

Pharma NEWS



ODBORNÝ ČASOPIS • č. 2/2025

**NEŽÁDOUCÍ
ÚČINKY VAKCÍN
POD KONTROLOU**

NOVĚ V EDICI PROFESSIONAL PODNIKEJTE CHYTŘE



ZÁRUKA 5 LET OD 439 000 KČ BEZ DPH

Praktická výbava za zvýhodněnou cenu – vozy Fiat Professional:

DOBLÒ S NÁKLADOVÝM PROSTOREM 4,4 M³ VYNIKÁ ZEJMÉNA SKVĚLOU AGILITOU A JE K DISPOZICI S MANUÁLNÍ I AUTOMATICKOU PŘEVODOVKOU • SCUDO NABÍZÍ VÍCE PROSTORU PRO VAŠE PODNIKÁNÍ DÍKY NÁKLADOVÉMU PROSTORU O OBJEMU 6 M³ A VYSOKÉ NOSNOSTI AŽ 1,4 T • DUCATO S INOVOVANÝM DIESELOVÝM MOTOREM MULTIJET EVO O VÝKONU AŽ 180 KONÍ DISPONUJE VELKORYSÝM NÁKLADOVÝM PROSTOREM AŽ 17 M³ A NOSNOSTÍ AŽ 1,5 T.

FIAT
PROFESSIONAL

Zjistěte více na fiatprofessional.cz

FIAT PROFESSIONAL – kombinovaná spotřeba: 5,4–10,4 l / 100 km a kombinované emise CO₂: 143–275 g/km. Homologační hodnoty byly stanoveny na základě cyklu WLTP. Uvedené hodnoty slouží pro účely porovnání. Údaje o spotřebě, emisích CO₂ a dojezdu se mohou lišit v závislosti na skutečných podmínkách používání a dalších faktorech, jakými jsou styl jízdy, rychlost, specifická a volitelná výbava, rozměr pneumatik, venkovní teplota a tepelný komfort na palubě vozidla.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
2/2025, ročník XXV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází 14.4.2025

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK 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 inzercích. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost
příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje
redakce i ty příspěvky a inzercy, s jejichž obsahem se neztotožňuje.
Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si
právo jejich rozsah krátit.*

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



Jaro je tady. Kolem nás chaos, řešení problémů, spěch... ale v přírodě se něco mění.

Všimli jste si, jak se svět probouzí? První kvítky, delší dny, teplejší slunce. Uprostřed všeho lékárnického shonu si občas zapomeneme všimnout, že život plyne v cyklech. Pro naše pacienty jsme denně ostrovem stability. Vědí, že u nás najdou pomoc, radu i pochopení. Ale kdo je ostrovem stability pro nás samotné?

Přichází Velikonoce – svátky obnovy a naděje. Možná je čas se na chvíli zastavit. Dnešní doba nás učí, že "být busy" znamená být důležitý. Není to pravda. Kvalitní péče o pacienty začíná kvalitní péčí o sebe sama. Ve chvílích, kdy jaro obnovuje svět kolem nás, můžeme obnovit i sebe.

Jak plánujete využít jarní energii vy? Co uděláte pro svou vlastní obnovu?

Přeji všem krásné dny...

Martin Štula

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX

PHILIPS

AVENT

Uklidňuje novorozence od prvního dne

Novinka
0-2 m



Malý a lehký design,
který perfektně padne

Dudlík pro novorozence ultra start je navržen tak, aby vyhovoval malým pusinkám nejmenších dětí. Je mimořádně malý a lehký, takže jde o ideální první dudlík, který se od prvního dne postará o jejich přirozenou potřebu sání.

- Ortodontické, symetrické, měkké silikonové dudlíky jsou navrženy pro přirozený vývoj ústní dutiny.



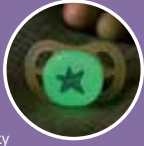
- Silikon je 100% potravinářský a neobsahuje BPA, BPS, ftaláty, PVC ani polycyklické aromatické uhlovodíky.



- Dudlíky Philips Avent ultra start se dodávají v opakovaně použitelném přenášecím boxu, který slouží současně jako sterilizátor. Stačí nalít trochu vody a vložit na tři minuty do mikrovlnné trouby. Snadno použitelné, hygienické a připravené kdykoli, kdy vaše dítě potřebuje.



- Kryt dudlíku Philips Avent ultra start Noční ve tmě jemně svítí. Díky tomu dudlík snáze najdete, i když je zhasnuto.



Více informací: www.philips.cz/c-m-mo/dudliky

4 / Flexinovela zákoníku práce

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

10 / Hojení ran pomocí přípravků s pryskyřicí – efektivní a bezpečné řešení

12 / Proč by měly ženy ve věku 35+ upřít pozornost na svoje kardiovaskulární zdraví

15 / Výzvou pro výrobce probiotik zůstává garance živosti

16 / Morbus Sudeck aneb když na vás šlápne kůň

20 / Dlouhé hodiny u obrazovky?

22 / Jak na odlehčené stravování od snídaně po večeři

25 / Počet dětí trpících krátkozrakostí se zvyšuje

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Barbora Černá

30 / Cestujeme – Litomyšl moderní historické město, které stojí za to vidět

32 / Křížovka

12



28



16



22



30



20



PŘEDŠKOLNÍ PŘÍPRAVA OD UZNÁVANÉ PEDAGOŽKY



PŘIPRAVTE SVÉ DÍTĚ NA ÚSPĚŠNÝ START VE ŠKOLE S **JIŘINOU BEDNÁŘOVOU**

Rozvíjejte své předškoláky ve všech směrech. Knihy od pedagožky **Jiřiny Bednářové** nabízí všestrannou přípravu do školy i cílený rozvoj grafomotoriky, zrakového vnímání či početních dovedností. Také pedagogové a odborníci u nás najdou komplexní systém diagnostiky dětí předškolního věku.



Flexinovela zákoníku práce

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník

Nejen právní předpisy upravující samotné lékárenství ovlivňují každodenní chod lékáren a práci lékárníků. Neméně důležité je tak seznámit se s aktuální úpravou zákoníku práce, respektive s tzv. flexi novelou zákoníku práce.

Jak ostatně vyplývá z názvu novely zákona, je jejím cílem zvýšení flexibility pracovněprávních vztahů, a to prostřednictvím široké škály změn právní úpravy.

Změny by měly nastat k 1. 6. 2025, legislativní proces však doposud nebyl ukončen.

JEDNOTLIVÉ ZMĚNY

Po účinnosti flexi novely dojde ke změně při počítání výpovědní lhůty. Ta se doposud počítala od prvního dne měsíce následujícího, kdy byla výpověď doručena. Nově začne výpovědní lhůta běžet již dnem doručení samotné výpovědi. V případě, kdy byla výpověď doručena například 10. 1., uplynula standardně výpovědní lhůta 31. 3. Nově by pracovní poměr skončil 10. 3., což může být jak pro zaměstnance, tak zaměstnavatele v určitých případech pozitivní (např. při změně práce). Novela rovněž upravuje výpovědní důvody (resp. jejich obsah), a to například u pozbytí zdravotní způsobilosti či dosažení nejvyšší přípustné expozice na pracovišti.

V médiích často diskutovaná „výpověď bez udání důvodu“ však přijata nebyla. Základní změnu představuje rovněž možnost prodloužení zkušební doby ze tří měsíců na 4 měsíce (u vedoucích zaměstnanců pak až na 8 měsíců), a to při splnění stávajících podmínek (zejména pak povinnosti, aby byla zkušební doba sjednána maximálně na polovinu sjednané doby trvání pracovního poměru). Po dohodě stran je možné zkušební dobu prodloužit; i takto prodloužená zkušební

doba však může být maximálně v rozsahu shora uvedeného. V praxi se tak nabízí sjednání zkušební doby na kratší dobu s možností prodloužení (např. po měsíci).

V rámci výplaty mezd a platů bude nově umožněno vyplácet po dohodě část v cizí měně. Podmínkou je objektivní vazba na cizí zemi (např. bydliště či výkon práce). Rovněž dochází k promítnutí praxe do zákoníku práce, kdy hlavním způsobem je nově výplata mezd či platů bezhotovostně (tedy tak, jak je tomu běžně).

Předmětem novely je rovněž tzv. řetězení pracovních poměrů na dobu určitou, a to stanovením výjimky z nemožnosti prodloužit pracovní poměr na dobu určitou vícekrát, než 2x, a to u „zástupů“ za dočasně nepřítomného zaměstnance (typicky u mateřské, otcovské nebo nejčastěji rodičovské dovolené).

Novelou bude rovněž umožněno zaměstnancům čerpajícím rodičovskou dovolenou vykonávat na základě některé z dohod (o provedení práce či pracovní činnosti) druhově stejně vymezenou práci, jako je tomu u pracovní smlouvy.

V oblasti dlouhodobého ošetrovného se ruší možnost, aby zaměstnavatel nepovolil dlouhodobé ošetřování z vážných provozních důvodů. Tato změna posiluje postavení zaměstnanců, kteří se nacházejí v situaci, kdy poskytují dlouhodobou péči.



Novela ruší povinnost provádět vstupní pracovně lékařské prohlídky pro pracovníky, kteří vykonávají nerizikové práce (tzv. první kategorie).

Z pohledu transparentnosti odměňování je zajímavý rovněž výslovný zákaz sjednávání doložek mlčenlivosti ohledně výši odměny.

