea-neboli-trapatka-nachova/>

<http://www.zdraveveci.cz/news/fenomen-noni1/>

Inzerce



ZLATO Z PŘÍRODY

100 % RAKYTNÍKOVÝ OLEJ

Rakytník

- ✓ přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu
- ✓ posiluje činnost srdečního systému
- ✓ slouží k podpoře zažívacího traktu
- ✓ pomáhá udržovat zdravou pokožku



Doplňky stravy





ČESKÝ VÝROBEK

Zápal plic a jeho komplikace

Zápal plic, čili pneumonie, je zánětlivým onemocněním, které každým rokem postihne asi šest až sedm procent světové populace. Míru jeho nebezpečnosti však nelze obecně vyjádřit. Zatímco jinak zdravý člověk žijící ve vyspělém státě v duchu poděkuje za objev antibiotik a ulehne na dva, tři týdny na lože, pro řadu lidí je zápal plic stále ještě vysoce obávanou chorobou ohrožující přímo jejich život.

V roce 1881 popsal Louis Pasteur mikroba, kterého dnes známe pod označením **Pneumococcus**, přesněji **Streptococcus pneumoniae** a následně byla prokázána i souvislost jeho nálezu v plicích s pneumonií. Ačkoliv dnes již víme, že zápal plic mohou způsobovat i jiní původci, streptococcus pneumoniae je nejčastějším z nich - v celkovém počtu komunitních pneumonií stojí za rozvojem přibližně poloviny případů.

Streptococcus pneumoniae je grampozitivní alfa-hemolytický, aerotolerantní anaerobní kok z rodu *Streptococcus*. Kromě pneumonie může způsobovat řadu dalších onemocnění, namátkou např. zánět středního ucha, meningitidu, akutní sinusitidu, aj.

DEFINICE PNEUMONIE

Pneumonie je definována jako akutní zánětlivé onemocnění, které postihuje zejména plicní alveoly, plicní intersticiu a respirační bronchioly. Nebezpečí představuje zejména pro malé děti a pacienty důchodového věku, osoby s oslabenou imunitou a ty, kteří zároveň trpí dalšími vážnými nemocemi. Nejčastějším typem zánětu plic je pneumonie **komunitní**, tedy získaná v běžném životě a způsobená nejčastějšími původci.

Další typ představuje např. pneumonie **nozokomiální**, k jejímuž rozvoji dochází v nemocničním prostředí a často bývá způsobena patogeny vykazujícími vyšší rezistenci vůči antimikrobiální léčbě, případně pneumonie ventilátorová, vznikající u pacientů s intubační kanylou, kteří jsou napojeni na ventilátor.

Zvláštní skupinu pak představují pneumonie **neinfekční**.

PŮVODCI ONEMOCNĚNÍ

Naprostá většina případů pneumonie má však infekční původ. Za rozvojem zápalu plic mohou stát:

BAKTERIE

Bakteriální původ onemocnění je z celkového počtu případů nejčastější. Jak jsme již zmínili v úvodu, nejvýrazněji se v této skupině projevuje **Streptococcus pneumoniae**, který způsobuje asi polovinu všech případů komunitních bakteriálních pneumonií.

Přibližně dvacetiprocentní podíl pak pro sebe získává *Haemophilus influenzae* a s nadále klesající tendencí



pak *Chlamydia pneumoniae*, *Mycoplasma pneumoniae*, ale i *Staphylococcus aureus*, *Moraxella catarrhalis*, *Legionella pneumophila* či *Streptococcus pneumoniae*.

VIRY

Virové pneumonie představují asi třetinu všech případů u dospělých pacientů a zhruba šestinu u pacientů dětského věku.

Za jeho rozvojem mohou stát například virus chřipky A a B, RS-virus či adenoviry.

PLÍSNĚ A PARAZITÉ

Jsou spíše vzácnými původci zápalu plic, častěji se uplatňují u pacientů se silně oslabeným imunitním systémem, např. u pacientů s AIDS, či obecně u pacientů léčených imunosupresivou.

Ze zástupců jmenujme např. *Histoplasma capsulatum*, patogenní houby rodu *blastomyces*, nebo prvoka *Toxoplasma gondii*.

NEINFEKČNÍ PŮVODCI

Neinfekční pneumonie vznikají na základě vdechnutí cizího tělesa, alergické reakce, v následku užívání některých léčiv, nebo po provedení některých léčebných zákroků.

Zápal plic má celkově více než pětasedmdesát možných původců.

PŘÍZNAKY

Projevy pneumonie se mohou částečně lišit v závislosti na původci onemocnění.

Bakteriální zápal plic se projevuje **vysokými horečkami**, které mohou být provázeny zimnicí a třesavkou.

Objevuje se **kašel**, který má v počátcích onemocnění dráždivý charakter a následně přechází v kašel produktivní s **vykašláváním sputa** (hlenu, příp. hnisu, někdy s příměsí krve).

V případech pacientů, kteří již trpí nějakým plicním či srdečním onemocněním, případně u kuřáků, se často vyskytuje také dušnost, která se výrazně zhoršuje při námaze. V případech přestupu zánětu na pohrudnici se dostávají bolesti v oblasti hrudní stěny.

Virový zápal plic se může projevovat obdobnými příznaky, zpravidla ovšem není přítomna tak vysoká teplota, u kašle přetrvává dráždivý charakter a připojují se projevy typické pro virové infekce, tj. bolesti hlavy, kloubů a svalů.

Průběh onemocnění provází typicky značná **únava**. Zejména u starších pacientů pozorujeme často také určitou míru **zmatenosti**.

CO SE DĚJE V PLICÍCH?

Co se ale vlastně odehrává v našich plicích při bakteriální či virové pneumonii? Neboli, proč nám pneumonie dává tak zabrat a je, pokud není přístup k odpovídajícím lékům, tak vysoce nebezpečným onemocněním?

Principy vzniku zánětu asi není třeba příliš rozebírat. Rychlé množení patogenních mikroorganismů v plicích vede k adekvátní odpovědi imunitního systému. Nesmíme ovšem zapomínat, že v tomto případě



SIRUP PRO DĚTI
20 mg/ml

NOVINKA

RYCHLÉ ŘEŠENÍ NA KAŠEL PRO DĚTI

ACC působí na hustý hlen, rozpouští ho
a usnadňuje tak vykašlávání.



- s třešňovou příchutí
- se snadným dávkováním
dávkovací stříkačkou
nebo odměrkou
- bez umělých barviv

Zkrácená informace o přípravku ACC SIRUP PRO DĚTI 20 mg/ml

Název přípravku: ACC SIRUP PRO DĚTI 20 mg/ml. **Složení:** 1 ml sirupu obsahuje acetylcysteinum 20 mg. **Indikace:** K terapii při akutních i chronických onemocněních dýchacích cest, spojených s tvorbou viskózního hlenu a s obtížnou expektorací (akutní a chronická bronchitida, bronchiektázie, astmoidní bronchitida, bronchiální astma, bronchiolitida, mukoviscidóza, laryngitida). **Dávkování a způsob podání:** Dospělí a dospívající od 14 let: 10 ml roztoku 2-3krát denně. Děti od 6 do 14 let: 5 ml roztoku 3-4krát denně. Děti od 2 do 5 let: 5 ml roztoku 2-3krát denně. Děti mladší než 2 roky: 2,5 ml roztoku 2-3krát denně. Mukoviscidóza: Děti starší než 6 let: 10 ml roztoku 3krát denně. Děti ve věku od 2 do 5 let: 5 ml roztoku 4krát denně. Děti mladší než 2 roky: 2,5 ml roztoku 3krát denně. Léčení je třeba zahájit postupně. Sirup se užívá po jídle za použití dávkovací stříkačky nebo odměrky. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou nebo kteroukoli pomocnou látku. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** U dětí mladších 2 let se přípravek může použít jenom na doporučení lékaře. Při podávání astmatikům nebo pacientům se žaludečním nebo dvanáctníkovým vředem v anamnéze je nutná opatrnost. Opatrnost je třeba u pacientů s nesnášenlivostí histaminu. Přípravek obsahuje sodík. **Interakce:** Antitusika. Antibiotika: acetylcystein se smí podat nejdříve za 2 hodiny po perorálním podání některých antibiotik. Glycerol-trinitrát. **Těhotenství a kojení:** Přípravek se nemá v období těhotenství a kojení užívat. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Přípravek nemá vliv. **Nežádoucí účinky:** Tinitus, stomatitida, bolest břicha, průjem, zvracení, pálení žáhy, nauzea, bolesti hlavy, horečka, alergické reakce. **Druh obalu a velikost balení:** 100 ml sirupu v lahvičce z hnědého skla s bezpečnostním šroubovacím uzávěrem, odměrná nádoba a odměrná stříkačka s těsnicí vložkou. **Doba použitelnosti:** Neotevřený přípravek: 1 rok. Po prvním otevření je přípravek stabilní po dobu 11 dní při teplotě do 25 °C. **Uchovávání:** Před otevřením: žádné zvláštní podmínky. Po otevření: při teplotě do 25 °C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** HEXAL AG, Industriestraße 25, 83607 Holzkirchen, Německo. **Registrační číslo:** 52/144/14-C. **Datum registrace:** 9.4.2014. **Datum poslední revize textu:** 9.4.2014. Přípravek je volně prodejný. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Seznamte se, prosím, s podrobnými informacemi v platném Souhrnu údajů o přípravku nebo na adrese firmy Sandoz.

jsou ohroženy plíce, potažmo tedy celý proces dýchání.

Plicní sklípky, které jsou za normálních okolností plněny vzduchem, se v důsledku zánětu plní tekutinou a hnisem. Jejich primární funkce je tím pádem zcela znemožněna. Organismus se snaží úporně zbavit nežádoucího obsahu plicních sklípků – odtud častý úporný kašel a vykašlávání sputa při pneumonii.

V případech, kdy není zahájena odpovídající léčba, se zánětlivý proces může šířit. Důsledky stavu, kdy stále větší množství plicních sklípků není schopno plnit svou funkci, jsou pak dozajista každému zřejmé.

Tímto nepřilíš optimistickým náhledem do průběhu zápalu plic se dostáváme k další kapitole, kterou představují

KOMPLIKACE PNEUMONIE

Komplikace pneumonie mohou vznikat na základě pozdě zahájené antibiotické léčby nebo jako důsledek nevhodně zvoleného antibiotika. Výraznějším činitelem je však celkový stav organismu pacienta v době rozvoje infekce.

SEPSE

Sepsi můžeme definovat jako systémovou zánětlivou odpověď na **infekci** (obecně se užívá pojem SIRS – systémová zánětlivá reakce, je-li tato způsobena infekcí, hovoříme o sepsi) Tento stav nevzniká samozřejmě pouze jako komplikace pneumonie. Jde o jednu z nejčastějších příčin smrti u pacientů v kritickém stavu, ročně v jejím následku umírá přibližně 400 000 lidí. K příznakům sepse se řadí horečka či naopak hypotermie, nadměrné pocení, třesavka, tachypnoe, tachykardie, nevolnost a zvracení, hyperglykémie, leukocytóza a hyperdynamický oběh.

Těžká sepsi může dále komplikovat rozvojem septického šoku.

PLEURÁLNÍ VÝPOTEK

Pojmem pleura označujeme tenkou lesklou blánu, která vystýlá dutinu hrudní a pokrývá plíce. Tvoří ji dvě vrstvy (listy) mezi nimiž je za normálních okolností velmi malý prostor – tzv. pleurální dutina. U zdravých lidí je v této dutině přítomno zhruba 5-20 ml tekutiny, která je následně vstřebávána a opět se zapojuje do oběhu. Tímto způsobem projde pleurálním prostorem zdravých lidí zhruba 5-10 litrů tekutiny denně. Pleurální výpotek je pak charakterizován hromaděním této tekutiny, ke kterému dochází vinou zvýšené kapilární permeability v důsledku zánětu kapilárního endotelu. Malý pleurální výpotek lze najít u většiny pneumonií. Projevuje se bolestí v hrudníku, která je zpravidla lokalizovaná na jedné straně a má bodavý charakter. Intenzivnější bolest pociťuje pacient zejména při nádechu a při kašli.

Pleurální výpotek při pneumonii nepředstavuje zpravidla příliš vážnou komplikaci, nebezpečnější je tzv. výpotek maligní, který vzniká zejména v souvislosti s rozvojem karcinomu.

Pleurální výpotek při vhodně zvolené antibiotické léčbě obvykle ustupuje společně s příznaky pneumonie.

EMPYÉM HRUDNÍKU

U pacientů s přístupem k antibiotické léčbě není empyém hrudníku častou komplikací. Empyém nacházíme opět v pleurální dutině, oproti výpotku se však jedná o přítomnost hnisu. Příčinou vzniku je rozšíření bakteriální infekce, obvykle z plicní tkáně. Tato komplikace může mít v závislosti na svém průběhu **akutní** nebo **chronický** charakter. V akutní fázi nacházíme řídký výpotek, který příliš neutlačuje plíce a ty jsou po jeho odstranění schopné se znovu rozvinout. Následně může dojít k postupnému zahušťování hnisu a k tvorbě sept. Na povrchu pleurálních listů se ukládá fibrin a zabraňuje plíci v opětované expanzi. Pokud se empyém dále rozvíjí bez odpovídající léčby, komplikuje se situace nadále vrůstáním kapilár a fibroplastů a dochází k přechodu do chronicity.

V léčbě empyému se uplatňuje kromě podávání antibiotik zejména lokální léčba v podobě **drenáže a výplachů** empyémové dutiny antiseptiky (Betadine, Persteril). V komplikovanějších případech je nutné provést **otevřenou drenáž s krátkou resekci žebra**.

ARDS – SYNDROM AKUTNÍ RESPIRAČNÍ TÍSNĚ

K rozvoji ARDS může vést přímé postižení plic pneumonií nebo může být způsobena současnou přítomností sepse. Nezávisle na vyvolávající příčině této komplikace je její vznik podmíněn účastí vlastních buněk pacienta a to makrofágů a neutrofilů, které v důsledku aktivace externí toxou (škodlivinou, škodlivou látkou přítomnou v následku onemocnění) produkují kyslíkové radikály a proteolytické enzymy. Ty následně způsobují destrukci alveokapilárního charakteru – dochází k poškození alveolární membrány, zvýšení cévní propustnosti a ke vzniku **nekardiálního plicního edému**. ARDS představuje vážnou komplikaci s vysokou mortalitou.

K dalším nebezpečným komplikacím pneumonie patří například **plicní absces** a **gangréna plic**. Jejich výskyt je naštěstí spíše vzácností.

ZÁPÁL PLIC DIAGNÓZA

První otázky vyšetřujícího lékaře směřují k subjektivním příznakům pacienta. Zjišťuje přítomnost kašle a jeho charakter, dobu trvání příznaků, hodnotu tělesné teploty a eventuální přetrvávání jiného onemocnění. Následuje poslechové vyšetření plic a srdce a měření krevního tlaku. V případě, že vyplnou diagnostické pochybnosti, je na místě ještě vyšetření krve ke zjištění známek zánětlivého onemocnění. Nejvýznamnější vyšetřovací metodou je ovšem RTG, který potvrdí nebo vyvrátí diagnózu pneumonie. Toto vyšetření ovšem nemůže odhalit původce onemocnění, jehož určení je zásadní pro volbu následného léčebného postupu. Z tohoto důvodu se, obvykle však až v případech, kdy nasazená antibiotická léčba nezabírá, provádí také **kultivační vyšetření sputa**.

LÉČBA

Protože ve většině případů není na počátku léčby známý původce onemocnění, je rozhodující zejména aktuální stav pacienta. Nekomplikovaná pneumonie

bez závažného průběhu nevyžaduje hospitalizaci a je možná léčba v domácím prostředí. Při předpokladu **typického bakteriálního původce** (obvykle však preventivně i při infekci virové), jsou předepisována perorální antibiotika jako aminopeniciliny (amoxicilin), cefalosporiny druhé generace (cefprozil, cefuroxim) apod.

Pacientovi je možné podávat léky tlumící horečku, ke zmírnění kašle pak zejména mukolytika a expectorancia. Zajišťuje se dostatečný pitný režim a klid na lůžku.

Při podezření na netypického původce infekce se předepisují zejména **makrolidy** (např. klaritromycin), **tetracykliny** (doxycyklin) a **fluorochinolony** (ofloxacin, pefloxacin)

V současnosti je již k dispozici nová generace těchto látek, které lze použít i v případech typické bakteriální infekce, zejména pokud pacient vykazuje alergii na beta-laktamová antibiotika.

Pokud bylo na počátku léčby zvoleno vhodné antibiotikum, začíná se stav pacienta lepší zhruba po dvou dnech od prvního užití. Nejdříve dochází k poklesu teploty, později se mírní i kašel. Nekomplikovaná pneumonie obvykle odezní během dvou až tří týdnů, pouze kašel může ještě několik dní přetrvávat.

V určitých případech je nutné zvážit otázku hospitalizace pacienta a to nejen při výskytu komplikací, ale také v závislosti na jeho věku a sociálních aspektech.

Nutnost hospitalizace je zjevná u pacientů, kteří trpí současně závažným onemocněním plic (chronická obstrukční plicní nemoc, karcinom...) nebo jiných orgánů, případně mají vážně narušený imunitní systém. K dalším faktorům, které poukazují na nutnost zvážit otázku hospitalizace, patří například věk pacienta vyšší než 50 let, teplota vyšší než 40 °C nebo nižší než 35 °C, rychlé zhoršování stavu, tachypnoe (nad 30/min), tachykardie (nad 120/min) a jiné. Zdravotní stav pacienta s pneumonií mohou ohrozit zejména výše uvedené komplikace, které se k tomuto onemocnění pojí.

Filip Rosenbaum

Zdroje:

prof. MUDr. Pavel Ševčík, CSc., doc. MUDr. Jana Skřičková, CSc., MUDr. Vladimír Šrámek PhD., et al: *Záněty plic v intenzivní medicíně*. Galén, Praha 2004.

prof. MUDr. Vítězslav Kolek, DrSc.: *Pneumonie – diagnostika a léčba*. Triton, Praha 2003

http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1pal_plic
<http://www.spektrumzdravi.cz/academy/zapal-plic>

<http://xman.idnes.cz/co-se-deje->

[-pri-zapalu-plic-0hv-xman-styl](http://xman-styl)

[aspx?c=A131121_123354_xman-styl_fro](http://xman-styl_fro)

VÁNOČNÍ

cemio
kamzík

...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!



Darujte špičkový
kolagen pro **klouby,**
vazy a šlachy!



SOUTĚŽ
o Kamzíkův švýcarský
poklad z ryzího zlata

od **379 Kč**
60 cps.
Kúra na 2 měsíce

Jediný v ČR se zesílenou dávkou čistého
kolagenu UCI® a UCII® a vitamínem C

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu
v kloubních chrupavkách.

**S Kamzíkem vyhrává
KAŽDÝ!**



Podrobná pravidla soutěže
najdete na www.cemiokamzik.cz

Terapie menstruační bolesti



Bolestivý stav provázející menstruaci je označován jako dysmenorea. Dysmenoreou trpí každý měsíc 30-50 % žen v reprodukčním věku, u 10-12 % těchto žen jsou bolesti tak úporné, že narušují jejich běžné denní činnosti a vedou až k vyřazení z pracovního či studijního procesu na dobu 1-3 dnů. Častěji jsou postiženy mladší ženy a dívky až nějaký čas po menarché (první menstruaci) až do období prvního porodu, kdy dochází k roztáhnutí děložního hrdla a dysmenorea tak velmi často vymizí. Dysmenorea se objevuje až při pravidelných ovulačních cyklech, při anovulačních cyklech k ní nedochází.

Jako primární dysmenorea je označován bolestivý stav u jinak zdravých žen, který se objevuje pár hodin před začátkem menstruace nebo současně s ní, bolestivé spazmy jsou lokalizovány do oblasti podbříšku a mohou vystřelovat až do zad. Současně se mohou objevovat bolesti hlavy, únava, podrážděnost, nauzea, zvracení a průjem. Bolesti jsou nejintenzivnější

první den, výjimečně persistují déle jak 2 dny. Dysmenorea vzniká v důsledku zvýšené produkce endometriálních prostaglandinů, které způsobují zvýšenou děložní aktivitu (bolestivé spazmy) a zvýšenou motilitu gastrointestinálního traktu vedoucí k zažívacím potížím. Velmi často se jedná o tzv. rodově podmíněný výskyt – pokud dysmenoreou trpí matka, podobné potíže se vyskytnou i u dcer, což je dáno geneticky podmíněnou zvýšenou hladinou prostaglandinů. Sekundární dysmenorea vzniká kdykoli v průběhu života a příčinou může být organické onemocnění v oblasti malé pánve. Může se jednat o endometriózu, děložní myomy, polypy děložní sliznice nebo gynekologické záněty. Sekundární dysmenorea může být doprovázena dyspareunií (bolest při styku), postkoitálním krvácením nebo intermenstuačním krvácením.

Jak tedy léčit či předcházet bolestivé menstruaci? Jedním z principů je fyzikální léčba zaměřená na příznivý vliv tepla na bolestivé křeče ve formě teplé

koupele nebo přikládání teplých obkladů na podbříšek.

Z farmakoterapie jsou v symptomatické léčbě dysmenorey preferována nesteroidní antiflogistika (NSAID), v případě že u pacientky nejsou kontraindikace. Jejich mechanismus účinku spočívá v inhibici enzymu cyklooxygenázy (COX) a následné blokádě prostaglandinů, čímž NSAID snižují napětí děložního svalstva a potlačují tak bolestivé spazmy v oblasti podbříšku. Vzhledem k tomu, že existují dvě isoformy COX (COX-1 a COX-2), tak podle selektivity dělíme NSAID na neselektivní inhibitory COX, preferenční inhibitory COX-2 a selektivní inhibitory COX-2. Neselektivní inhibitory COX (kyselina acetylsalicylová v dávce vyšší než je dávka antiagregační, ibuprofen, diklofenak, naproxen, indometacin) blokují COX-1 katalyzující tvorbu cytoprotektivně působících prostaglandinů ve sliznici GITu, dochází k potlačení funkce krevních destiček a negativnímu ovlivnění homeostázy ledvin. Blokádou COX-2 nastává potlačení produkce a aktivity mediátorů, kteří hrají roli v rozvoji bolesti a zánětu. Preferenční inhibitory COX-2 (nimesulid, meloxicam) mají vyšší afinitu k COX-2 a mají méně vyjádřený gastrotoxický efekt. Selektivní inhibitory COX-2 (koxiby) mají ještě nižší GIT nežádoucí účinky, vykazují však vyšší riziko kardiovaskulárních nežádoucích účinků (riziko trombembolických stavů, CMP), proto jsou kontraindikovány u pacientů s kardiovaskulárním a cerebrovaskulárním onemocněním.

NSAID by neměla být podávána dlouhodobě, ale jen u akutních bolestí. Vyhnout by se jim měly osoby s poruchou krevního srážení, s gastrointestinálním či kardiovaskulárním onemocněním a při poruše funkce ledvin. Z volně prodejných NSAID je možné zvolit ibuprofen, naproxen či kyselinu acetylsalicylovou. Velmi výhodné je podání nimesulidu, ten je ovšem vázán na lékařský předpis. U žen majících pravidelný menstruační cyklus je ideální podat NSAID ještě před začátkem menstruace, aby došlo k zablokování produkce prostaglandinů a zabránilo se tak vzniku dysmenorey.

Z lékových forem je z hlediska rychlého nástupu účinku vhodné podat effervescentní tablety či granulát rozpustný ve vodě. U pacientek, u kterých je podání NSAID rizikové, je vhodné podat paracetamol v dostatečné dávce vzhledem k tělesné hmotnosti a v lékové formě dosahující rychlého nástupu účinku (effervescentní tablety či tablety upravené technologií OPTIZORB - rychle se rozpadající v žaludku). Možné je použít i polykompozitní analgetika obsahující kromě paracetamolu kofein (dochází k potenciaci analgetického účinku) propyfenazon či guaifenezin s myorelaxačním účinkem.

Doplňkový význam mají bylinné čaje s mírným spasmolytickým účinkem např. nať kontryhelu a řeřichku, na zmírnění psychických příznaků je tradičně známá třezalková nať, list a nať meduňky a kořen kozlíku.

MIGRÉNA? Bolest ZUBŮ? MENSTRUAČNÍ bolesti?