ZÁVĚR

Změn přináší novela samozřejmě více, ty nejpodstatnější jsou však shrnuty výše. Celková úprava zákoníku práce si tak slibuje posílení práv zaměstnanců, jakož i odpovídající flexibilitu, které stranám často chybí.

personální inzerce

Máte zájem o personální inzerci?

Objednávky posílejte na e-mail:
helenajohnova@tredymat.cz

Kontaktní osoba: Helena Johnová, tel.: 777 268 259

Do naší soukromé lékárny v centru Jihlavy
hledáme nové kolegy a kolegyně farmaceuty.

Co nabízíme?

- Velmi hezký nástupní bonus
- Zajímavé platové ohodnocení
- Měsíční, kvartální a roční odměny
- 5 týdnů dovolené
- Plnou úhradu členských příspěvků do ČLnK
- Příspěvky na penzijní nebo životní pojištění
- Příspěvky na sport, kulturu, knihy, kroužky po děti
- Pracovní oděv a obuv zdarma
- Velký přátelský kolektiv
- Možnost zkráceného úvazku



Studentům 4. a 5. ročníků farmaceutické fakulty
nabízíme stipendium a možnost absolvování šestiměsíční praxe.

Lékárna Farmako spol. s r.o.

Masarykovo náměstí 33

586 01 Jihlava

Tel.: 567 573 031

lekarnafarmako@lekarenskyholding.cz www.lekarnafarmako.cz



Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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



HLEDÁME VÁS

farmaceut/farmaceutka

PROČ CHCEME VÁS?

V NAŠÍ LÉKÁRNĚ MŮŽETE PRACOVAT
SVOBODNĚ, UPLATNIT SVOJI
ODBOBNOST DÍKY ŠIROKÉMU
SPEKTRU ČINNOSTÍ A PESTRÉ NÁPLNI
PRÁCE, MOŽNÝ JE PLNÝ ÚVAZEK I
ČÁSTEČNÝ

PROČ CHCETE K NÁM?

JSME LÉKÁRNA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH S DLOUHOLETOU
TRADICÍ, SUPER KOLEKTIVEM,
MAJITELEM JE LÉKÁRNICE A JSME HRDÍ,
ŽE DÍKY NAŠEMU PŘÍSTUPU NÁS NAŠI
PACIENTI A KLIENTI VNÍMAJÍ JAKO
ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ A CHODÍ SI K
NÁM PRO RADU - NE JAKO DO OBCHODU



CO NABÍZÍME?

VŠE CO VÁM MŮŽE ZPŘÍJEMNIT PRÁCI U NÁS, SPOUSTU BENEFITŮ,
PROSTĚ SE NÁM OZVĚTE: HELL.EVCA@SEZNAM.CZ



GS Merilin

Krásná, zdravá, vitální i v období menopauzy.

Trpíte návaly horka,
nočního pocení,
nervozitou a nespavostí?

**Chcete osobně
vyzkoušet GS Merilin?**

Žádejte vzorky u svých
obchodních GS reprezentantů.



doplňek stravy

ÚČINNÉ A ŠETRNÉ NEJEN NA BOLEST KRKU

Nové příchutě



**BOLEST, ŠKRÁBÁNÍ,
PÁLENÍ V KRKU**



**NACHLAZENÍ,
CHRAPOT**



**DRÁŽDĚNÍ
NA KAŠEL**



**NAMÁHANÉ
HLASIVKY**



**SUCHÁ SLIZNICE
V ÚSTNÍ DUTINĚ**



- ✓ vhodné pro děti od 6 let, dospívající, dospělé, diabetiky, těhotné i kojící ženy
- ✓ bez lepku, laktózy a cukru
- ✓ šetrné, nenarušují přirozenou ústní mikroflóru, mohou se v případě potřeby oživat i dlouhodobě

Zdravotnické pomůcky. Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání produktu. PDK/APA: 3601219



TO NEJLEPŠÍ PRO DĚTI OD 1 MĚSÍCE



Kapky obsahují vitamin C zpracovaný pomocí patentovaného procesu mikroenkapsulace. S postupným uvolňováním, s lepším vstřebáváním, obsahují extrakt z plodů šípku.

Bez konzervačních látek, barviv, umělých sladidel, lepku a laktózy.

PDK/APA: 5374880

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

www.generica-bohemia.cz



Imunoglukan P4H[®] SynBIO^{D+}

Imunita¹ • Probiotika • Prebiotika

- podporuje obnovu střevní mikroflóry
- pro dobré trávení
- vhodný při/po užívání antibiotik
- příznivě podporuje organismus během diety
- pro dospělé a děti od 3 let

¹Vitamin D přispívá k normální funkci imunitního systému.



www.imunoglukan.com

Tradiční šetrná péče o vaše vlasy

CAPILLAN ORIGINAL



www.capillan.cz

PROBIOTIKA pro zdravou dutinu ústní, dásně a zuby

Dentoblis[®]
VYROBENO PODLE SPÉČKOVÉHO PATENTU

 **favea**+

Bactodent

Streptococcus salivarius M18 **JAHODA**

+ VITAMÍN D NA PODPORU IMUNITY
+ PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ ZUBY A DÁSNĚ

doplněk stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

30 tablet rozpustných v ústech
tablet rozpustných v ústech

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA



Jahodová příchut' 



favea +
pro vaše zdraví

Nežádoucí účinky vakcín pod kontrolou

Úvodem

Očkování je stále jedním z neúčinnějších nástrojů prevence proti některým infekčním nemocem. Ačkoli jsou vakcíny obecně považovány za bezpečné, mohou, stejně jako jakékoliv jiné léčivo, vyvolat nežádoucí účinky. Tyto účinky jsou obvykle mírné a přechodné, ale v některých vzácně se vyskytujících případech mohou mít závažnější charakter a vyžadovat odbornou lékařskou pomoc.

Tento článek se zaměřuje na aktuální informace o nežádoucích účincích vakcín, mechanismus jejich vzniku, a především na způsob hlášení podezření na nežádoucí účinky způsobené nejen očkováním, ale jakýmkoliv jiným léčivým přípravkem.

Bezpečnost vakcín a monitorování jejich nežádoucích účinků

Sledování nežádoucích účinků vakcín je součástí farmakovigilančního systému, který má za cíl zajistit bezpečnost všech registrovaných léčiv.

V České republice je za monitorování nežádoucích účinků vakcín odpovědný Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL), který shromažďuje data z různých zdrojů, přičemž důležitá jsou hlášení od zdravotnických pracovníků a držitelů rozhodnutí o registraci. Držitelé jsou povinni pravidelně poskytovat zprávy o bezpečnosti svých léčivých přípravků a včas informovat o nových rizicích podle legislativy Evropské unie.

Lékařníci hrají významnou roli v této farmakovigilanční síti, protože mají přímý a bezprostřední kontakt s pacienty, potažmo i očkovanými osobami, a mohou se tak dozvídat o možných nežádoucích účincích léčiv, včetně vakcín.

Typy nežádoucích účinků vakcín

Nežádoucí účinky vakcín lze rozdělit do několika kategorií, které zahrnují jak běžné, tak vzácné a závažné komplikace. Mezi nejčastější patří:

1. Reakce v místě vpichu

Bolest, zarudnutí a otok v místě aplikace vakcíny jsou běžné a obvykle mizí během několika hodin až dnů. Tyto reakce jsou přechodné a vyplývají z imunitní odpovědi v místě aplikace na antigeny nebo pomocné látky obsažené ve vakcíně.

2. Systémové reakce

Mezi běžné systémové reakce patří horečka, únava, bolesti hlavy, svalové bolesti a bolesti kloubů. Tyto příznaky bývají obvykle mírné a odezní během 1-2 dnů po očkování.

3. Hypersenzitivní reakce

Závažné hypersenzitivní reakce, jako je anafylaxe, jsou velmi vzácné, ale mohou nastat, zejména u vakcín obsahujících konzervační látky nebo bílkoviny, na které je pacient alergický.

Tyto případy vyžadují okamžitou lékařskou pomoc. Jelikož se hypersenzitivní reakce vyskytují zpravidla v krátkém časovém odstupu po očkování, lékárník se s nimi často nesetká.

4. Neurologické komplikace

Nejčastější neurologickou komplikací je bolest hlavy, která je očekávaná u řady vakcín. Dále se po vakcinaci může objevit ospalost. Mezi vzácné neurologické komplikace patří Guillainův-Barrého syndrom, myelitida, encefalitida, encefalomyelitida, brachiální neuritida, paralýza lícního nervu, parestezie či hypestezie.

5. Reakce způsobené úzkostí/stresem z očkování

Zejména u dospívajících osob se v průběhu očkování nebo i před ním mohou objevit reakce spojené s úzkostí, ty se mohou projevit synkopou, hyperventilací, závratí, palpitacemi, tachykardií, pocením, paresteziemi, hypesteziemi nebo změnou krevního tlaku. Tyto reakce jsou dočasné a samy odezní.

6. Specifické nežádoucí účinky

U některých vakcín mohou být specifické nežádoucí účinky, například mRNA vakcíny proti covidu-19 mohou velmi vzácně způsobit myokarditidu a/nebo perikarditidu, zejména u mladších mužů. Myokarditida a perikarditida jsou nicméně rovněž možnými důsledky samotného onemocnění covid-19. Kromě toho je myokarditida známým nežádoucím účinkem např. i vakcín proti záškrtu, tetanu a černému kašli. Vektorové vakcíny proti covidu-19 působily ve velmi vzácných případech specifický syndrom trombózy s trombocytopenií, nicméně tento typ vakcín proti covidu-19 již není v EU registrovaný.

7. Průlomové infekce (breakthrough infekce)

U některých osob může dojít ke vzniku onemocnění, proti kterému má vakcína chránit, a to i přesto, že jsou očkovaní. I takové selhání očkování je považováno za nežádoucí účinek podléhající hlášení.

Současné s tím, jak jsou poznávány nové nežádoucí účinky, dochází průběžně k aktualizaci doporučení týkajících se očkování.

Mechanismy nežádoucích účinků

Nežádoucí účinky vakcín jsou často důsledkem imunitní odpovědi organismu na antigeny obsažené ve vakcíně. Většina účinků, jako je bolest v místě vpichu nebo horečka, je způsobena zánětlivou reakcí, která bývá obvykle krátkodobá. U závažnějších účinků, jako jsou alergické reakce nebo neurologické problémy, může být mechanismus složitější a často souvisí s individuálními predispozicemi pacienta nebo specifickými složkami vakcín.

Hlášení podezření na nežádoucí účinky

Hlášení podezření na nežádoucí účinky léčivých přípravků, mezi něž patří i vakcíny, je důležité pro lepší poznání jejich



bezpečnostního profilu. Díky hlášením mohou být objevena nová, dosud neidentifikovaná rizika, nebo nový charakter již známých rizik. Lékárníci mají svou roli při sběru těchto informací. Je důležité, aby komunikovali s pacienty v lékárnách, a pokud se dozví o možném nežádoucím účinku, měli by pacientovi doporučit, jak má postupovat (tj. kdy je nutné kontaktovat lékaře), a zároveň závažný nebo neočekávaný případ nahlásit na SÚKL.

V roce 2024 bylo přímo na SÚKL nahlášeno 1 912 podezření na nežádoucí účinky léčiv lékaři, farmaceuty, dalšími zdravotnickými pracovníky a pacienty. Z toho 145 hlášení, tj. 7,22 % hlášení bylo od farmaceutů.

Hlášení podezření v souvislosti s vakcinací v roce 2024

V roce 2024 bylo hlášeno celkem 574 podezření na nežádoucí účinky vakcín. Většina těchto hlášení popisovala reakce v místě aplikace nebo celkové poruchy typu horečka, pláč či únava. Každý případ je pečlivě vyšetřován, aby bylo možné lépe porozumět mechanismům a případným rizikům vakcín. Podrobnější přehled nahlášených podezření na nežádoucí účinky vakcín za rok 2024 je uveden v čísle 1/2025 informačního zpravodaje SÚKL Nežádoucí účinky léčiv, dostupný na <https://sukl.gov.cz/nezadouci-ucinky-leciv-rok-2025/informacni-zpravodaj-nezadouci-ucinky-leciv-1-2025/>.

Jak nahlásit podezření na nežádoucí účinek

V souladu se zákonem o léčivech má každý zdravotnický pracovník, který zaznamenal podezření na závažný nebo neočekávaný

nežádoucí účinek nebo jiné skutečnosti související s použitím léčivého přípravku, které jsou závažné pro zdraví, toto neprodleně nahlásit SÚKL. Upozorňujeme, že se hlásí podezření na nežádoucí účinek. Rovněž bychom rádi zdůraznili, že **povinnost hlášení se týká závažných nebo neočekávaných nežádoucích účinků**. Nezávažné a očekávané reakce jsou již známy a jejich hlášení nepřispěje k lepšímu poznávání bezpečnostního profilu léčiv.

Postup hlášení: Pokud máte podezření na závažné nebo neočekávané nežádoucí účinky vakcíny (nebo i jiného léčivého přípravku), hlasejte jej prostřednictvím formuláře na webové stránce SÚKL: <https://nezadouciucinky.sukl.cz/nu.html#/> Také je možné vyplnit formulář ve formátu pdf, zaslat popis nežádoucího účinku e-mailem na adresu farmakovigilance@sukl.gov.cz, popřípadě nahlásit podezření na závažný nebo neočekávaný nežádoucí účinek telefonicky.

Závěrem děkujeme všem zdravotníkům, kteří naplňují svou legislativní povinnost hlášení, neboť tak prokazují zájem přispívat k bezpečnosti léčivých přípravků. Vnímáme, že je dotazník obsáhlý, ale pokud má sloužit k reálnému vyhodnocení rizik, je nezbytné mít k dispozici všechny důležité údaje.

Hojení ran pomocí přípravků s pryskyřicí – efektivní a bezpečné řešení

K ošetřování akutních a chronických ran neodmyslitelně patří přípravky, které zajistí optimální prostředí pro hojení a ochrání ránu před nežádoucími patogeny. Mast obsahující pryskyřici smrku ztepilého má nejen hojivý účinek, ale poskytuje rovněž fyzickou bariéru proti bakteriím a kvasinkám.



Pryskyřice hojí a chrání. Profitovat mohou pacienti po operaci i diabetici

Lékaři a sestry se ve své praxi denně setkávají s různými typy ran. K opomíjeným, avšak velmi účinným přípravkům pro jejich ošetření patří pryskyřicová mast. Je určená k lokálnímu ošetření infikovaných i neinfikovaných ran a má široké spektrum využití u pacientů s traumatickými ranami, otlaky, dekubity, bérčovými vředy, komplikovanými operačními ranami či popáleninami. Účinnost masti, která vytváří na povrchu rány ochrannou vrstvu a poskytuje vhodné podmínky pro hojení, je potvrzena in vitro a in vivo. Doba léčení se zdravotnickým prostředkem Abilar® Balzám na rány se pohybuje v řádu dnů až měsíců v závislosti na typu rány, její velikosti a etiologii.



*Muž ve věku 61 let
Dekubitus křížové kosti
způsobený imobilizací
v důsledku paraplegie*



*Revize rány byly prováděny
několikrát až do srpna 2002,
kdy byla zahájena léčba
pryskyřicovou mastí Abilar®.
Byla aplikována jednou denně
- Vřed byl zcela zhojen po
7 měsících léčby Abilar®*

Rychlejší hojení dekubitů

Výrazný hojivý a antimikrobiální účinek u pacientů s dekubity potvrzuje prospektivní, randomizovaná, kontrolovaná, multicentrická studie, která porovnávala efekt pryskyřicové masti s běžným hydrokoloidním krytím. Ve skupině používající mast s pryskyřicí bylo během 6 měsíců dosaženo kompletního zhojení dekubitu u 92 % pacientů. V kontrolní skupině s hydrokoloidním krytím byly dekubity plně zhojeny u 44 % pacientů. Antimikrobiální efekt masti v oblasti kožního defektu byl dle výsledků kultivace výraznější u skupiny léčené pryskyřicovou mastí.

Pryskyřicová mast a absorpční krytí – vhodná kombinace pro exsudující rány

Chronické, špatně se hojící rány je možné ošetřovat přípravkem Abilar® na denní bázi. Mast lze aplikovat přímo na ránu a překrýt běžným obvazem. U ran se silnou sekrecí je možné kombinovat mast s absorpčním krytím. Pokud jsou v ráně dutiny, doporučuje se nanést pryskyřicovou mast na gázový pásek využívaný v dutině rány a gázu pravidelně měnit. Přípravek Abilar® je vhodný jak pro





Popálenina před léčbou



Muž ve věku 70 let s hypertenzí a fibrilací síní. Pacient utrpěl popáleninu pravé dominantní ruky 2. stupně způsobenou horkou vroucí vodou



Po dvou týdnech léčby



Okamžitě bylo zabájeno lokální ošetření Abilar®. Pryskyřicová mast se nanášela jednou denně. Systémová antimikrobiální terapie nebyla podána.

profesionální použití ve zdravotnických zařízeních, tak pro domácí péči o drobné defekty měkkých tkání. Nejsou u něj známy žádné klinicky významné interakce.

Kazuistika: Zhojení popálenin 2. stupně

Široké možnosti použití masti obsahující látky z pryskyřice smrku ztepilého dokládá řada kazuistik. V nemocnici ve finském Lahti byla mast úspěšně využita u pacienta s popáleninami 2. stupně na horní končetině způsobenými vroucí vodou. Terapie pryskyřicovou mastí trvala dva týdny a po dobu lokální léčby nebylo nutné přistoupit k systémové antibiotické terapii. U pacienta nebyly pozorovány žádné klinické ani laboratorní známky infekce nebo zánětu. Po dvou týdnech bylo popáleninové poranění zcela zhojeno. Kazuistika ukazuje antimikrobiální a protizánětlivý efekt volně prodejnýho přípravku a potvrzuje, že ve vybraných případech může zcela nahradit antibiotickou mast.

Zdroje:

Pryskyřicová mast Abilar® Balzám na rány. Repolar Pharmaceuticals, 2023. Dostupné na: <https://repolar.cz/abilar-10-pryskyricova-mast-k-osetreni-ran/> Sipponen A., Jokinen J. J., Sipponen P., Papp A., Sarna S., Lohi J. Beneficial effect of resin salve in treatment of severe pressure ulcers: a prospective, randomized and controlled multi-center trial. Br J Dermatol 2008; 158: 1055–1062. Případová zpráva C17: Popáleniny 2. stupně, poranění pravé ruky. Kazuistika Repolar Pharmaceuticals, 2023. Dostupné na: <https://repolar.cz/research-and-development/>

— inzerece —

Abilar® Balzám na rány

**Pryskyřicová mast
k profesionálnímu
i domácímu použití**

Abilar® léčí:

- běžné rány, škrábance, odřeniny
- zánícená poranění
- traumatické rány
- infikované i neinfikované rány
- akutní i chronické rány
- proleženiny, diabetické rány, bérkové vředy
- komplikované chirurgické rány
- popáleniny
- a mnoho dalšího

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

www.repolar.cz

Zdravotnický prostředek s označením CE, třída IIb (NB 0537).