Pro účinné odstranění mírné až středně silné bolesti DOPORUČTE



MOCNÁ KOMBINACE DVOU AKTIVNÍCH LÁTEK

Paracetamol potencovaný kofeinem
pro účinnější analgesii*

✓ Šetrný i k žaludku starších pacientů

NÁZEV: PANADOL Extra

Složení: Paracetamol 500 mg, Coffeinum anhydricum 65 mg **Léková forma:** potahované tablety **Terapeutické indikace:** Léčba mírné až středně silné bolesti jako je bolest hlavy včetně migrény, bolest zubů, neuralgie různého původu, menstruační bolest, revmatické bolesti zejména při osteoartróze, bolest zad, bolest svalů, kloubů a bolest v krku při chřipce a akutním zánětu horních cest dýchacích. Současně snižuje horečku. **Dávkování:** Dospělí (včetně starších osob) a mladiství od 15 let: 1-2 tablety podle potřeby až 4x denně s časovým odstupem nejméně 4 hodiny. Jedna tableta je vhodná u osob tělesnou hmotností 34-60 kg, 2 tablety u osob s tělesnou hmotností nad 60 kg. Nejvyšší jednotlivá dávka je 1g (2 tablety), maximální denní dávka je 4 g (8 tablet). Při dlouhodobé terapii (déle než 10 dnů) by dávka za 24 hodin neměla překročit 2,5 g. Mladiství 12-15 let: 1 tableta až 3x denně v časovém odstupě nejméně 6 hodin. Přípravek není vhodný pro děti do 12 let. **Kontraindikace:** Přípravek je kontraindikován při známé přecitlivělosti na paracetamol, kofein nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku, při těžké hepatální insuficienci, akutní hepatitidě, při těžké hemolytické anémii. **Zvláštní upozornění a opatření:** Při podávání paracetamolu nemocným se změnami jaterních funkcí a u pacientů, kteří užívají dlouhodobě vyšší dávky paracetamolu se doporučuje pravidelná kontrola jaterních testů. Po dobu léčby se nesmějí pít alkoholické nápoje. Paracetamol může být již v dávkách nad 6-8g denně hepatotoxický. Dlouhodobá konzumace alkoholu významně zvyšuje riziko hepatotoxicity paracetamolu. Paracetamol by měl být užíván se zvýšenou opatrností při deficitu enzymu glukózo-6-fosfátdehydrogenázy a u nemocných s renálním poškozením. Pití nadměrného množství kávy nebo čaje spolu s užíváním tablet může způsobit pocit napětí a podrážděnosti. **Interakce:** Rychlost absorpce paracetamolu může být zvýšena metoclopramidem nebo domperidonem, snížena cholestyraminem. Antikoagulační efekt warfarinu nebo jiných kumarinových přípravků může být zvýšen spolu se zvýšeným rizikem krvácení dlouhodobým pravidelným denním užíváním paracetamolu. Občasné používání nemá signifikantní efekt. Hepatotoxické látky mohou zvýšit možnost kumulace a předávkování paracetamolem. Paracetamol zvyšuje plazmatickou hladinu kyseliny acetylsalicylové a chloramfenikolu. Probenecid ovlivňuje vylučování a koncentraci paracetamolu v plazmě. Induktory mikrosomálních enzymů (rifampicin, fenobarbital) mohou zvýšit toxicitu paracetamolu vznikem vyššího podílu toxického epoxidu při jeho biotransformaci. **Těhotenství a kojení:** Epidemiologické studie prováděné během těhotenství neprokázaly škodlivé účinky paracetamolu užívaného v doporučených dávkách. Kofein není doporučován k použití v průběhu těhotenství pro možné zvýšení rizika spontánního potratu spojeného s jeho konzumací. Kofein v mateřském mléce může mít stimulační efekt na kojené dítě ale signifikantní intoxikace nebyla pozorována. **Nežádoucí účinky:** Nežádoucí účinky paracetamolu jsou při dodržování terapeutických dávek vzácné. Někdy se může objevit přecitlivělost projevující se kožní vyrážkou, zcela ojediněle bronchospasmus. K nejčastějším nežádoucím účinkům kofeinu patří nauzea způsobená drážděním gastrointestinálního traktu a nespavost a neklid v důsledku stimulace centrálního nervového systému. **Držitel rozhodnutí o registraci:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, TW8 9GS, Velká Británie **Registrační číslo:** 07/164/92-C **Datum první registrace / datum prodloužení registrace:** 19. 2. 1992 / 30. 6. 2010 **Datum revize textu:** 30. 6. 2010 Přípravek je volně prodejný a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

*v porovnání s monokomponentním paracetamolem



Panadol je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.

CHCSK/CHPDL/0022/13

Terapie chřipky



Chřipka je sezónní vysoce nakažlivé virové onemocnění s maximálním výskytem v chladných měsících, nejčastěji mezi prosincem a březnem. Onemocnění se vyskytuje celosvětově, přičemž nejohroženější skupinou jsou malé děti, pacienti s chronickým respiračním nebo kardiovaskulárním onemocněním, diabetici, imunosuprimovaní pacienti, pacienti s AIDS a senioři. U seniorů je zjištěn nejvyšší počet úmrtí v souvislosti s chřipkou. V ČR je onemocnění chřipkou stále ještě podceňováno a to zejména u laické veřejnosti. Je nutné si uvědomit, že úmrtí v důsledku chřipkových komplikací není ničím výjimečným, do dnešního dne zemřelo na celém světě na chřipku větší počet osob než na onemocnění AIDS.

Nejvýznamnějším preventivním opatřením, které pomáhá snížit počty nemocných chřipkou, případně zkrátit dobu onemocnění a snížit výskyt komplikací, je očkování. Proočkovanost v české populaci je bohužel velmi nízká – pohybuje se kolem 5-7 % populace. V porovnání s ostatními vyspělými evropskými státy je to asi 3x méně. Léčba chřipky je symptomatická, k dispozici jsou i antivirotika, která jsou však podávána pouze u rizikových skupin populace.

Viry chřipky patří mezi RNA viry čeledi Orthomyxoviridae. Rozlišujeme viry chřipky typu A, které napadají člověka a zvířata (prase, kůň, ptáci), viry chřipky typu B – napadající především člověka a viry chřipky typu C napadající člověka a prase.

Virová částice se skládá z proteinového pouzdra a z lipoproteinového obalu. Uvnitř virové partikule se nachází jednovláknitá RNA. Obal viru je tvořen dvěma glykoproteinovými antigeny – hemagglutininem (H) a neuraminidázou (N). Oba tyto antigeny jsou proměnlivé (mohou se měnit s chřipkovou sezónou). V současnosti existuje 14 různých hemagglutininů (H1-H14) a 9 typů neuraminidázy (N1-N9) chřipkového viru typu A. Pokud je změna hemagglutininu a/nebo neuraminidázy

velká, je označována jako antigenní zlom (shift). Antigenní zlom nastává v intervalech přibližně 10-14 let a představuje vstup zcela nového subtypu viru, proti kterému nejsou v populaci vytvořené protilátky a dochází tak ke vzniku pandemie. Menším antigenním změnám podléhají oba dva typy viru – typ A i B a tyto změny jsou označovány jako antigenní posun (drift). Při této změně se vytváří protilátky lehce odlišné od kmene, který způsoboval onemocnění v předchozím roce a je příčinou téměř každoroční chřipkové epidemie postihující část populace.

V běžné populaci je často běžné virové onemocnění dýchacích cest zaměňováno za chřipku, která však má odlišné příznaky. Chřipka je onemocnění s explozivním charakterem, k přenosu dochází kapénkovou infekcí (mluvením s prskáním, kýcháním, kašlem) nebo prostřednictvím kontaminovaných předmětů, vstupní branou bývá sliznice nosohltanu a vzácně i oční spojivky. Inkubační doba je 2-3 dny.

U chřipky se jedná o náhle vzniklou vysokou horečku (i přes 39°C), třesavku, silnou bolest hlavy, svalů a kloubů, únavu, slabost, schvácenost, bolest v krku, suchý, dráždivý kašel (popř. s bolestí za hrudní kostí) často přecházející do kašle produktivního, u dětí se objevuje spavost, někdy až s halucinacemi, u kojenců a batolat bývá nauzea a průjem. Narozdíl od jiných virových infekcí nebývá u chřipky výrazná rýma. Při nekomplikovaném průběhu trvá chřipka 7-10 dní. Horečka 38-41°C bývá u nekomplikované chřipky přítomna obvykle po dobu 3 dnů, pak postupně během 2-3 dnů klesá. Suchý kašel ustupuje většinou za 3-4 dny po normalizaci teploty a postupně přechází v kašel vlhký s mírnou expektorací. Ustupuje do 10-14 dnů. Zvýšená únavnost může přetrvávat až měsíc.

Velmi rizikový je vznik komplikací jako je zánět plic. Velmi často se přidružují také zánět vedlejších nosních dutin a zánět středního ucha. Primární komplikací je vznik primární intersticiální chřipkové

pneumonie. Rozvíjí se krátce po počátečních symptomech onemocnění, dochází ke zhoršení kašle, dušnosti, cyanoze až akutní dechové insuficienci. Vzhledem k tomu, že je tento typ pneumonie způsoben chřipkovými viry, antibiotika nejsou indikována. Pacient musí být ihned hospitalizován a musí mu být včasné podána protichřipková antivirotika.

Sekundární komplikací chřipky je bakteriální superinfekce vyvolaná nejčastěji bakteriemi *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Staphylococcus aureus* a *Streptococcus pyogenes*, způsobující bakteriální pneumonii. Bakteriální pneumonie se objevuje zpravidla až po odeznění celkových příznaků chřipky. Je charakterizována novým nárůstem teploty a kašlem s mohutnou expektorací purulentního sputa. U lehčí formy bakteriální pneumonie je zahájena léčba amoxicilinem, u závažnějšího průběhu je nutná hospitalizace a parenterální antibiotická léčba.

DIAGNOSTIKA

U chřipky je důležitá včasná a rychlá diagnostika, díky níž prokázání virového agens zabrání neuváženému a nevhodnému podání antibiotik. V praxi se můžeme setkat s použitím serologického vyšetření v sekretech metodou ELISA, jejíž nevýhodou je získání výsledku až za 20-24 hodin. Další možností je provedení imunochemického vyšetření s pomocí výtěru z nosohltanu, pro svou náročnost se však provádí jen vzácně. Výtěr z nosohltanu je nutné provádět v akutním stádiu onemocnění, tj. během prvních 3-4 dnů onemocnění, jelikož po delší době množství chřipkového viru v dýchacích cestách rychle klesá. Klinické odlišení ostatních virových infekcí je obtížné, u chřipky však obvykle chybí katarální příznaky. Mezi expresní metody diagnostiky patří detekce chřipkového viru v materiálu (nasofaryngeální výtěr) pomocí jednoduchých komerčních souprav v ordinaci lékaře. Tato metoda poskytuje výsledek již za 10-30 minut.

VAKCINACE

Nejúčinnějším opatřením v prevenci vzniku chřipky je stále vakcinace. Jelikož chřipkové viry podléhají každým rok genetickým změnám, vydává WHO každoročně v únoru a březnu doporučení k použití výrobních vakcinačních chřipkových kmenů pro následující chřipkovou sezonu. Vakcinace představuje aktivní imunizaci, při níž dochází k tvorbě specifických protilátek proti chřipkovým antigenům, které jsou součástí očkovací látky. Používají se inaktivované vakcíny, které se připravují pomnožením chřipkového viru na kuřecích embryích nebo na tkáňových kulturách, následně se přečistí a inaktivují chemickými činidly. Vakcíny vždy obsahují tři virové kmény – dva kmény viru chřipky typu A a jeden kmen viru chřipky typu B. Výrobce vakcíny vždy musí respektovat doporučení WHO o skladbě virových kmenů a složení vakcíny je každý rok aktualizováno.

Vakcína je aplikována intramuskulárně do deltového svalu, u dětí (starších 6 měsíců) do stehenního svalu v jednodávkovém schématu, druhá dávka již nezvyšuje imunitní odpověď. Očkování se provádí nejméně

měsíc před očekávanou epidemií – tzn. od září do prosince. Protilátky se u zdravého jedince vytváří přibližně za 2 týdny po aplikaci vakcíny a maximální hladiny dosahují mezi 4.-6. týdnem. Ochrana trvá přibližně 1 rok. Každoroční vakcinace je v první řadě doporučena pacientům, u nichž by infekce chřipkou znamenala zhoršení základního onemocnění. Týká se to zejména diabetiků, imunosuprimovaných pacientů, pacientů s chronickým onemocněním ledvin, s cystickou fibrózou, s chronickým onemocněním dýchacích cest, s kardiovaskulárním onemocněním a pacientů podstupujících cytostatickou léčbu či ozařování. Dále je vakcinace doporučena u seniorů starších 65 let a u osob pracujících v rizikovém prostředí (zdravotníci, personál v ústavech sociální péče, pracovníci ve školství), které by mohly přenést chřipku na vysoce rizikové skupiny osob. Důležitá je také imunizace malých dětí (starších 6 měsíců) proti chřipce.

Nežádoucí účinky po vakcinaci mohou zahrnovat lokální zarudnutí v místě aplikace, otok, svědění a celkovou únavu.

Kontraindikací vakcíny je akutně probíhající horečnaté onemocnění a přecitlivělost na vaječný albumin nebo jiné složky vakcíny.

Proočkovanost je v ČR bohužel velmi nízká, její zvýšení by mohlo přispět ke stovkám zachráněných životů a k významné finanční úspoře v důsledku snížení pracovní neschopnosti a nižších výdajů na léčbu komplikací vzniklých v důsledku onemocnění chřipkou. Důkladnou osvětu o důležitosti očkování chřipkovou vakcínou

by měli provádět zejména praktičtí lékaři, ke kterým se pacienti s důvěrou obrazejí a stejně tak i lékárníci.

TERAPIE

Terapie nekomplikované chřipky je symptomatická. Vyžaduje se klid na lůžku, dostatečný příjem tekutin a vitamínu C. Ze symptomatických léčiv se využívají při bolestech hlavy svalů a kloubů analgetika, při horečce antipyretika, při suchém dráždivém kašli antitusika, při expektoraci hlenu naopak mukolytika, při rozvoji bakteriálních komplikací jsou nasazena antibiotika.

Z běžných analgetik je lékem volby paracetamol, případně je možné použít nesteroidní antiflogistika (NSAID).

Při horečce nad 38°C. jsou indikována antipyretika, při nižší teplotě se podávání antipyretik nedoporučuje, jelikož bychom potlačovali přirozenou obrannou reakci organismu. Z antipyretik je u dětí a mladistvých do 16 let kontraindikováno použití kyseliny acetylsalicylové z důvodu rizika vzniku Reyova syndromu. Při bolesti v krku je možné aplikovat lokální antibiotikum fusafungin ve formě spreje, který je vhodný nejen při bakteriálních, ale i virových infekcích dýchacích cest. Kromě bakteriostatického účinku se vyznačuje i účinkem antiflogistickým, zmírňuje bolest v krku a bolest při polykání.

K terapii i profylaxi chřipky jsou k dispozici antivirotika – amantadin, rimantadin a novější oseltamivir a zanamivir.

Antivirotika jsou podávána pacientům, u nichž lze očekávat komplikovaný průběh chřipky (imunosupri-

movaní pacienti, hematologičtí pacienti, pacienti se závažným kardiovaskulárním či plicním onemocněním), lze je použít při kontraindikacích očkování, dále během epidemie a pandemie chřipky. Podmínkou jejich podání je včasné zahájení léčby (do 24-48 hodin po propuknutí prvních příznaků). U pacientů, u kterých neočekáváme komplikovaný průběh onemocnění antivirotickou léčbu nezahajujeme.

Starší antivirotika amantadin a rimantadin působí pouze proti viru chřipky typu A a mechanismem účinku je pravděpodobně zabránění uvolnění virové RNA do hostitelské buňky. V současné době není rimantadin v ČR registrován a použití amantadinu je vyhrazeno pro použití v neurologii jako antiparkinsonikum. Novější antivirotika (oseltamivir, zanamivir) působí jako inhibitory enzymu neuraminidázy, čímž zabráňují uvolnění nově vytvořených virových partikulí z infikovaných buněk epitelu dýchacích cest a brání tak dalšímu šíření infekce a propuknutí nemoci. Jsou účinná proti virům chřipky typu A i B. Oseltamivir je podáván perorálně po 12 hodinách po dobu 5 dnů a terapii je třeba zahájit do 48 hodin po propuknutí prvních příznaků. Při profylaktickém podávání by měla být léčba oseltamivirem zahájena v období maximálního výskytu chřipky opět v intervalu 12 hodin a je možné jej podávat až 6 týdnů. Zanamivir je dostupný pouze v inhalační formě a jeho podání by mělo být zváženo u pacientů s chronickým onemocněním dýchacích cest pro riziko bronchospasmu.

PharmDr. Tereza Holbová

Inzerce

Bioparox®

fusafungin

Lék ve spreji na záněty dýchacích cest:
Rinosinusitida • Faryngitida • Laryngitida

Originální forma



✓ Rychlá úleva

✓ Do nosu i do úst

Speciální aplikátor pro děti



2 vstříky do každé nosní dírky | 4 vstříky ústy | 4x denně

Lokální antibiotická a protizánětlivá léčba

Zkrácená informace o přípravku BIOPAROX® – Složení*: 125 mikrogramů/dávka, nosní/orální sprej, roztok. 1 dávka obsahuje 25 mikrolitrů roztoku, tj. fusafungin 125 mikrogramů. Pomocné látky: bezvodý ethanol, propylenglykol. **Indikace*:** Lokální léčba zánětů a infekcí sliznice hltanu a dýchacích cest – při rinitidě, sinusitidě, rinofaryngitidě, laryngitidě, faryngitidě, tonzilitidě, stavech po tonzilektomii, při tracheitidě, bronchitidě. **Dávkování a způsob podání*:** Dospělí a starší pacienti: 4 vstříky do úst a 2 vstříky do každé nosní dírky 4krát denně. Děti starší 30 měsíců: 2 až 4 vstříky do úst a 1 až 2 vstříky do každé nosní dírky 4krát denně. **Doba léčby:** k dosažení maximálního a dlouhodobého účinku je třeba dodržovat dávkování a podávání přípravku 8–10 dní. Běžné léčení nepřesahuje 10 dnů, poté má být zvážena další léčba. Před prvním použitím musí být 4krát stisknut hlavní nástavec pro uvedení odměrného ventilu do chodu. **Kontraindikace*:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku, děti mladší 30 měsíců (riziko laryngospasmu). **Zvláštní upozornění*:** Opatrnosti je třeba u pacientů s alergickými sklony a bronchospasmem; při dlouhodobé terapii může dojít k porušení rovnováhy mikrobiální flóry s nebezpečím šíření bakteriální infekce. V případě celkové infekce je nutné systémové antibiotikum; obsahuje propylenglykol a etanol jako pomocné látky. **Interakce*:** Dosud nebyly zaznamenány ani při podávání se systémovými antibiotiky. **Fertilita, těhotenství, kojení*:** Nutno postupovat opatrně. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje*:** Žádný nebo zanedbatelný vliv. **Nežádoucí účinky*:** Velmi časté: kýchání, porucha chuti, překrvení spojivek; časté: sucho v nose sucho v krku, podráždění hrdla, kašel, nauzea; velmi vzácné: anafylaktický šok, astma, bronchospasmus, dušnost, otok hltanu, laryngospasmus, vyrážka, svědění, kopřivka, Quinckeho edém; není známo: zvracení. **Předávkování*.** **Vlastnosti*:** Fusafungin je lokální antibiotikum s antibakteriální aktivitou. Fusafungin má též antiflogistické účinky. Při používání Bioparoxu nedochází ke vzniku rezistence. **Uchovávání*:** Nevystavujte teplotám vyšším než 50 °C. **Druh obalu a velikost balení*:** Tlaková hliníková nádobka s 25µl odměrným ventilem, obsahující 10 ml roztoku odpovídající 400 odměřeným dávkám, se třemi polyethylenovými nástavci: jeden ústní nástavec (bílý), dva nosní nástavce (žlutý pro dospělé a průhledný pro děti). **Registrační číslo:** 15/833/92-S/C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** LES LABORATOIRES SERVIER, 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. **Datum poslední revize textu:** 5. 2. 2014. Přesné informace o preskripci viz Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **Lokální kontakt:** Servier s.r.o., Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: +420 222 118 312, www.servier.cz

*pro úplnou informaci si prosím přečtěte celý Souhrn údajů o přípravku.

Nepodceňujte krvácení z dásní

CHLORHEXIDIN v dentální péči



V minulém čísle našeho časopisu jsme se zabývali tématem zánětlivých parodontopatií a přínosu využití ústních vod s obsahem chlorhexidinu v jejich prevenci a léčbě. Dnes se detailněji zaměříme právě na tuto látku, její účinky, využívané koncentrace a zásady používání.

Na úvod zopakujeme, že chlorhexidin je antimikrobiální působící látka se širokým antimikrobiálním spektrem proti grampozitivním a gramnegativním bakteriím. Působí tedy přímo proti zdroji zubního plaku a výrazně zvyšuje celkové zdraví ústní dutiny. Krom toho má prokazatelně i účinek protivirový a antimykotický.

To je ovšem pouze zestručňující popis, který si dovoluje rozvést v následujícím textu.

CHLORHEXIDIN NA SCÉNU

Chlorhexidin (CX, CHX), byl poprvé syntetizován již ve čtyřicátých letech dvacátého století. Pro své vynikající antiseptické účinky byl v medicíně využíván od roku 1954 a to nejprve v porodnictví. (a dodnes využívá v nemocničním prostředí pro předoperační hygienu rukou a pro přípravu sterilního operačního pole). Na pole zubního lékařství vstoupil chlorhexidin poprvé v roce 1959, v počátku let šedesátých bylo pak odhaleno a později i vědecky potvrzeno jeho unikátní působení proti tvorbě zubního plaku.

MECHANISMUS ÚČINKU

Mechanismus účinku chlorhexidinu je založen na rozrušení buněčné membrány. CHX je povrchově aktivní kationická sloučenina, což předestírá jeho schopnost vázat se na opačně nabitě povrchové struktury - včetně, zcela pochopitelně, struktur mikrobiálních stěn.

Pokud hovoříme o vazbě chlorhexidinu na bakteriální buňky (jejichž negativní působení na celkové zdraví chrupu a dásní jsme již mnohokrát popisovali), dochází zejména k vazbě na fosfatové skupiny fosfolipidů buněčné membrány, čímž dochází k porušení její propustnosti.

Při využití vyšších koncentrací CHX dochází k přímému narušení mikrobiálních buněčných membrán, jeho průniku do nitro-buněčného prostoru, koagulaci místních buněčných bílkovin a usmrcení bakteriální buňky.

DLOUHODOBÁ OCHRANA

Obecně lze říci, že při výplachu ústní vodou s obsahem chlorhexidinu dochází k okamžité inaktivaci šedesáti až devadesáti procent patogenních mikroorganismů osidlujících ústní dutinu.

Vysoce pozitivním se jeví fakt, že určité množství účinné látky (zhruba třetina) po provedeném výplachu zůstává navázáno na povrchové struktury ústní dutiny, včetně povrchu zubů.

Tímto způsobem vzniká postupně se uvolňující zá-soba CHX - jeden výplach ústní dutiny tak poskytuje účinnou ochranu až na 12 hodin.

KONCENTRACE

K domácí léčbě a prevenci zdraví ústní dutiny jsou k dispozici ústní vody s rozlišnou koncentrací chlorhexidinu (zpr. *chlorhexidin digluconas*), a to nejčastěji 0,06 %, 0,1 % a 0,2 %. Výběr určité koncentrace je závislý na několika faktorech a je vhodné jej předem konzultovat se stomatologem. Je otázkou, zda budou výplachy sloužit k čistě preventivním účelům, zda pacient trpí zánětlivou parodontopatií a do

jaké míry je již rozvinuta, nemluvě o případech, kdy je ústní voda s obsahem chlorhexidinu používána jako náhražka klasického čištění pomocí kartáčku v případech, kdy z rozličných důvodů nemůže tuto pacient pravidelně praktikovat.

Ať už je finální volba koncentrace jakákoliv, je třeba mít na paměti, že aplikace ústních vod s obsahem CHX má svá pravidla, jejichž důsledné dodržování minimalizuje možné projevy nežádoucích účinků.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Spočívají zejména v možnosti barevné změny jazyka či tkání dutiny ústní a vzniku skvrn na zubech. Oba tyto nežádoucí účinky jsou pouze přechodné a souvisí v drtivé většině s nesprávným způsobem užívání ústní vody - např. delší než uvedenou dobou výplachu, dlouhodobým užíváním vyšších dávek, nebo s čtenějším počtem denních výplachů oproti předepsanému limitu.

ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Ústních vod s obsahem chlorhexidinu jsou jasně uvedeny v příbalovém letáku či na obalu každého přípravku a je třeba je důsledně dodržovat. Tyto přípravky je možné využívat i během těhotenství a kojení a mohou je užívat i děti. Ústní voda však nesmí být polykána, vnitřní užití chlorhexidinu je krajně nevhodné a zdraví nebezpečné. Spodní věková hranice je tak spíše než věkem dána schopností dítěte bezproblémově vyplachovat ústní vodu bez jejího polykání, ochutnávání, apod.

Chlorhexidin zajišťuje dlouhodobou ochranu ústní dutiny, počet výplachů je proto obvykle stanoven na dva denně.

Ústa vyplachujeme pouze předepsaným množstvím ústní vody.

Je třeba nepřekračovat uvedené trvání výplachu. Standardně jde maximálně o jednu minutu, u vyšších koncentrací někdy jen 30 vteřin.

Nejvyššího účinku je dosaženo při předcházejícím důsledném vyčištění zubů klasickým způsobem.

Obdobně je vhodné alespoň hodinu po výplachu nejíst, nepít a nevyplachovat ústa.

Laurylsulfát sodný - je látkou, která snižuje účinky chlorhexidinu. Obsahují jej některé zubní pasty, a proto je vhodné používat ty, které jej neobsahují.

K omezení výše uvedených nežádoucích účinků je během užívání ústní vody s obsahem CHX vhodné omezit kouření, pití kávy, červeného vína a tmavého čaje. Tedy takových konzumních produktů, které podporují rozvoj barevných změn zubů.