Proč by měly ženy ve věku 35+ upřít pozornost na svoje kardiovaskulární zdraví

*Prof. MUDr. Jan Piřha, CSc., FIUA
zástupce přednosty Kardiocentra IKEM pro program angiologie, Klinika kardiologie IKEM,
vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM, Praha*

Kardiovaskulární onemocnění v širším smyslu zahrnují obsáhlé spektrum poruch cévního systému – onemocnění srdečních tepen, aorty, větších i menších tepen mimo srdeční sval a také navazujícího žilního systému. Z tohoto pohledu jsou kardiovaskulární onemocnění suverénně **hlavní příčinou úmrtí celosvětově i v České republice** a jejich prevence, naštěstí možná a dostupná, je velmi důležitá.

K hlavním **rizikovým faktorům tepenných onemocnění** patří kouření, diabetes mellitus (cukrovka), hypertenze (vysoký krevní

tlak) a poruchy látkové výměny lipidů (vysoký cholesterol). Hlavní **rizikové faktory žilních onemocnění**, konkrétně žilní trombózy (sraženiny v žilách), jsou kouření, nadváha, poranění a snížená pohyblivost, nádorová onemocnění a zřejmě i vyšší koncentrace ženských pohlavních hormonů (estrogenů) v těhotenství či hormonální změny související s užíváním hormonální antikoncepce. V současnosti hrají významnou roli také **psychosociální aspekty** působící jak přímo (vyvoláním reakcí), tak nepřímo (snížením spolupráce při léčbě, ignorováním známých rizikových faktorů). Zahrnují jednak emoční stavy (depresi, úzkost, hostilitu,

vzteku), jednak chronické stresory (nízký socioekonomický status, stres v práci nebo manželství).

Rizika kardiovaskulárních onemocnění u žen

U žen se riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění zvyšuje od 35 let věku. Tepny žen poškozuje z hlediska tradičních rizikových faktorů více než tepny mužů kouření, cukrovka a lipidy zvané triglyceridy. Nejvíce přijímaným vysvětlením rozdílů mezi muži a ženami jsou ženské pohlavní hormony. Evolučně bylo jednou z jejich úloh výhodné zvýšení krevní srážlivosti, tedy snížení pravděpodobnosti vykrváčení při porodu, případně při silném menstruačním krvácení. Tato původní výhoda se však s prodlužujícím se věkem žen stává rizikovou, a pokud je porušená vnitřní část tepenné či žilní stěny, může přispět i k životu ohrožujícím komplikacím.

Z hlediska tepen je hlavním rizikem **přítomnost aterosklerotického plátu** (usazenin tuků a dalších látek) – při porušení jeho povrchu uvnitř tepny dochází k velmi rychlému vzniku krevní sraženiny. To může mít za následek například, že velmi rychlý uzávěr srdeční tepny, která má průměr 2 milimetry, způsobí smrt postižené ženy srdečním infarktem. Podobným mechanismem při uzávěru tepny zásobující mozek může dojít k trvalému ochrnutí. Naproti tomu tvorba krevní sraženiny v oblasti hlubokých žil dolních končetin nevzniká na podkladě aterosklerotického plátu, ale **porušením celistvosti vnitřku žilní stěny, zpomaleným krevním průtokem a zvýšenou krevní srážlivostí**. Následně může dojít k uvolnění této sraženiny a její embolizaci (vmetení) do plicních tepen, což je opět život ohrožující stav.

I když procesy v tepnách a žilách jsou do určité míry odlišné, byl prokázán i vztah mezi aterosklerotickým postižením a žilními trombózami – **řada rizikových faktorů je pro onemocnění tepen i žil společná**. Zatímco aterosklerotické postižení není v reprodukčním věku příliš časté (výjimkou jsou diabetičky a kuřačky), žilní onemocnění jsou častější i u mladších žen a často zde hraje roli také vrozená rodinná dispozice včetně



přítomnosti rozsáhlých žilních varikosit (křečových žil) na dolních končetinách.

Role hormonů v kardiovaskulárním zdraví žen

Kromě rozdílného vlivu již známých rizikových faktorů mají ženy i specifika, která mohou ovlivnit jejich kardiovaskulární systém. Rizikové faktory se liší především **přítomností a kolísáním ženských pohlavních hormonů**, a to v rámci menstruačního cyklu, těhotenství nebo menopauzy. Mezi specifické rizikové faktory patří předčasný porod, hypertenzní onemocnění v těhotenství, gestační diabetes, přetrvávající zvýšená tělesná hmotnost po těhotenství.

V souvislosti s riziky kardiovaskulárních onemocnění je často diskutována hormonální antikoncepce jako spouštěč závažnějších kardiovaskulárních příhod. Nicméně lze tvrdit, že pokud není

Tabulka: Ideální stav ovlivnitelných rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění u žen (nejen) z hlediska podávání hormonální antikoncepce

Ovlivnitelný rizikový faktor	Ženy bez manifestního (zjevného) kardiovaskulárního onemocnění	Ženy s manifestním (rozvíjejícím se) kardiovaskulárním onemocněním
Kouření	úplná abstinence	
Pohybová aktivita	aerobní, nejméně 3x30 minut týdně	přiměřená přítomnému onemocnění
Váha vyjádřená jako body mass index	18–26 (kg·m ⁻²)	
Obvod pasu	pokud více než 80 cm, již nepřibírat, pokud více než 88 cm, ubírat	
Systolický krevní tlak	optimální 120–130/80 mm Hg	120–130/80 mm Hg, při kritických zúženích přechodně vyšší
Hladiny krevního cukru (glykemie)	optimální méně než 5,6 mmol/l, co nejtěsnější kontrola diabetu, je-li přítomen	optimální méně než 5,6 mmol/l, optimální kontrola diabetu, je-li přítomen
Hladiny krevních tuků	u nízkého rizika nižší než 3,0 mmol/l, u středního nižší než 2,6 mmol/l, u vysokého nižší než 1,8 mmol/l, případně redukovat aterogenní složky (LDL cholesterol alespoň o 50 %)	nižší než 1,4 mmol/l, u opakovaných klinických příhod v kratším časovém úseku (přibližně během 2 let) nižší než 1,0 mmol/l, redukovat aterogenní složky (LDL cholesterol alespoň o 50 %)



přítomno aterosklerotické poškození tepen ani závažné onemocnění žilního systému, je **hormonální antikoncepce bezpečná**. Výskyt kardiovaskulárních onemocnění spojených s hormonální antikoncepcí v absolutních číslech je i v tom nejširším pojetí obecně velmi malý. Kromě výběru vhodné antikoncepce je však pro její bezpečné užívání velmi důležitá dlouhodobá **absence všech rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění**: kouření, nadváhy, snížené pohybové aktivity, vysokého krevního tlaku a zvýšených krevních koncentrací krevních tuků a cukrů. Optimální stav rizikových faktorů uvádí následující tabulka.

Znalosti a odborná péče

Ženy, ale i lékaři předepisující hormonální antikoncepci, by o rizicích kardiovaskulárních onemocnění měli rozhodně vědět. Z tohoto pohledu jsou zajímavá data získaná výzkumem agentury STEM/MARK,¹⁾ který ukázal, že většina oslovených žen se o hormonální antikoncepci radí s lékařem. V souvislosti s **rizikem kardiovaskulárních onemocnění však konzultovala volbu antikoncepce s lékařem pouze čtvrtina žen**, především starších 40 let. Hormonální antikoncepci totiž považuje za důležitý rizikový faktor jen velmi malá skupina respondentek. Z hlediska konkrétních kardiovaskulárních rizik pak **většina žen správně identifikovala hlavní rizikové faktory onemocnění srdce** a podobně přiléhavé odpovědi byly i u žilních onemocnění. Za hlavní rizikový faktor u tepenných onemocnění označilo zcela správně nejvíce žen kouření, u žilních byl nepřesně na prvním místě vysoký cholesterol a kouření až na místě druhém. Dobré znalosti jsou

zřejmé také v případě hlavních projevů hluboké žilní trombózy dolních končetin – více než polovina žen uvedla správné příznaky, tj. jednostranný otok či bolest končetiny. Stejně velká skupina žen zná i největší nebezpečí trombózy žil dolních končetin, plicní embolii. Vše lze jistě dále vylepšovat, nicméně tyto výsledky jsou optimistické.

Pro ženy, u kterých přece jen dojde k závažnému poškození cévního systému, je dobrá zpráva, že 2. prosince 2024 bylo **v rámci Kliniky kardiologie IKEM v Praze 4 otevřeno nové oddělení**, zaměřené i na problematiku závažných cévních onemocnění. Kromě tepenných poruch je péče určena rovněž pacientům s rozsáhlou žilní trombózou, vyžadující rozsáhlejší výkony na žilním systému. Na tomto oddělení se řeší také syndrom kongesce pánevních žil, specificky ženská problematika, která sice život akutně neohrožuje, ale výrazně znepříjemňuje.

1) Výzkum agentury STEM/MARK mapoval povědomí cílové skupiny žen o rizikových faktorech kardiovaskulárních onemocnění a jejich vztahu k hormonální antikoncepci. Proběhl v listopadu 2024 prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu. Zúčastnilo se ho 602 respondentek reprezentujících českou internetovou populaci žen ve věku 35–50 let, které nejsou odpůrkyněmi hormonální antikoncepce.