**I dnes ráno některý
z Vašich pacientů
spláchl do umyvadla
jasný důkaz, že trpí
onemocněním dásní.**



**Zařadte používání zubní pasty parodontax® mezi svá
doporučení, a pomozte tak zastavit krvácení dásní.^{1,2}**



Reference:

1. Yankell SL, et al. *J Clin Dent* 1993;4(1):26-30. 2. Data on file, RH01530, leden 2013.
parodontax® je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.

JAK SE LÉČÍ FÓBIE

aneb CO S NÁMI DĚLÁ NÁŠ VLASTNÍ STRACH



Každý z nás už měl někdy z něčeho strach, nezáleží na pohlaví ani na věku. Někdy nás může ovlivnit prostředí, ve kterém žijeme, někdy lidé kolem nás. Kde je ale hranice, kdy nejsme schopni zvládat náš vlastní strach a potřebujeme pomoc odborníka? A jak se smířit s tím, že pomoc odborníka potřebujeme? Jak se na nás dívá okolí a jak to ovlivňuje mezilidské vztahy?

Mnoho lidí se bez pomoci lékaře neobejde. Musí to ovšem znamenat diskriminaci a vyloučení ze společnosti? Nemá snad každý člověk nárok na porozumění a lidskou důstojnost? Pojďme si vysvětlit, co všechno znamená, když se řekne: „Trpím fobií“.

STRACH JEŠTĚ NENÍ FOBIE

Co je to vlastně strach? Strach je lidská emoce, která je reakcí na nějakou nepříjemnou situaci, či nebezpečí. Lidé mají strach z divokého zvířete, z požáru, z přepadení, ale i z méně nebezpečných věcí, jako jsou neshody v zaměstnání či s příbuznými, strach z nenaplnění časového harmonogramu dne či týdne. Strach je emoce „oprávněná“ je reakcí na nějakou konkrétní situaci a po jejím odeznění odeznívá i tato emoce. Situace, která vyvolává u člověka strach je ve většině případů reálná. Ale je nezbytné dodat, že přísně individuální. Záleží na každém jedinci a na jeho vnitřním pohledu na svět.

Další emoci, která reaguje na nepříjemné situace nebo pocity, je úzkost. Na rozdíl od strachu, úzkost bývá často nedefinovatelná, stejně jako to, co ji vyvolává. O to hůře se s ní bojuje, pokud není možné upřesnit její spouštěč. Pokud se úzkost nekontrolovane rozvíjí, může působit svému nositeli značné potíže.

KAM ZAŘADIT FOBIE?

Mezi lidmi jsou nejznámější klaustrofobie, arachnofobie, či agorafobie, nebo akrofobie. Jak se ale taková fobie objeví? A jak může neléčená fobie zkomplikovat život? Fobie jsou podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) řazeny mezi úzkostné poruchy (**Tabulka 1**) a obecně se dá říci, že lidé mohou mít fobii prakticky z čehokoliv.

AGORAFOBIE

Agorafobie je velmi dobře definovaný typ fobie, kdy pacient trpí strachem z pohybu mimo domov, nebo známé prostředí, ať už je tím nepříjemným místem obchod, dopravní prostředek, nebo i návštěva kamarádů v novém bytě či domě. Také sem patří

Tabulka 1 – MKN-10

MKN-10	Definice
F40	Fobické úzkostné poruchy
F40.0	Agorafobie
F40.1	Sociální fobie
F40.2	Specifické (izolované) fobie
F40.8	Jiné anxiózní fobické poruchy
C18.9	Anxiózní fobická porucha NS

situace s velkým počtem cizích lidí na jednom místě – obchodní domy, nádraží, koncerty. Někdy může být taková úzkost tlumena, pokud pacient trpící agorafobií je doprovázen někým blízkým, ke kterému má bezmeznou důvěru. Spousta agorafobiků je schopna se také účelně vyhýbat situacím, které jim způsobují psychologické potíže, a tak projevy fobie eliminovat. Naopak ale může situace vyústit v panický záchvat, pokud si pacient uvědomuje, že se nepříjemnému pocitu nemůže vyhnout, nebo že jeho nepřiměřená reakce na situaci na sebe přitáhne příliš velkou pozornost lidí okolo.

U agorafobie je třeba zmínit také dva další projevy, které se mohou překrývat s jinou fobií, a tou je klaustrofobie. Někteří agorafobici mají potíže s jízdou výtahem, či s uzavřenými prostory vůbec.

SOCIÁLNÍ FOBIE

Naproti tomu je **sociální fobie** vázána výhradně na lidi a ne na prostor. Pacient se cítí být nejistý, nevěří sám sobě, má pocit, že neunes pohledy ani kritiku jak cizích tak blízkých lidí. Někdy je součástí malá sebeúcta vůči své vlastní osobě, pocit méněcennosti a podrážedenosti. Sociální fobie se projevují jak psychicky, tak i na fyzické úrovni – nervozita, pocení, červenání, třes rukou či nohou, někdy i tiky v obličejí. Dalšími pocity může být pocit na zvracení, nucení na toaletu.

Sociální fobie se vyvíjí v tzv. „*teenagerovském věku*“ cca mezi 14. až 20. rokem věku. V tomto období mohou být mladí lidé přílišně stydliví. Pokud se v tomto věku neučí těmto situacím vzdorovat a raději se nepříjemným situacím vyhýbají, může se taková banální stydlivost postupem času rozvíjet až do formy sociální fobie. Sociální fobie ovšem skrývá ještě jedno další nebezpečí. Lidé se sociální fobií se mnohdy uchylují k závislostem, jako je alkohol, uklidňující léky, automaty, či závislost na počítačích. Těmito „*úniky*“ se snaží potlačit nepříjemné pocity a zamezit přívalu úzkostných myšlenek.

SPECIFICKÉ (IZOLOVANÉ) FOBIE

Specifické nebo také izolované fobie jsou skupinou fobií, které jsou velice individuální a vázané na konkrétní předměty či situace. **Arachnofobie** (strach

z pavouků) je takovou typickou specifickou fobií s častým výskytem, další fobií je **klaustrofobie** – strach z uzavřených prostor. Z celého spektra izolovaných fobií lze zmínit strach ze slunečních paprsků, z vody, ze zvířat, ať už ze všech, nebo z konkrétních druhů (hadi, hmyz, psi, kočky). Dále sem patří například strach z létání a strach z výšek. Specifické fobie se jmenují specifické právě proto, že člověk může mít fobii úplně z čehokoliv.

OBTÍŽNÁ DIAGNOSTIKA

Diagnostikovat fobii a úzkostnou poruchu obecně není vždy jednoduchá záležitost. Přestože patří úzkostné poruchy mezi nejčastější psychologické problémy vůbec, díky neurčitým a velmi individuálním projevům, nemusí být praktickým lékařem vždy odhaleny. Navíc si pacient mnohem častěji stěžuje na fyzické projevy než na ty psychologické, a jak jsme se zabývali již v jednom z minulých čísel, pacienti neradi přiznávají psychologický problém sami sobě, natož potom cizímu člověku.

Přestože duševní zdraví se stejnou měrou podílí na celkovém zdraví člověka, jako to fyzické, v České republice stále ještě převládá mezi laickou veřejností předpoklad, že léčit se u psychologa nebo psychiatra znamená méněcenné postavení ve společnosti. Tato bariéra se jen velmi špatně překračuje a její existence může mít až fatální následky.

Jak definuje pojem zdraví mezinárodní zdravotnická organizace (WHO), **zdraví je stav fyzické, psychologické a sociální pohody**. Dojde-li tedy k narušení rovnováhy v jedné z těchtoází, na člověka to nějakým způsobem dolehne.

Pokud si člověk zlomí nohu, pak mu ji zrentgenují, zafixují do ortézy, nebo pokud je potřeba, odoperují. Nechají jej několik týdnů rehabilitovat a odpočívat a vrátí jej do běžného života. Pokud si ovšem člověk pořídí „*šrám na duši*“ je to výrazně horší. Zlomenou nohu poznáte hned. Duševní zátěž se projeví výrazně později, chvíli trvá, než si je pacient jistý, že to chce konzultovat s lékařem, nebo si praktik všimne, že není něco pořádku. Pak je ještě na pacientovi, aby odsouhlasil případnou léčbu. A to vše za plné denní zátěže – zaměstnání, rodina, děti. Tím se mohou potíže prohlubovat a případně i komplikovat.



TVRDÉ TOBOLKY

Condrosulf® 400

Léčivá látka: chondroitin sulfát

Perorální podání

Spolehlivě účinný lék na degenerativní onemocnění kloubů, především při osteoartróze dolních a horních končetin.

- při dlouhodobém užívání výrazně snižuje bolesti a zlepšuje pohyblivost kloubů
- potlačuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku
- stimuluje biosyntézu v chrupavce
- vylepšuje mechanicko-elastické vlastnosti chrupavky

Studie STOPP publikovaná v únoru 2009* prokázala, že dlouhodobé užívání tohoto léčivého přípravku významně zpomalilo zhoršování artrózy.

* Studie STOPP: Arthritis Rheum. 2009, 60: 524-533.

Výhradní zastoupení,
dovoz a distribuce:

IBI, spol. s r.o.
Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1
e-mail: ibi@ibi.cz, www.ibi.cz



IBSA Institut Biochimique SA
Lugano, Švýcarsko

Léčivý přípravek je volně prodejný.

Žádejte ve své lékárně. Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci.

Lék k vnitřnímu užití. Tvrdé tobolky se užívají před, při nebo po jídle. Tobolky se užívají nerozkrádané a zapijí se vodou.

Zkrácená informace o přípravku: Složení kvalitativní a kvantitativní: Chondroitin sulfas A natricus: 400 mg v jedné tobolce, popř. 800 mg v jedné potahované tabletě nebo ve 4 g granulátu. **Indikace:** Přípravky CONDROSULF 400 (tobolky) a CONDROSULF 800 (potahované tablety nebo granulát) jsou indikovány k léčbě degenerativních onemocnění kloubů, zejména gonartrózy, koxartrózy a artrózy kloubů prstů ruky. Přípravky jsou určeny pro dospělé pacienty ve II. a III. stadiu onemocnění podle Kellgrena, méně vhodné jsou pro pacienty s velmi pokročilým stadiem onemocnění. **Dávkování a způsob podání:** Zahajovací léčba po dobu 2-3 týdnů: CONDROSULF 400 (tobolky) dvakrát denně 2 tobolky, CONDROSULF 800 (potahované tablety nebo granulát) dvakrát denně 1 potahovaná tableta nebo 1 sáček granulátu. Udržovací léčba po dobu 2-3 měsíců: CONDROSULF 400 (tobolky) 1x denně 2 tobolky, CONDROSULF 800 (potahované tablety nebo granulát) 1x denně 1 potahovaná tableta nebo 1 sáček granulátu. Po ukončení kúry se doporučuje 3 měsíční období bez léčby a případné opakování kúry. Tobolky nebo potahované tablety je možno užívat před jídlem, během jídla nebo po jídle s dostatečným množstvím tekutiny. Užívání po jídle se doporučuje u nemocných s citlivým žaludkem. Granulát v sáčku je nutno nejprve vysypat do sklenice a rozpustit ve vodě. **Kontraindikace:** Přípravek je kontraindikován u nemocných s přecitlivělostí na účinnou látku nebo na jiné složky přípravku. Přípravek není určen pro těhotné a kojící ženy a pro děti. **Těhotenství a kojení:** Dosud nebyly provedeny kontrolované klinické studie u těhotných žen a bezpečnost používání přípravku v těhotenství a během kojení nebyla prokázána. **Nežádoucí účinky:** Přípravek CONDROSULF je obvykle dobře snášen, jen v ojedinělých případech se mohou objevit zažívací potíže, jako jsou tlak v žaludku, pálení žáhy a nucení na zvracení, které však nejsou důvodem k přerušení léčby. Výskyt alergických reakcí např. kožních vyrážek je sporadický. **Předávkování:** Nebyly pozorovány žádné případy předávkování. **Doba použitelnosti:** CONDROSULF 400 tobolky: 4 roky, CONDROSULF 800 potahované tablety: 3 roky, CONDROSULF 800 granulát: 3 roky. **Uchovávání:** Přípravek CONDROSULF se uchovává za obyčejné teploty. **Návod k užití:** Tobolky a potahované tablety je možno užívat před jídlem, během jídla nebo po jídle s dostatečným množstvím tekutiny. Granulát v sáčku je nutno nejprve vysypat do sklenice a rozpustit ve vodě. **Držitel rozhodnutí o registraci:** IBSA Slovakia s.r.o., Bratislava, Slovenská republika. **Registrační číslo:** CONDROSULF 400 tobolky 29/614/96-C, CONDROSULF 800 potahované tablety 29/103/01-C, CONDROSULF 800 granulát 29/102/01-C. **Datum poslední revize:** 28. 4. 2010 (CONDROSULF 800), 18. 2. 2011 (CONDROSULF 400). **Přípravek Condrosulf® 400 (tvrdé tobolky) je volně prodejný. Výdej přípravku Condrosulf® 800 je vázán na lékařský předpis. Pokud je lékařský předpis vystavený revmatologem nebo ortopedem je přípravek částečně hrazen z prostředků zdravotního pojištění.**



Vezměme si teď ten třetí a poslední faktor – tedy sociální zázemí, které, řekněme si upřímně, není vždy ideální. Stav sociální pohody prožívá asi jen velmi malé procento populace. Není to vždy o penězích, někdy mohou být stejné podmínky pro dva jedince úplně odlišné. Pro někoho je to stav naprosté pohody, pro někoho stav neřešitelné situace. Sociální nepohoda může vyvolávat stres, ten se může jednak začít projevovat po fyzické stránce a mylně ukazovat na nějaký somatický problém, jednak může ztížit jak fyzické, tak i duševní onemocnění.