Výzvou pro výrobce probiotik zůstává garance živosti

Probiotika představují skutečný fenomén 21. století. Výzkumy, co všechno jednotlivé kmeny střevních bakterií dokáží ovlivňovat v našem těle jedou na plné obrátky a každým dnem přibývají až překvapivé důkazy, co podstatně ovlivňují v našem těle. Už nejde jen o průjem po antibioticích a ovlivnění imunity a trávení, ale mnohem závažnější problémy, jako je hladina cholesterolu, chuť na sladké, naše nálada, osteoporóza, menopauza, játra, autoimunitní onemocnění apod. Potenciál jejich využití zdaleka nebyl vyčerpán. Klíčem k tomu ale i dnes zůstává zajištění jejich „živosti“ (viability). Musí totiž přežít výrobu, zpracování do konečné léčkové formy, skladování, ale také průchod trávicím traktem, a tady musí mít dostatečnou sílu se začít množit. Mezi výrobci probiotik je v tomto smyslu lídrem společnost Green-Swan Pharmaceuticals využívající špičkovou technologii STRONG LIVE®.

Tato propracovaná technologie je využívána v přípravcích **GS Probiotic STRONG a ANTIBIO** spočívá ve 2stupňové ochraně:

1. Stupeň ochrany je výběr kmenů, které mají nejen klinicky prokázané účinky, ale zároveň jsou samy o sobě odolné proti žaludečním kyselinám.

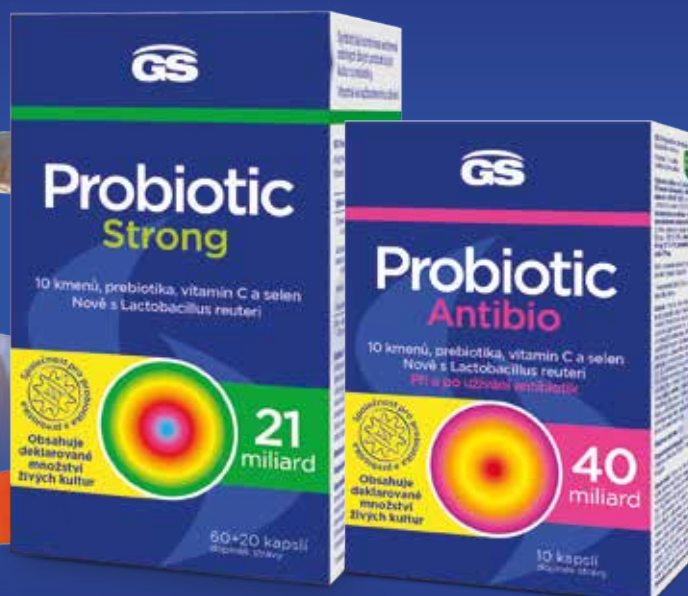
2. stupeň ochrany spočívá v mikroenkapsulaci, která zajistí, že bakterie zůstávají životaschopné i po odstranění vody. Po řízené fermentaci se k vypěstované kultuře přidá patentovaný komplex speciálních proteinů a polysacharidů, které vytvoří kolem živých buněk ochranný obal. Po této mikroenkapsulaci se kašovitá hmota hluboce zmrazí a lyofilizuje. Bakterie se uvedou do klidového stavu a zbaví se nadbytečné vody. Vytvoří spory, což jim umožní dlouhodobě přežít v práškové formě do doby, kdy jsou v prostředí zažívacího traktu opět probuzeny. Tato technologie je **základem pro garanci extrémní odolnosti přípravků GS Probiotic**.



inzerce

GS Probiotic

Jen živé mohou být **silné a účinné**



přípravek obsahuje deklarované množství živých kultur*

Doplňky stravy

*Výrobce Green-Swan Pharmaceuticals garantuje v každé šarži přípravku GS Probiotic Strong a Antibio deklarované množství živých probiotických kultur, což také potvrdila Společnost pro probiotika a prebiotika na základě laboratorního měření.

„MORBUS SUDECK“ aneb KDYŽ NA VÁS ŠLÁPNE KŮŇ

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.



Lidské tělo je v mnoha ohledech zvláštní. A o jednu zvláštnost bych se s vámi ráda podělila. Pro ty, kteří pravidelně čtou mé články, tento bude trochu jiný. V tuto chvíli není cílem poskytnout Vám všechny odborné informace, i když se budeme snažit. Chci se zaměřit na konkrétní kazuistiku. Mým cílem bude trochu s Vámi čtenáři otřást a vyvolat emoce. Protože osobní emoce nutí člověka mluvit, a mluvení v návalu emocí utkví posluchači, se kterým se podělíte o informaci, mnohem lépe v paměti. A pokud Vás bude hodně a podělíte se s hodně lidmi o informace, je velká šance, že příště to bude pro nějakého pacienta lepší.

Představte si tedy krásné blond děvčátko, chytré a nadané, s velkou láskou ke zvířatům. Teenager, s běžným životem, školními povinnostmi. A pak na ni šlápnul kůň a svět se změnil...

Přece nedám dítěti léky od bolesti

Na začátek bych zmínila jednu věc, týkající se analgetik a dětí. Setkali jste se už se situací, kdy maminky odmítají dát malému

dítěti léky od bolesti, dokud to není opravdu nezbytné? Analgetika malým dětem vytváří u rodičů často jakýsi pomyslný blok. Co se ale stane, když bolest vezme „otěže do svých rukou?“ Tedy když se centrum bolesti zblázní a začne jednat na vlastní pěst? Pojďme se na to společně podívat.

Na začátek trocha historie

Jeden z užívaných názvů *Morbus Sudeck* dostalo onemocnění po německém lékaři jménem Paul Hermann Martin Sudeck (1866-1945). Ale abychom se vrátili úplně na začátek definice onemocnění dnes označovaného jako CRPS, musíme se vrátit ještě více do historie.

A toto je na tomto onemocnění to zvláštní. V dnešní době existují onemocnění, která nejsou moc známá, protože k jejich správné diagnostice a podrobnému popsání došlo až v posledních letech díky postupu vědy a zdokonalujícím se přístrojům a vyšetřovacím metodám. Mysleli byste si, že pokud je znalost

onemocnění přesahující hranice více století, neplynou z toho v dnešní době už žádná rizika spojená s diagnostikou a je tedy velká šance na rychlý nástup léčby. A ono to tak v některých zemích není.

Uděláme tedy ještě pár kroků v čase zpět a zastavíme se... anebo ne, vrátíme se raději o pár století. Francouzský ranhojič Ambroise Paré (1510–1590) popsal stav silné přetrvávající bolesti po flebotomii končetiny u Charlese IX. Následně se můžeme zastavit u amerického lékaře, jménem Silas Weir Mitchell (1829-1914). Pokud Vám toto jméno není cizí, pak ano, takto se jmenuje jeden americký herec, který je potomkem tohoto slavného lékaře. S.W. Mitchell je někdy označován za otce, nebo průkopníka americké neurologie. Mitchell už v roce 1864 popsal onemocnění u zraněných vojáků americké občanské války a toto onemocnění bylo označeno jako **kauzalgie** (za otce tohoto označení je také uváděn Mitchellův přítel lékař Robley Dunglison). Následovalo označení **Morbus Sudeck** – německý lékař prezentoval toto onemocnění na chirurgické konferenci v Hamburku, literatura se v datu trochu rozchází, ale bylo to v rozmezí 1900-1902.

Také se můžete setkat s označením „syndrom ruka-noha“, nebo „rameno-ruka“, Sudeckův syndrom... Kolem roku 1940 se pak objevil spolu s dalšími popsány kazuistikami označení **reflexní sympatická dystrofie** (reflex sympathetic dystrophy – RSD). Čím více budete hledat, tím více naleznete jmen v historii do roku cca 1993 spojených s onemocněním, které bylo nakonec ustáleno s označením CRPS. Dva z předchozích názvů – kauzalgie a RSD byly později definovány jako dva základní typy CRPS.

Komplexní regionální bolestivý syndrom (CRPS)

CRPS je tedy onemocnění, k němuž dochází následkem nefunkčního centrálního nebo periferního nervového systému. Hlavním a typickým příznakem je neúměrnost klinických změn a míry bolesti v souvislosti s primárně vyvolávající příčinou. Onemocnění také vykazuje různou progresi v čase.

Vyvolávající příčinou je nejčastěji úraz končetiny, ruka, nebo noha. Klinické příznaky se pak mohou od prvotní vyvolávající ataky šířit, ale postižení trupu nebo obličeje je opravdu výjimečné. Z hlediska výskytu se onemocnění řadí mezi vzácná onemocnění s průměrnou četností 1,5 – 3,0 na 100 tisíc obyvatel. Ačkoliv se nejčastěji vyskytuje onemocnění u pacientů dospělých mezi 30. - 70. rokem věku, ani děti (9-16 let) nejsou výjimkou. CRPS se vyskytuje častěji u žen než u mužů, v poměru přibližně 3,5 až 4:1. U dětí je poměr dívky/chlapci přibližně 9:1. Také je u dětí častěji postižena dolní končetina.

Co se potenciálního rizika spojeného se vznikem CRPS týče, definice je takováto:

„Za rizikovou lze považovat každou epizodu akutní bolesti v oblasti pohybového ústrojí trvající déle než sedm dní, rušící noční spánek a nereagující na obvyklou terapii“

CRPS se dělí na dva typy, jak jsme již zmínili výše. CRPS typ I. odpovídá původnímu popisu reflexní sympatické dystrofie, CRPS typ II. pak kauzalgii. Klinické příznaky CRPS zahrnují velmi různorodou škálu lišící se rozsahem a také intenzitou



projevu. Literatura popisuje 4 typy poruch, které mohou být různě kombinovány – senzorická porucha, vazomotorická, trofická a motorická.

Klinické hledisko pak zahrnuje tři fáze onemocnění:

- akutní fáze
- dystrofická fáze
- atrofická fáze

Hlavními příznaky jsou extrémní bolestivost, pálení, enormní citlivost na dotek, změna barvy kůže, struktury, otok, praskání kůže, mokvavé rány.

Zatímco v první fázi dochází ke zvýšenému prokrvení, zvýšené teplotě a vzniku otoku, zvýšení prokrvení v druhé fázi ustupuje a nastupuje stav opačný. Snížené prokrvení, snížená teplota kůže.

Z hlediska léčby je důležité, aby v druhé fázi nedocházelo při volbě léčby k nesprávným postupům. Léčba bez odezvy a hlavně léčba vyvolávající bolestivé odezvy může vést k přechodu do ireverzibilní atrofické fáze, kdy dochází prohlubování poškození tkání, a to nejen kožní a podkožní tkáně, ale také svalové. Může docházet ke kloubním deformitám a následkem toho k těžké poruše hybnosti vedoucí k nevratné invaliditě.

Neopominutelným faktorem celého onemocnění je stres. A to jak faktorem, který v případě běžného poranění může podpořit vznik CRPS, tak také ovlivňuje průběh samotného onemocnění a jeho léčby. Zahrnutí psychologické pomoci je proto velmi důležité.

Multidisciplinární léčba

CRPS je převážně chronické onemocnění. Ovšem čím dříve je rozpoznáno, diagnostikováno a zahájena léčba, tím lépe pro pacienta. Farmakoterapie v sobě zahrnuje léčiva z různých skupin – antikonvulziva, vazodilatancia, venofarmaka, analgetika, lokální anestetika, kortikosteroidy, antipsychotika, antidepresiva a další. Léčba je individuální v závislosti na postižení a stavu pacienta.

Z nefarmakologických postupů sem patří hlavně fyzioterapie, psychoterapie, či zrcadlová terapie. Základním pravidlem ovšem je, že léčba by neměla prohlubovat bolestivé stavy, protože může docházet k prohlubování potíží. Pokud dochází v rámci léčby k chirurgickému zásahu, může se tak dít i pod celkovou narkózou.

Jedním z užitečných postupů v léčbě je voda. Jemný tlak, který vyvolává voda například v bazénu, pomáhá stimulovat mikrocirkulaci v končetině.

Od koně k invalidnímu vozíku a zpět

Vraťme se zpět k našemu příběhu. Když na vás šlápně kůň, nemusí to být nutně konec světa. Ale klidně by mohl být a moc nechybělo. Toto se událo mimo Českou republiku a netroufnu si posoudit, zda by v případě naší země to celé probíhalo jinak a snadněji, ale, prosím, věnujte tomuto svoji pozornost.

Šlápl na ni kůň. Každý, kdo se věnuje koním, by vám řekl, že to není to nejhorší, co se člověku může stát. Kopnutí koněm, shození ze sedla, teoreticky by vás mohl i kousnout, pokud mu špatně podáte nějakou dobrotu.

Na začátku jen bolest a šok. To, že se pár týdnů či měsíců nic neděje, neznamená, že se „něco neděje“. První projevy CRPS se začaly objevovat po více jak půl roce. První změny na kůži byly změny barvy, pak se přidal extrémní otok.



Následovala první hospitalizace – pozitivní změny žádné, extrémní zhoršování otoku, praskání kůže, krvácení. Na řadu přišly různé terapie, které ovšem nezabíraly.



Objevila se nekrotizující kůže. Noha dál otekala, kdy nebylo již možné rozlišit kotník či prsty na nohou. Rozsáhlé hnisání ran zvláště v části chodidla.



Následovaly nějaké neúspěšné zákroky. Dalším postupem bylo odstraňování nekrotické tkáně pod celkovou anestézií v intervalu každý druhý den. Po propuštění do domácí péče ale nenásledovalo žádné zlepšení. Zhoršující se otoky, jiná klinika, další zhoršení stavu. Zvažování amputace. Odmítnutí ze strany lékařů. Invalidní vozík.



To děvče to ale nevzdalo. Léčba vodou se ukázala jako správný směr. Plavání, postupná rekonvalescence, návrat ke koni, který podpořil psychickou stránku léčby.

Ovšem důležité zdůraznit, že CRPS je onemocnění chronické. Jakákoliv nová ataka bolesti může vyvolat nové akutní příznaky. Proto je nesmírně důležitá psychická pohoda, fyzický odpočinek a vyhýbání se riziku úrazu.

Pacientské organizace

V minulosti jsme se již vzácnými onemocněními zabývali. Tak jen pro zopakování, i přes vzácný výskyt onemocnění bývají pacienti často sdružováni do pacientských organizací, kde se mohou setkat s jinými pacienty nebo rodinami, které řeší stejný zdravotní problém. Tato soudržnost je často velmi důležitá pro psychickou podporu pacientů, také mohou být zdrojem užitečných informací jak pro pacienty, tak pro odborníky. **Orphanet** eviduje pouze 4 pacientské organizace sdružující pacienty s CRPS. Dvě jsou přímo v Německu, jedna ve Francii a jedna ve Švýcarsku. V České republice samostatná pacientská organizace není, pacienti jsou tak sdružováni přímo pod **Českou asociací pro vzácná onemocnění (ČAVO)**.

Prosím, mluve o tomto riziku

Z toho, co uvádí literatura je zřejmá jedna věc –, největší šancí pro pacienty, zvláště pro ty dětské, je plošná povědomost o tomto onemocnění jak v odborné, tak laické veřejnosti. Zahrnutí CRPS do diagnostiky. Protože preventivní předpoklad rizika je v tomto ohledu největším benefitem.

Zdroje:

Sikorová, S. Zoubková R.: Komplexní regionální bolestivý syndrom u dětí a dospívajících, *Pediatric pro praxi*, 2024, 25, 19-21.

Štourač, P. Pavlisková, M., Klabusayová, E.: Komplexní regionální bolestivý syndrom u dětí (algoneurodystrofie) - WWW.AKUTNE.CZ

<https://www.orpha.net/>

Soukromý archiv

S láskou k přírodě a našim dětem



PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY



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

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

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

Dlouhé hodiny u obrazovky?

Chraňte svůj zrak před digitální únavou

V dnešní digitální době trávíme stále více času před obrazovkami počítačů, telefonů a tabletů. Zatímco technologie nám usnadňují život, mohou také negativně ovlivnit naše zdraví. Jedním z hlavních problémů je digitální zraková únava (DZO) způsobená nadměrným vystavením modrému světlu. Jak se této únavě vyhnout a ochránit svůj zrak?

„Dlouhodobá expozice modrého světla z digitálních zařízení vede k narušení zrakového komfortu a může přispět k rozvoji digitální zrakové únavy. Mezi nejčastější projevy patří únava očí, snížená produkce slzného filmu a potíže s akomodací,“ upozorňuje MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Co je digitální zraková únava?

Digitální zraková únava je soubor příznaků, které se objevují po dlouhodobém sledování obrazovek. Hlavním viníkem je modré světlo vyzařované digitálními zařízeními. Toto světlo narušuje produkci melatoninu, hormonu zodpovědného za regulaci spánkového cyklu, a způsobuje únavu očí.

Mezi nejčastější projevy patří:

- Suché a podrážděné oči
- Rozmazané vidění
- Bolesti hlavy
- Napětí v očích
- Problémy se spánkem

Jak chránit oči před modrým světlem?

„Pro ochranu zraku před negativními dopady digitálních zařízení je důležité dodržovat několik klíčových opatření. Patří mezi ně správné uspořádání pracovního prostředí, zdravé návyky, jako jsou pravidelné přestávky, dostatečné mrkání a správné osvětlení, a také používání filtrů modrého světla. Tyto kroky hrají zásadní roli v prevenci digitální zrakové únavy a udržení zdravého zraku,“ vysvětluje pan primář Zugar.

Tipy, jak minimalizovat negativní dopady digitální zrakové únavy:

1. Používejte brýle s filtrem modrého světla

Speciální brýle s filtrem modrého světla pomáhají snižovat množství škodlivého záření, které se dostává do očí. Jsou ideální pro ty, kteří tráví dlouhé hodiny u počítače.

2. Aktivujte noční režim na zařízeních

Většina moderních zařízení nabízí možnost aktivace nočního režimu (Night Shift, Night Mode). Tento režim redukuje množství modrého světla vyzařovaného obrazovkou a přepíná ji do teplejších barev, které jsou šetrnější k očím.

3. Dodržujte pravidlo 20-20-20

Pravidlo 20-20-20 spočívá v tom, že každých 20 minut si dáte pauzu, během které se podíváte na objekt vzdálený 20 stop, což je přibližně šest metrů, po dobu alespoň 20 sekund. Tento jednoduchý návyk pomáhá snížit namáhání očí.



4. Správné osvětlení a ergonomie pracoviště

Nevhodné osvětlení může zvýšit namáhání očí. Ideální je přirozené světlo nebo jemné osvětlení, které minimalizuje odlesky na obrazovce. Rovněž je důležité, aby monitor byl umístěn v optimální výšce a vzdálenosti od očí (přibližně na délku paže).

5. Mrkejte častěji a používejte umělé slzy

Při sledování obrazovky máme tendenci méně mrkat, což vede k suchým očím. Vědomé mrkání nebo používání umělých slz pomáhá udržet oči hydratované.