Je velmi alarmující, že například pouze čtvrtina sociálních fobií je diagnostikována lékařem. Zbytek fobií zůstává bez pomoci. Prevalence jednotlivých fobií je shrnuta v **Tabulce 2**.

Tabulka 2 – Prevalence fobií

Typ fobie	Celoživotní prevalence	Roční prevalence
Agorafobie	4 – 6 %	1,5 – 3 %
Sociální fobie	10 – 16 %	1,5 – 3 %
Specifické fobie	12 %	4 – 7 %

Naopak pokud dojde již k diagnostice, rodinní příslušníci se mohou cítit jaksi „podvedeni“ že za somatickými příznaky, které provázely jejich příbuzného je „jen jeho psychická labilita“. I lékaři jsou často zataženi do tohoto zlehčování situace, obecně pacienti, kteří mají hrůzu z vyšetření, injekcí či hospitalizace jsou automaticky zaškátulkováni mezi hysteriky a pacienti úzkostně dbalí svého zdravotního stavu jsou naopak hypochondričtí.

Sama jsem se setkala s případem, kdy lékař doporučil pacientovi po několikátý denní až měsíční léčbě horních cest dýchacích a dlouhodobě přetrvávajících teplotách, aby si „koupil nový teploměr“ a léčbu ukončil. Ve finále odborníci odhalili velké poškození imunitního systému vlivem nadužívání antibiotik a pacient byl tři roky sezónně léčen velmi silně účinnými léky, aby se jeho systém vrátil do normálu. Diagnostika fobií a úzkostných poruch tedy zahrnuje v prvním případě citlivé zhodnocování pacientových příznaků. Ale co je mnohem důležitější, je vzájemná důvěra lékař – pacient. To, že pacient nedůvěřuje lékařovi, neznamená vždy, že je to chyba lékaře. Každý člověk má jiný pohled na své okolí, upřednostňuje ve své blízkosti určitý typ lidí. Praktický lékař by měl být v souladu s touto představou, aby mohl pacientovi efektivně pomoci jak při řešení somatických onemocnění, tak těch psychických.

JAK JE TO VLASTNĚ S LÉČBOU?

Léčba fobie není jednorázová záležitost. Pacient musí v první řadě pochopit, co se mu děje, a musí tuto skutečnost přijmout. Fobické stavy lze samozřejmě léčit farmakologicky (i když ne všechny), mnohem důležitější je ovšem aplikace kognitivně – behaviorální terapie, a to jak u dospělých tak u dětí. Zde je velmi důležité zdůraznit, že fobické stavy nejsou výsadou dospělých jedinců, mnozí si své fobie přinášejí již z mladšího věku, někdy po nějakém na pohled banálním zážitku z dětství.

Snahou při léčbě fobií je zmírnit jak psychické tak somatické projevy fobie a dále se pokusit prolomit odmítavé chování pacienta. Důležitá je nejen samotná léčba, ale po úspěšné léčbě také udržení remise a zamezení relapsu onemocnění. Při léčbě samotné je potom brán velký ohled na kvalitu života pacienta. Protože právě to je cílem léčby fobických poruch. Léčba úzkostných poruch se obecně dělí do dvou fází, viz **Tabulka 3**.

Tabulka 3 – Fáze léčby úzkostných poruch

Léčba	Délka léčby
Akutní fáze	8-12 týdnů
Udržovací fáze	12-18 měsíců

Délka léčby jak akutní tak té udržovací je závislá na typu úzkostné poruchy, na stavu pacienta, ve kterém byl k léčbě přijat, na rychlosti, s jakou na léčbu reaguje. Tak jak jsou velmi přísně individuální potíže pacienta, tak individuální je i léčba a přístup k pacientovi.

KOGNITIVNĚ - BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

Cílem této nefarmakologické léčby je v první řadě edukace pacienta. Je třeba, aby mu bylo dostatečně vysvětleno, v jaké situaci se nachází, jaké jsou léčebné možnosti, jaké jsou nemedikamentózní postupy. Kognitivně-behaviorální terapie je zvláště u agorafobie velmi účinnou formou léčby. Pacient se učí zvládat svůj strach formou řízené expozice obávaným podnětům. Pacient se snaží překonávat nepříjemné situace od těch nejlehčích po ty složitější a dle jeho pohledu nebezpečnějších. Jeho postupné zvykání na tyto situace umožňuje pomalý návrat k běžnému způsobu života. Tento léčebný postup se kombinuje dle uvážení lékaře s farmakologickou léčbou.

Sociální fobie také využívá kognitivně-behaviorální terapii. Expozice vyvolávajícím podnětům má hierarchické uspořádání, od nejjednoduchších situací po ty složitější. Každý stupeň expozice musí být s velkou četností opakován a k dalšímu kroku může být přistoupeno až v okamžiku, kdy pacient zvládá tyto situace bez pocitu napětí a bez větších potíží. I zde se kognitivně-behaviorální léčba kombinuje s léčbou farmakologickou, zde je ovšem třeba větší opatrnosti.

Léčba specifické fobie je asi jedinou, kde se spoléhá víceméně pouze na kognitivně-behaviorální terapii. Fobie bývají přísně specifické a farmakologická léčba nebývá v tomto ohledu dostatečně efektivní. Mnohem větší důraz je kladen na vysvětlení neopodstatněnosti strachu a na spolupráci na sestavení hierarchie expoziční terapie.

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA

Mimo kognitivně – behaviorální terapii se využívá v léčbě úzkostných poruch i farmakoterapie. Terapie mohou být aplikovány samostatně, ale kombinací obou forem se získává vyšší celková účinnost léčby. U fobických forem úzkostných poruch je sice upřednostňována kognitivně – behaviorální terapie, ale u agorafobie a sociální fobie má farmakologická léčba také svůj pozitivní efekt.

Agorafobie využívá nejčastěji k farmakologické léčbě antidepresiva, méně často léky ze skupiny benzodiazepinů. Antidepresiva pomáhají velmi dobře zvládat úzkostné pocity a somatické projevy fobie, ovšem nijak neovlivňují vyhýbavé chování pacienta. Léčba agorafobie musí být vždy kombinována i s kognitivně-behaviorální terapií. Musí docházet k povzbuzování pacienta k odvaze a ke snaze překonávat svůj strach. Přehled jednotlivých farmak je uveden v **Tabulce 4**.

Tabulka 4 – Medikace u agorafobie

Skupina	Někteří zástupci
Antidepresiva SSRI	Fluoxetin, Citalopram, Sertralin, Escitalopram
Antidepresiva SNRI	Venlafaxin
Tricyklická antidepresiva	Clomipramin, Imipramin
Benzodiazepiny	Alprazolam, Clonazepam

Antidepresiva jsou jako farmakologická volba mnohem vhodnější, u benzodiazepinů je riziko vzniku závislosti. Ale i antidepresiva je nutno podávat s velkou mírou opatrnosti. Pacienti bývají velmi citliví na nástup účinku antidepresiv. Léčba se zahajuje nižší dávkou (až poloviční) a až po ověření snášenlivosti pacientem je léčebná dávka postupně zvyšována.

U sociálních fobií převládají v léčbě SSRI a SNRI antidepresiva, zařazována mohou být také RIMA antidepresiva a jejich zástupce Moclobemid. S benzodiazepinovými anxiolytiky je to u sociálních fobií trochu složitější. Za prvé, jak již bylo řečeno, někteří pacienti se sociální fobií mají sklon uchýlovat se k uklidňujícím lékům a zde je velké riziko vzniku návyku při delším užívání, pak také účinek benzodiazepinů může vytvořit jakýsi odstup, kdy pacient nevnímá závažnost expozičních situací, které by se měl naučit zvládat a efekt KBT je pak mizivý. Anxiolitika se proto aplikují v prvních fázích léčby, u pacientů s extrémně rozvinutou úzkostí, kteří by jinak nezvládli ani nejjednodušší stupeň expozice.

Jak jsme si už řekli v jednom z předchozích odstavců, u specifických fobií se farmakoterapie prakticky nevyužívá, mnohem více se zaměřuje léčba na individuální KBT, která je připravována individuálně dle stupnice pacienta.

Tabulka 5 – Faktory pro výběr farmakologické léčby

Faktor	Popis
Základní anamnéza	zdravotní stav pacienta, přehled somatických onemocnění, ostatní užívaná léčiva, závislosti
Farmakologická anamnéza	léky užívané v minulosti, jejich snášení, alergické reakce, změny léčby
Ostatní faktory	dostupná péče, finanční hledisko, intelekt pacienta, požadavek pacienta

Výběr farmakoterapie se řídí individuálně dle potřeb pacienta. Základní faktory pro výběr medikace jsou shrnuty v **Tabulce 5**.

DŮLEŽITÁ ÚLOHA LÉKÁRNÍKA

Lékárníci se nedostanou velmi často do situace, kdy by mohli pacienta ovlivnit v jeho vlastním strachu. I když vlastně ano. Existuje jedna forma strachu, která se lékárníků velmi úzce dotýká. Tím je strach z lékařů. Pacienti řeší různorodé zdravotní potíže. Někdy jim strach z konzultace s lékařem brání v řešení počínajících problémů. Přitom v mnoha případech včasná diagnostika může velmi zásadně ovlivnit průběh samotné léčby, někdy až odvrátit smrt pacienta. Někdy může být překážkou pouhý stud, někdy je to špatná zkušenost z minulé doby, někdy je to obyčejný strach z injekce, nebo strach z bolesti vyvolané nečekaným zákrokem. Fobický strach z lékařů vyvolává v pacientech až paniku a paranoidní pocity.

Pokud je pacient s lékárníkem ochotný konzultovat nějaký svůj zdravotní neduh a ukáže se, že pacient váhá, zda jít či nejt ke specialistovi, pak důvěra mezi pacientem a jeho lékárníkem může mít velkou váhu při jeho pozdějším rozhodování.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Strach je něco, co až na pár výjimek omezuje náš jinak spokojený život. Postavit se svým strachům vyžaduje spoustu odvahy, odhodlání a hlavně také výdrž. Pokud si člověk není jistý sám sebou ať už z jakéhokoliv důvodu a ví, že svůj strach nezvládne, měl by se v první řadě zbavit strachu požádat o pomoc. To není projev slabosti ani neschopnosti, je to projev odhodlání a odvahy řídit si svůj život tím správným směrem.

A na úplný závěr: „*Strach je nejen špatný rádce a špatný společník na cestě životem, ale často také nosí smrt, ať už v jakémkoliv podobě.*“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

Praško J.: Úzkostné poruchy, *Interní medicína pro praxi*, 2004, 10, 500.

Kryl M.: Úzkostné poruchy, *Psychiatrie pro praxi*, 2005, 3, 155.

Racková S, Janů L.: Farmakoterapie úzkostných poruch, *Psychiatrie pro praxi*, 2006, 3, 112.

Lunaria®

**Česká farmaceutická firma
s dlouhou a úspěšnou tradicí
nabízí mikrobiologické testování
nesterilních produktů a vody.**

*Náš tým kvalifikovaných odborníků zaručuje
kvalitu, flexibilitu, dodržování nejnovějších
požadavků GMP a dobrou cenu.*

Pro více informací nás neváhejte kontaktovat.

Kontakt: LUNARIA spol. s r.o., Příkop 4, 602 00 Brno, tel. 545 176 125,
e-mail: info@lunaria.cz, www.lunaria.cz

Výbor PRAC doporučuje omezit používání přípravků s obsahem valproátu u žen a dívek

Státní ústav pro kontrolu léčiv informuje o doporučení farmakovigilančního výboru PRAC omezit používání přípravků s valproátem.