6. Omezte čas strávený před obrazovkami před spaním

Jelikož modré světlo ovlivňuje produkci melatoninu, doporučuje se omezit používání digitálních zařízení minimálně hodinu před spaním. Místo toho je lepší sáhnout po knize nebo relaxovat bez obrazovky.

„Prevence digitální únavy očí není jen o ochraně zraku, ale také o celkovém přístupu ke zdraví. Dodržování zdravého životního stylu, pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu a rozumné střídání práce s odpočinkem jsou klíčové pro udržení nejen dobrého zraku, ale i celkové pohody,“ uzavírá primář Zugar.

Právě proto je důležité věnovat svému zraku dostatečnou péči a přistupovat k digitálním zařízením s rozumem. Malé změny v každodenních návycích mohou mít velký dopad na zdraví očí i celkovou pohodu.

POZVÁNKA NA KONFERENCI

PRAHA – HOTEL TRISTAR, U SLUNCOVÉ 71/14, PRAHA 8

TERMÍN: 22.5.2025, 14.00 HOD. - 18.45 HOD.

VSTUP ZDARMA

www.trendymat.cz



registrace zde



Konference je kreditována 8 body pro lékárníky a garantována pro farmaceutické asistenty a zdravotní sestry ČAS.

PROGRAM:

MUDr. Julia Černohorská, Ph.D., **Role lékárníka v hojení ran, zajímavé kazuistiky z praxe**

Mgr. Ondřej Šimandl, **Intranazální kortikosteroidy a jejich význam v symptomatické terapii alergické rinitidy pohledem lékárníka**

PharmDr. Aleš Novosád, **Přehled aktuálních témat z ČLnK**

PharmDr. Jana Matušková, **Probiotika nové generace – co s nimi můžeme dokázat při dispenzační práci v lékárně. Téma pro jaro 2025: střevní mikrobiota a alergie**



Jak na odlehčené stravování od snídaně po večeři

Ing. Kamila Metzová

Když vaše tělo zatouží po očistě a přílivu nové energie, přichází čas zamyslet se nad celkovým životním stylem. Položte si otázku: „Co mohu začít dělat jinak?“

Zdravý životní styl má několik základních pilířů. Patří mezi ně jídlo, pohyb, spánek, zdravé vztahy, pocit smyslu života a péče o duševní zdraví. Když se vydáte na cestu změny, některé body nemusí jít splnit hned. Co když procházíte náročným životním obdobím, v noci se vám honí myšlenky hlavou a spánek je „nic moc“. Nebo máte fyzickou překážku a 10 000 kroků denně zkrátka neujdete... To, co ale můžete změnit hned, z minuty na minutu, je jídlo. I díky drobným změnám v jídelníčku se brzy začnete cítit lépe.

Co znamená odlehčený jídelníček?

Primárně pro každého něco jiného. Záleží totiž na tom, z jakého výchozího bodu startujete. Jaké máte cíle? A kolik energie na den potřebujete? V principu jde o kombinaci základních surovin, nutričně hodnotných produktů a pitného režimu. Odlehčený

jídelníček by se měl nést v duchu střídmeho přístupu, jednoduchosti, bez pocitu těžkosti a zbytečného přejídání. Vždy musí obsahovat vyvážený poměr bílkovin, sacharidů, tuků i vlákniny v té nejvyšší dostupné kvalitě. Nejde jen o množství „kalorií“, ale o jejich konkrétní formu.

Možnosti odlehčení jídelníčku

- Střídmost a nepřejídání se v duchu rčení „jez do polosyta, pij do polopita“.
- Vyloučení vysoce průmyslově zpracovaných produktů a junk food.
- Časově omezené stravování „fasting“, kdy určitý počet hodin nejíte a tělo má možnost věnovat se regeneraci.
- Vhodná kuchyňská úprava jídel. Místo smažení v přepáleném oleji začněte používat horkovzdušnou fritézu.

- Méně cukru a soli. Zkuste nesladit, nebo v oblíbeném receptu ubrat 20 % cukru. Sůl zase nahradte kvalitním kořením.
- Snížení množství živočišných tuků v podobě tučných sýrů a prorostlého masa, které můžete nahradit méně tučnými variantami jako je sýr cottage, skyr či krutí prsí šunka.
- Jídelníček bez masa, kdy vznikne prostor zaplnit tuto mezeru jinými proteiny z rostlinné říše jako je quinoa, tofu nebo luštěniny.
- Zvýšení příjmu vlákniny pomocí zeleniny nebo produktů jako je namletá lněná nebo konopná vláknina.
- Klasické přílohy nahradte odlehčenými variantami jako je květáková rýže nebo cuketové nudle.
- Chytře kombinujte suroviny „půl na půl“. Masové karbanátky připravte místo tučného vepřového z krutího mletého masa a nastavte ještě nastrohaným celerem nebo červenou řepou.
- Omezte pečivo a bílou mouku. Opět vznikne prostor pro alternativní suroviny jako jsou jáhlové vločky, rýžová mouka, čočkové křupavé chleby a podobně.

Dle principů tradičního stravování východních kultur by nás mělo jídlo čistit, živit a sytit. Je to k zamyšlení. Vaše tělo vám poděkuje, když ho místo zatěžování budete jídlem léčit. Inspiraci na zdravé produkty najdete například na www.ochutnej-necolepsiho.cz.

Článek pro vás připravila lektorka zdravého vaření a životního stylu Ing. Kamila Metzová (@kamila.a.jidlo), ambasadorka značek Druid CZ, Labeta a Iswari, tvůrkyně originálních bezlepkových receptů a autorka webu www.varilamysicka.cz.

Tipy na vhodné suroviny a produkty

Snídaně: Jemné ovesné vločky, vyvážená snídaňová směs (např. Superbreakfast od Iswari), vejce, čerstvé ovoce, avokádo, rostlinné mléko, nízkotučný tvaroh, jáhlové vločky, řecký jogurt, předem namočené mandle, chia semínka, ovoce sušené mrazem, pomazánka z tofu, zeleninové a luštěninové pomazánky.

Oběd: Rýže parboiled, krevety, krutí maso, mražená zelenina, pečená čerstvá zelenina, červená čočka, cizrna, rostlinná smetana, bulgur, kuskus, celozrnná tortilla, listová zelenina, olivový olej, olivy, batáty, syrečky, tempeh, fermentovaná zelenina.

Svačina: Kefír, nízkotučný řecký jogurt, acidofilní mléko, rostlinný protein, borůvky, baby špenát, spirulina, kvalitní tyčinky bez přidaného cukru, hořká čokoláda, kešu ořechy, banán, maliny, paprika, dýňová semínka, celozrnné krečky, rostlinná pastika.

Večeře: Bezlepkové těstoviny, mozzarella light, pečená dýně, chřest, fazole adzuki, červená řepa, mladý hrášek, polenta, ricotta, treska, mražené zelené fazolky, tuňák ve vlastní šťávě, rukola, cuketa, hummus, žampiony, rýžové nudle, brambory, růžičková kapusta, sýr halloumi.

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!



Doplněk stravy

www.vegall.cz

Vzorový odlehčený jídelníček od snídaně po večeři

Mezi nejčastější důvody pro “odlehčení” jídelníčku patří snížení hmotnosti, zlepšení trávení, ale také pocit nedostatku energie. Vždy mějte na paměti, že neexistuje ideální univerzální jídelníček pro každého. Záleží na vašem celkovém životním stylu. Berte jej jen jako inspiraci.

Váš odlehčený jídelníček by nicméně neměl být “dieta”, kterou je třeba vydržet. Odlehčený jídelníček nikdy neznamená, že budete mít hlad, nebo jíst to, co vám nechutná. Je z čeho vybírat.

Vy každý den rozhodujete, co budete mít na talíři. Jídlo je Vaše každodenní palivo a stojí za to přijímat jen tu správnou energii. Je určený pro ženu, která má spíše sedavé zaměstnání, hýbe se 3x týdně a vyhovuje jí jíst 4x denně.

Je **vyvážený**, obsahuje **dostatek bílkovin, zdravých tuků i komplexních sacharidů**.

Dále je **odlehčený, bezmasý s dostatkem energie** i pro náročný den.