Farmakovigilanční výbor pro posuzování rizik (PRAC) Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA) doporučuje omezit používání přípravků obsahujících valproát u žen a dívek z důvodu rizika vzniku vrozených malformací a vývojových problémů u dětí, jejichž matky užívaly valproát v těhotenství.

Valproát může být u žen a dívek pro léčbu epilepsie a bipolární poruchy použit **pouze v případě, že jiná léčba není účinná** nebo ji pacientka netoleruje. Ženy, u kterých je valproát jedinou možnou léčbou, musí užívat účinnou antikoncepci a léčba musí být zahájena a sledována lékařem, který má zkušenosti s léčbou epilepsie či bipolárních poruch.

Ženy nesmí užívat valproát jako prevenci migrény, pokud jsou těhotné. Před podáním valproátu v této indikaci je nutné vyloučit těhotenství a zajistit účinnou antikoncepci.

Tato doporučení jsou výsledkem přehodnocení dostupných údajů týkajících se užívání valproátu

v těhotenství. Výbor PRAC Evropské agentury pro léčivé přípravky doporučil lépe informovat ženy i lékaře o rizicích užívání valproátu v těhotenství a o nutnosti současného použití účinné antikoncepce.

Nedávno ukončené studie ukazují riziko opoždění psychomotorického vývoje (včetně opoždění chůze a řeči, problémů s pamětí, obtížemi s řečí a jazykem či snížení intelektuálních schopností) u 30-40 % dětí předškolního věku, jejichž matky užívaly v těhotenství valproát. Údaje také ukazují, že u dětí exponovaných valproátu během intrauterinního vývoje je riziko vrozených malformací (jako defekty neurální trubice či rozštěpy patra) asi 11 %. Pro srovnání riziko vrozených malformací se v populaci obecně pohybuje mezi 2-3 %. Děti exponované valproátu jsou také ve vyšším riziku rozvoje poruch autistického spektra (asi 3x vyšší riziko než v populaci obecně) a autismu samotného (5x vyšší riziko než v populaci obecně). Existují také omezené údaje naznačující souvislost expozice valproátu v děloze a poruch pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

Výbor PRAC doporučil, aby byly všem lékařům předepisujícím valproát a všem pacientkám poskytnuty

edukační materiály, které budou o těchto rizicích informovat. Rovněž budou doplněny informace doprovozející přípravky obsahující valproát, tak aby odrážely tyto nejnovější poznatky.

Ženy, kterým byl předepsán valproát, nesmí ukončit jeho užívání bez porady s lékařem. Lékaři by měli ženám poskytnout informace a ujistit se, že pacientky rozumí rizikům užívání valproátu v těhotenství.

Doporučení výboru PRAC je nyní předáno Koordináční skupině CMD(h) k přijetí závazného stanoviska.

Více informací o léčivém přípravku s obsahem valproátu:

Kyselina valproová a její podobné látky jsou v Evropské unii používány od šedesátých let k léčbě epilepsie a bipolární poruchy. Některé přípravky jsou určeny také jako prevence záchvatů migrény. V České republice jsou registrované tyto přípravky obsahující valproát: Convulex, Depakine, Depakine Chrono, Absenor, Orfiril, Orfiril Long, Orfiril i.v., Valproat Chrono Sandoz, Valproat-Ratiopharm Chrono.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

1. Český DEN KOZY

Společnost Kosmetika CAPRI s.r.o. pořádala spolu s kozími nadšenci a ve spolupráci s Containall o.p.s., **1. Český Den kozy - „minikongres o kozách a kozích produktech“ v pátek 12. 9. 2014 v krásném prostředí blízko Vltavy a Karlova mostu. Tato akce se konala pro podporu rozvoje chovu koz v České republice.**

Pro širokou veřejnost a chovatele probíhaly přednášky odborníků, výstavy výrobků farmářů a firem, ochutnávky produktů a také odpolední program se soutěžemi pro děti. Po celý den si bylo možné vyzkoušet „kozí kosmetiku“ české značky La Chevre a Le Chaton na vlastní kůži a využít konzultace kosmetických poradkyň. Základem receptur kosmetických přípravků obou značek jsou vzácné složky kozího mléka, vhodně doplněné surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty.

ÚČINKY SLOŽEK KOZÍHO MLÉKA NA POKOŽKU

V přírodním stavu obsahuje kozí mléko účinné látky známé jako **ceramidy, lipozomy, koenzym Q 10 a AHA kyseliny** (kyselinu mléčnou a citrónovou). Kromě toho je kozí mléko bohaté na **minerální látky** (vápník, hořčík, draslík a fosfor) a na **vitamin A a vitaminy skupiny B**. Vysoký obsah antioxidantů (vitamin A, inositol, selen, taurin, koenzym Q 10) chrání pokožku před působením volných radikálů, nedostatkem buněčné energie, a tím i předčasným stárnutím. Kozí mléko obsahuje řadu biologicky aktivních látek,

které zvyšují odolnost pokožky proti nepříznivým vnějším vlivům a zánětům.

Pro kosmetické účely jsou vhodné především dvě složky kozího mléka: tuk a syrovátka.

VÝZNAM A SLOŽENÍ TUKU KOZÍHO MLÉKA

Tuk kozího mléka je **ideálním transportním prostředkem** účinných látek do hlubších vrstev pokožky. Obsahuje fosfolipidy, které jsou přirozenou součástí buněčných membrán a ceramidy, které tvoří mezibuněčný tmel v horní vrstvě pokožky. Tuk kozího mléka obsahuje více esenciálních mastných kyselin linoleové a arachidonové než kravské mléko a vyšší množství **mastných kyselin se středním a krátkým** řetězcem. Jeho složení pomáhá obnovit na pokožce narušený hydrolipidický povrchový film, který je důležitou součástí kožní bariéry. Snížení bariérových funkcí doprovází především suchou, citlivou zralou pokožku, a proto jsou k ošetření těchto typů pleti kosmetické prostředky s obsahem tuku kozího mléka velmi vhodné.

VÝZNAM A SLOŽENÍ SYROVÁTKY KOZÍHO MLÉKA

Syrovátka z kozího mléka je velmi cennou surovinou pro kosmetiku. Bílkovinná část syrovátky podporuje **hydrataci** kůže, zabraňuje jejímu vysušování, zlepšuje její prokrvení a tím i její odolnost. Syrovátka obsahuje značné množství kyseliny mléčné a citrónové,

které se podílejí na regulaci látkové výměny buněk, zlepšují mikrocirkulaci a hydrataci pokožky, mají hojivé a baktericidické (zastavují růst mikrobů) účinky. Rovněž podporují **obnovu kožní bariéry, stabilizují pH** ochranného filmu a aktivují **regenerační** procesy stárnoucí kůže. Působí na pokožku tak, že ji omlazují, vyhlazují a zvláčňují. Přítomné antioxidanty (selen, taurin) zvyšují odolnost pokožky proti UV záření. Syrovátka obsahuje i důležité vitaminy skupiny B, především dexpanthenol a kyselinu pantotenovou, které mají nejen hydratační, ale i zklidňující účinky.

PŘÍNOS KOZÍHO MLÉKA PRO KŮŽI

Kosmetické prostředky s obsahem syrovátky kozího mléka jsou velmi vhodné pro ošetření **citlivé dehydratované pleti** a rovněž **mastné problematické pleti se sklonem k akné**. Přípravky s obsahem složek kozího mléka se používají pro svoji biologicky aktivní hodnotu také v léčbě a prevenci **akné, atopického ekzému a lupenky**. Jsou vzhledem ke svému komplexnímu přínosu v ošetření vhodné pro všechny typy pleti včetně citlivé.

Kozy mají též význam v **socioterapii**. Kozy mají svoje využití rovněž jako zvířata vhodná pro zoorehabilitaci. Předurčují je k tomu jejich vlastnosti (zvědavost, učenlivost). Vhodné jsou pro děti s různými typy postižení, pro sociální integraci, u dospělých mají své využití při pracovních terapiích, sociálním začleňování, pracovních klubech. S využitím koz se lze setkat rovněž při léčbě závislostí.

Zdroj: Mariana Dančíková – použití kozího mléka v kosmetice, TZ- kosmetika Capri

Jak se vyrábí KOLAGEN?

Kolagen v lidském organismu tvoří asi třetinu veškerých bílkovin a vyrábí jej jenom příroda. Chemickou syntézou člověk kolagen vyrobit neumí a pravděpodobně ani nikdy umět nebude, neboť kolagen je velmi složitá vláknitá bílkovina se strukturou trojšroubovice. Ta vypadá jako lano stočné ze tří vláken. Kolagen je ve studené vodě nerozpustný, proto také lidská a zvířecí těla ve vodě netečou volně v prostoru.

Kolagen je odborníky na výživu považován za neplnohodnotnou bílkovinu, tzn. bílkovinu neobsahující esenciální aminokyseliny. Esenciální aminokyseliny jsou ty, které si organismus sám neumí vyrobit a které je tedy třeba dodávat potravou. V posledních dvaceti letech se však rozšiřuje používání kolagenních preparátů jako dietetika, které má příznivé vlivy v různých kombinacích s dalšími látkami. Nejdůležitější z nich je vitamín C, který se účastní metabolismu kolagenu a přispívá k jeho správné formaci v kostech, chrupavkách, kloubech, kůži, cévách...

Původně se myslelo, že se jedná o jednu bílkovinu, nyní však je známo alespoň 29 typů kolagenu, které se od sebe liší jednak primární strukturou, tj. sledem aminokyselin v bílkovinném řetězci a dále pak v koncových oblastech, tvořených mnohdy tzv. globulární strukturou, kterou si můžeme přirovnat ke korálku. Kolagen je šňůrka a na jeho koncích pak jsou navléknuté různé korálky. V různých tkáních je zastoupení různých typů kolagenu různé, ale z hlediska kolagenu vhodného k výživě kostí, chrupavek, kloubů či kůže jsou důležité kolageny typu I a III, které se vyskytují v kůži a kostech jatečných zvířat, ze kterých se pak také vyrábějí kolagenní peptidy, které jsou k výživě tkání kostí, chrupavek a kloubů nejvýhodnější a přispívají k jejich normálnímu metabolismu. Kolageny typu I, II, III mají téměř shodné aminokyselinové složení, strukturu a tvoří vlákna dlouhá 67 nm.

Pro výživu kloubů a tkání pohybového aparátu jsou dle výzkumu **prof. MUDr. Milana Adama, DrSc.** a mnoha dalších vědců nejvýhodnější kolagenní peptidy, které se vyrábějí specifickou enzymatickou hydrolýzou. Vzniklé fragmenty jsou menší nežli při použití tepelného opracování – rozvaření, a proto samozřejmě snadněji procházejí stěnou gastrointestinálního traktu do obě-

hu. Nativní nedenaturovaný kolagen má molekulovou hmotnost zhruba 300 000 g/mol a kolagenní peptidy vyrobené specifickou enzymatickou hydrolýzou mají molekulovou hmotnost tisíckrát menší, zhruba 3000 g/mol. Proto také procházejí lymfou a krví až do buněk kloubních tkání, které vyživují.

Kolagenní peptidy představují jakýsi zásobník aminokyselin, potřebných pro výstavbu nového mladého kolagenu. Syntéza kolagenu klade velké nároky na množství glycinu, ale také prolinu, hydroxyprolinu či hydroxylyzinu. Glycin není esenciální aminokyselinou, ale jeho zastoupení v plnohodnotných bílkovinách není nikterak vysoké a jedna molekula kolagenu běžných typů / I, II, III, V, XI / obsahuje cca jeden tisíc glycinů. To znamená, že pro syntézu 1 milionu kolagenních molekul uvedených typů, a to není nijak moc, je zapotřebí jedna miliarda glycinu. Pokud jsou tedy aminokyseliny dodávány formou kolagenních peptidů, šetří metabolickou práci organismu při syntéze tělního kolagenu. Tyto relativně postradatelné aminokyseliny - glycin, prolin a hydroxyprolin lze ve větší míře dodat pouze kolagenem, resp. kolagenními peptidy, kterých by mělo být **3000 až 10000 mg denně**. Tato dávka by se pro výživu kloubů měla podávat alespoň tři měsíce, v případě poškozených a či stávajících kloubů je nejvýhodnější konzumace trvalá, aby klouby a pohybový aparát byly vyživovány stále.

Kolagenní peptidy našly své uplatnění nejen v oblasti výživy lidí, ale i zvířat. Doplněk stravy **Geladrink® a Gelapony®** jsou denní potřebou veteránských sportovců jakými jsou Martina Růžicková a Rubín, kteří letos absolvovali Velkou pardubickou steeplechase, nejtěžší překážkový dostih na kontinentě.

Při své práci utrpěla Martina zranění kyčelních kloubů a byla jí doporučena totální endoprotéza. Nejprve chodila o berlích, ale pak uvěřila Geladrinku a začala jej užívat denně v doporučených dávkách a nakonec se jí splnil sen. Po pěti pádech ve Velké jí dokázala v padesáti letech absolvovat. Gelapony, Geladrink pro koně, podporoval Rubína, který s pětadesáti starty odchází zdravý do koňského důchodu a bude se věnovat roli učitele a pomáhat Martině v trenérské práci.

GELADRINK®....pro zdravé klouby!



Zdravá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou nezbytné. Doporučená denní dávka uvedena na obalu. Užívejte 3 měsíce. Není určeno pro děti do 12 let, těhotné a kojící ženy. Doporučenou denní dávku nepřekračujte.

Objednávejte na bezplatné lince 800 108 999 nebo na WWW.ORLING.CZ

Zakoupíte ve Vaší lékárně.

ČLOVĚK NESMÍ ZAPOMÍNAT DĚKOVAT



autor: Lucie Robinson

Iva Pazderková (* 16.3.1980) vstoupila do podvědomí řady lidí zejména jako „blbá blondýna“ – postava, kterou prezentuje ve svých stand up comedy vystoupeních a která vznikla pro televizní show NA STOJÁKA. Protože je však ženou mnoha talentů a kvalit, tahle role jí rozhodně nestačí. Takže se těšíme z jejích divadelních vystoupení v Divadle na Fidlovačce, filmových i seriálových rolí, moderátorských akcí, a dokonce i poslechem hudebního alba, kde nejenže zpívá převážně (mimo jednoho) vlastní texty na vlastní hudbu, ale ještě ke všemu se, prosím pěkně, provází na ukulele.

1. HEZKÝ DEN PŘEJI. MŮŽETE NÁM ŘÍCT, JAK SE TO, PROBOHA, DÁ VŠECHNO STÍHAT?

Víte sám, že když Vás věci baví, stihnete jich více než si umíte představit. Inspirace přichází ruku v ruce s motivací a radostí. A je jedno, jestli složím píseň nebo vymaluji byt.

2. VRAŤME SE NA SKOK DO VAŠICH DĚTSKÝCH LET, CO VÁS JAKO MALOU NEJVÍC BAVILO A NA CO RÁDA VZPOMÍNÁTE?

Jezdít k prarodičům do Uh. Hradiště, tam ložit po stro-mech, vyřezávat, stavět bunkry a starat se o domácí zvířata a velkou zahradu se dvěma poli a desítkami stromů. Někdy to samozřejmě byla otrava, povinně sbírat každý den ráno spadlá jablka, hrušky a všechno ostatní. Ale vzpomínám na to jako na pohádku, kterou jsem žila. A taky výlety s rodiči jsem milovala. A Vánoce a Velikonoce a... To bychom na ten rozhovor museli mít knihu. Měla jsem krásné dětství.

3. TOUHA BÝT HEREČKOU ČI ZPĚVAČKOU VÁS PRŮ PROVÁZELA TAKÉ JIŽ OD, ŘEKNĚME, STARŠÍHO DĚTSTVÍ. SPLNILA JSTE SI VLASTNĚ OBOJÍ, TAKŽE V SOUČASNOSTI SPOKOJENOST, NEBO VÁM JEŠTĚ NĚCO CHYBÍ?

Jsem šťastná a vděčná. Člověk nesmí zapomínat děkovat. Mně už ke štěstí chybí jen vlastní rodina.

Otázky pro Ivu Pazderkovou

4. SOUDĚ LETMÝM POHLEDEM NA KALENDÁŘ VAŠICH VYSTOUPENÍ – ZBÝVÁ VÁM VŮBEC ČAS NA NĚJAKÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A JAKÉ JSOU PŘÍPADNĚ TY OBLÍBENÉ?

Pokud každý den dopoledne nezkouším v divadle, tak nějaký čas mám. Hlavně sportuji (běh, tenis, ping pong, posilovna, kolo). Sport je nejlepší prevence nemocí a splínů. A taky teď pletu, upravuji si byt, maluji, skládám a píšu. Ale to většinou až v noci po představení (kromě vrtání, samozřejmě-moje příklepová vrtačka by sousedy o půlnoci nepotěšila...)

5. NĚKDE JSEM ČETL, ŽE VŮBEC NEJÍTE ČERVENÉ MASO. CO ZA TÍM STOJÍ?

Do čtrnácti let jsem žila v iluzi, že tak jako to děláme se zvířaty my u babičky, tak to chodí všude. A potom jsem v televizi uviděla záběry z průmyslových jatek. Rozhodla jsem se to nepodporovat a přestala jsem jíst veškeré maso. Teď dělám občas výjimku u rodičů, protože mají vlastní (neskutečně rozmazlenou) drůbež.

autor: Divadlo Na Fidlovačce





autor: Divadlo Na Fidlovačce (Na fotografii Iva Pazderková, Eliška Balzerová, Marie Doleželová)

autor: Marek Musil



6. ALE PRŮ VELMI RÁDA VAŘÍTE, KDYŽ NA TO VYJDE ČAS. CO POVAŽUJETE ZA SVŮJ KUČAŘSKÝ „MAJSTRŠTYK“?

Asi to, že mi ukážete lednici a já prostě něco uvařím. A bude to v 95ti procentech případů dobré. Jsem holt Moravačka. Mám v hlavě kuchařský hardware.

7. JEŠTĚ JEDNU K PRACOVNÍ VYTÍŽENOSTI: PODEPISUJE SE TAHLE NÁROČNOST NĚJAKÝM ZPŮSOBEM NA VAŠEM ZDRAVÍ? MUSÍTE SI SEM TAM ZASKOČIT DO LÉKÁRNY PRO NĚCO NA BOLAVOU HLAVU, ŽÁDA, NOHY, RUCE, OČI, HLASIVKY?

Léky беру velmi vyjimečně, až na doporučení lékaře, kam jdu, až když nezabírají "babské" rady. Častěji samozřejmě bojuji s hlasovou indispozicí.

8. VYSTUDOVALA JSTE JAMU V BRNĚ, VZPOMENETE NA PÁR LIDÍ, ČI SITUACÍ Z TOHO OBDOBÍ, KTERÍ (KTERÉ) VÁM ZVLÁŠTĚ UTKVĚLI V PAMĚTI?

Moje blízká přítelkyně a skvělá herečka Janička Plodková, Vašek Neužil, Honza Hájek, ty můžete znát. Ale utkvěli mi v paměti i v srdci stejnou měrou všichni mí spolužáci z ročníku. Byli jsme si velmi blízcí.

9. NELZE SE NEPOZASTAVIT NAD VAŠÍM HUDEBNÍM ALBEM A NAD FAKTEM, ŽE JSTE „UKULELISTKA“. JAK SE TOHLE VŠECHNO SEBĚHLO?

Před necelými dvěma lety jsem dostala na Vánoce tenorové ukulele (moc jsem si přála naučit se hrát na nějaký nástroj a ukulele je nádherný nástroj a má jen čtyři struny...). A za 9 měsíců-tedy loni v listopadu jsem vydala i se špičkovou kapelou své první kompletně autorské folkové album UKULALA. Výtěžek z prodeje poputuje na konto domova seniorů Foltýnova v Brně. Já už jsem si sen splnila, teď pošlu tu možnost dál.

10. MÁTE NĚJAKÉ OSOBNÍ MOTTO? BERU I OBLÍBENÉ FILMOVÉ HLÁŠKY.

Poctivě, pokorně a s láskou.

11. CO SE DOMÁCÍCH MAZLÍČKŮ TÝČE, JSTE OBVINĚNA Z PŘECHOVÁVÁNÍ DVOU KOČEK, AČKOLIV, PRŮ, MÁTE ALERGIÍ. LÁSKA MOCNĚJŠÍ ALERGENŮ?

Tak tak. Myslím, že určitá míra alergie se dá ovlivnit. Já ji zkrátka ignoruji a 13 let už to funguje.

12. V ROZHOVORECH SE VÁS MY, OTRAVNÍ NOVINÁŘI, PTÁME POŘÁD NA TO SAMÉ. NELEZE VÁM TO UŽ NA NERVY?

To víte, že někdy ano. Občas mám chuť si předepsat univerzální odpovědi... Ale uvědomuji si, že i když

já odpovídám na to samé postě, většina čtenářů to bude číst poprvé. Každý přece děláme svou práci.

13. TAK A TEĎ VÁM DÁM PROSTOR SI ULEVIT: UDĚLEJTE TOLIK TEČEK, KOLIK OTÁZEK O "BLBÉ BLONDÝNĚ" UŽ JSTE PŘIBLIŽNĚ MUSELA ZA SVOU KARIÉRU ZODPOVĚDĚT:

Ani ne tak "kolik", ale "kolik stejných"..... Děkuji, i tak se mi ulevilo. Ale ona si myslí, že do těch teček má něco doplnit. Holt BB...



foto: Hudební divadlo Karlín

14. JAKÁ JE VAŠE PŘEDSTAVA IDEÁLNÍ DOVOLENÉ? (POKUD JSTE UŽ PŘESTALA TEČKOVAT).

Hodně přírody, ticha, sportu, milovaný muž. Moře je bonus.

15. NA CO SE VÝHLEDOVĚ NEJVÍC TĚŠÍTE?

Na premiéru Addams Family v Karlíně, kam jsem si odskočila z domovské Fidlovačky. Na nové koncerty a nové album, na které píšu a skládám materiál, na Vánoce s rodinou, na lásku.

Za odpovědi děkuje Jana Jokešová a Filip Rosenbaum

CONDURANGO**na žaludek****Limitovaná edice medicínálních vín**

Obsahuje extrakt z kůry
popínavé tropické liány
Marsdenia Condurango.



Doporučujeme pít po jídle jako digestivum.
Zlepšuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu.
Chuť připomíná portské víno.



HERBAVINUM®
Léčivé byliny od roku 1897

www.herbadent.czČeský
výrobek

„.....si už neumím ani představit. Stačí doušek a žaludek je opět v rovnováze. Dodnes toto víno na žaludek vyrábíme podle původní receptury. A to již 117 let,“ říká Pavel Zavadil, zástupce firmy Herbadent.

Autor: Yan	Shodnost	Neznaboh	Číslovka základní	Registrovaná tuna (zkr.)	Albánská metropole		Pukavý plod	Ten i onen	Chemická značka Telluru	Echo		Samec ovce	Symetrála	Španělský šlechtic
Tělesné cvičení						Hra s čísly Vchod do doupěte					Tečka			
1. díl tajenky											Vysoká karta Starší zájmeno			
Jednotka el. odporu				Ranní vláha Pružiny					Velký ještěr Kaše					
Ruský souhlas			Okrasná zahrada Nadání					Pivní čepice Dáblové					Třeboňský podnik	Lovecká fanfára
Zařízení pro příjem rádiových vln							Potomek Český básník				Bájný pták Anglický šlechtic			
	Část zástěry	Druh papouška Tučnolistá rostlina				Vlněná tkanina Zhoubná nemoc						Zájmeno ukazovací Biliárová hůl		
Popěvek					Paragvajský čaj Východní slovan					Vlach Usazenina				
Avšak				Rolety Spádová karta					Dojnice Chem. zn. Gallia					
2. díl tajenky											Kelt			
Tohoto roku						Část litosféry					Zájmeno osobní			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 15. 1. 2015. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky ze září 2014:** Monika Krasová, Teplice; Leona Georgiánová, Kraslice; Svatava Šedivá, Horažďovice; Ladislav Mareš, Havlíčkův Brod; Barbora Němcová, Nové Město na Moravě; Alena Lněničková, Polička; Tomáš Jiřík, Příbor; Hana Ondraschková, Opava; Pavla Lažová, Jeseník; Lenka Kokšalová, Teplice

Baby
seba**med**[®]

Ideální pro
pH 5,5
zdravou pleť

TA NEJLEPŠÍ PÉČE
OD 1. DNE

KRÉM PROTI OPRUZENINÁM

Poskytuje rychlou úlevu
a podporuje proces hojení

Účinná péče pro dětskou jemnou pokožku

sebamed Krém proti opruzeninám chrání dětskou pokožku před podrážděním. Rovněž zajišťuje rychlou úlevu při kožním zánětu z plenek a zabraňuje jejímu vzniku. Vysoký obsah pantenolu pomáhá hojení.

www.seba.cz

Vědou ke zdravé pleti



5x více
kyseliny hyaluronové



* ve srovnání s předchozím složením krémů

**Vyplnění hlubokých vrásek zevnitř.
Bez injekcí!**

EUCERIN HYALURON-FILLER

- 5x více kyseliny hyaluronové
- vysoko i nízkomolekulární kyselina hyaluronová pronikající do hlubších vrstev pleti
- pro účinnější vyplnění i nejhlubších vrásek zevnitř pleti



Eucerin®

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH

Odborné poradenství na www.eucerin.cz
nebo na infolince ☎ 466 029 444