Snídaně (490 kcal)

Ovesná kaše s ovocem:

- Ovesné vločky jemné (40 g)
- Mandlové mléko neslazené (150 ml)
- Banán (1/2, cca 60 g)
- Lžička oříškového másla (10 g)
- Lžička chia semínek (5 g)

+

Žitný chléb s domácí pomazánkou:

- Žitný kváskový chléb (1 plátek, cca 40 g)
- Vajíčková pomazánka s tofu (70 g přírodního tofu + 1 vařené vejce, smíchané se lžičkou dijonské hořčice a lžičkou řeckého jogurtu)

Oběd (600 kcal)

Krémová zeleninová polévka:

- Dýně Hokkaido (100 g)
- Mrkev (100 g)
- Pórek (100 g)
- Brambory (50 g)
- Olivový olej (5 ml)

Hlavní jídlo:

- Quinoa tříbarevná (60 g v suchém stavu)
- Pečená zelenina dle sezóny 200 g (cuketa, papriky, batáty)
- Smetanový sýr Cottage (60 g)
- Lžička panenského olivového oleje na pečenou zeleninu (5 ml)

Svačina (350 kcal)

Proteinové smoothie:

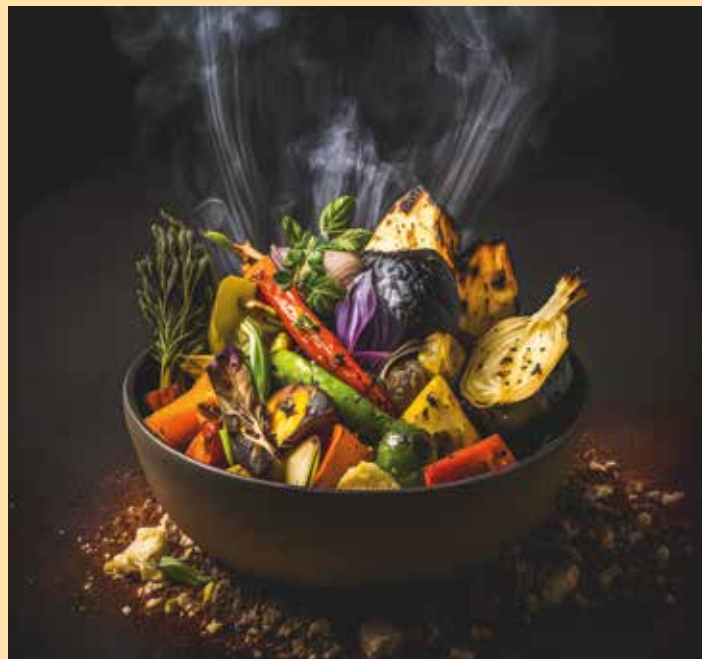
- Rostlinný protein (např. Iswari) 1 dávka (30 g)
- Lístky baby špenátu (50 g)
- Borůvky (100 g) – 50 kcal
- Neslazené rostlinné mléko ořechové (150 ml)
- Lžička mletých lněných semínek (5 g)
- Kousek banánu (1/2, cca 60 g)
- Lžička javorového sirupu (10 g)



Večeře (460 kcal)

Salát s halloumi:

- Sýr Halloumi určený k opékání (70 g)
- Salátový mix s polníčkem a rukolou (100 g)
- Koktejlíková rajčata (100 g)
- Avokádo “ready to eat” (50 g)
- Pražená cizrna (100 g hotové)
- 1 lžice zálivky z olivového oleje a citronové šťávy.



Počet dětí trpících krátkozrakostí se zvyšuje

Důležitá je prevence a včasná diagnostika

Zrak patří mezi nejdůležitější lidské smysly a jeho správný vývoj v dětském věku je klíčový pro celkový rozvoj dítěte. Oční vady, které nejsou včasné diagnostikovány a léčeny, mohou způsobit nejen trvalé zrakové potíže, ale i problémy s učením, koncentrací a celkovou kvalitou života.

V posledních letech se významně zvyšuje počet dětí trpících myopií (krátkozrakostí). Podle nejnovějších statistik došlo v České republice za posledních deset let k nárůstu dětí s touto vadou o téměř 30 %. Mezi hlavní příčiny patří:

- nadměrné sledování obrazovek (mobilních telefonů, tabletů a počítačů)
- nedostatek pobytu na přirozeném denním světle
- genetické predispozice

„Studie potvrzují, že dlouhodobé zaostřování na blízké předměty ovlivňuje vývoj zraku u dětí. Oči dostávají signál k růstu, prodlužuje se oční bulva a roste riziko myopie. Naopak pobyt venku a pohled do dálky nestimulují růst oka a podporují zdravý vývoj zraku,“ upozorňuje MUDr. Andrea Janeková z Očního centra Praha.

Krátkozrakost je nejen estetickým a praktickým problémem, ale zvyšuje také riziko vzniku dalších očních onemocnění, jako je odchlípení sítnice, makulární degenerace nebo glaukom.

Včasná diagnostika: Kdy vzít dítě k očnímu lékaři?

Zrak dětí se vyvíjí až do 7–8 let, proto je důležité odhalit jakékoli odchylky co nejdříve. Doporučují se následující preventivní prohlídky:

1. **Novorozenecký screening** – probíhá v porodnici, kde se testuje reflex očního pozadí – může odhalit nejčastěji vrozený šedý zákal.
2. **Kontroly u pediatra** – během pravidelných prohlídek ve 3 a 5 letech.
3. **Oční vyšetření před nástupem do školy** – zajistí, že dítě uvidí správně na tabuli.
4. **Další vyšetření během školní docházky** – v případě, že dítě vykazuje jakékoli obtíže (bolesti hlavy, nepozornost, špatné soustředění).

„Pokud se v rodině vyskytnou závažnější oční vady, doporučujeme první screening zraku již v 6 měsících věku a pravidelnější kontroly každých půl roku. Důvodem je prevence tupo zrakovosti, která vzniká, pokud mozek dlouhodobě dostává z jednoho oka rozmazaný obraz a postupně ho začne potlačovat. Tento proces narušuje nejen ostrost vidění, ale také prostorovou orientaci a koordinaci obou očí. Včasná diagnostika a zahájení léčby jsou klíčové, protože po dosažení 7–8 let věku už nelze tupo zrakovost plně napravit,“ vysvětluje paní doktorka Janeková.



Jak chránit dětský zrak?

Existuje několik způsobů, jak předejít rozvoji očních vad u dětí:

Omezení času stráveného u obrazovek – Doporučuje se udržovat zdravou rovnováhu mezi digitálními aktivitami a pohybem, hrou či jinými formami odpočinku.

Pravidelný pobyt venku – Denní světlo pomáhá předcházet myopii.

Správné osvětlení – Při čtení a psaní by mělo být dostatečné světlo, aby se předešlo nadměrnému namáhání očí.

Vyvážená strava – Potraviny bohaté na vitamíny A, C, E a omega-3 mastné kyseliny podporují zdravý oči.

Sledování varovných signálů – Mezi rizikové příznaky u batolat patří časté mžourání, naklánění hlavy, šilhání, mnutí si očí nebo časté zakopávání. U školáků to pak mohou být časté bolesti hlavy, únava nebo nepozornost ve škole.

Prevence – Pokud se rodičům cokoli nezdá, měli by neodkladně vyhledat očního specialistu k podrobnému vyšetření.

„Prevence a včasná diagnostika očních vad jsou klíčové pro zdravý vývoj zraku. Pravidelné oční kontroly a pozornost rodičů mohou zabránit rozvoji závažných očních onemocnění, které by mohly v dospělosti negativně ovlivnit kvalitu života,“ uzavírá zástupkyně primáře Očního centra Praha Andrea Janeková.

Ochrana zraku dětí by měla být prioritou každé rodiny. Pokud zajistíme správnou prevenci a včasnou diagnostiku, můžeme pomoci dětem vidět svět ostře a bez obtíží.

Jarní akce na knihy z nakladatelství Smart Press

Nakladatelství Smart Press vydává knihy, které pomáhají k lepšímu životu: knihy o tradicích, zahradě, jídle a zdravém životním stylu. Nyní máte možnost pořídit si knihy z jejich nabídky s 12% slevou.

Sleva platí z e-shopových cen (a odpovídá téměř 25% slevě z doporučené maloobchodní ceny u většiny produktů).

Slevu získáte při zadání slevového kódu „darek“ na www.smartpress.cz. Akce platí do 30. 4. 2025 na všechny produkty z e-shopu www.smartpress.cz.



JARNÍ TRADINÁŘ – od ledna do června, Martina Boledovičová, Martina Viktorie Kopecká

Masopust, postní období, Velikonoce, čarodějnice, letnice

Kniha mapuje období od masopustu až do Letnic a obsahuje celkem 80 receptů na tradiční i moderní jarní dobroty (například masopustní koblíhy, boží milosti, postní jídla, polévky, božíhodové menu, kynuté jidáše, mazance a velikonoční cukroví i jarní pokrmy z prvních bylin a zelených listků).

OSEVNÍ KALENDÁŘ pro zahrádkáře, Martina Boledovičová

Vytištěný osevní kalendář je praktický celoroční rozvrh pro všechny zahrádkáře a zahrádky ve formátu A3. Kalendář je vytištěný na kvalitním papíře o vysoké gramáži. Vhodný jako dárek pro milovníky zahrady a pěstování.



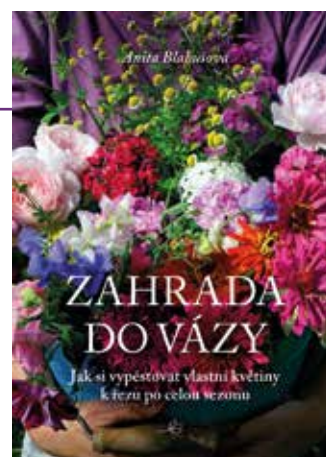
ZAHRADA ŽIJE – Zahradničíme s dětmi, 2. vydání, Anita Blahušová

Chcete, aby vaše děti poznávaly přírodu a trávil více času venku? Vytvořte pro ně místo, kde si budou moci hrát a kde budete společně pěstovat, tvořit a žít. Kniha o tom, proč je zahrada tak úžasné místo k hraní i objevování a jak si ji co nejvíce užít společně s dětmi a celou rodinou. Nechybí spousta autorčiných krásných fotografií z pestrého roku s dětmi na zahradě, návodné postupy a půvabné ilustrace.

ZAHRADA DO VÁZY – Jak si vypěstovat vlastní květiny k řezu po celou sezonu, Anita Blahušová

Kniha je věnována domácímu pěstování květin k řezu do vázy. Poradí, jak si svou zahradu (anebo terasu či záhon) plánovat, aby kvetla od jara skoro až do zimy, jak vybírat vhodné druhy pro zahrady stinné i suché nebo jak se o rostliny starat.

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



Elektronické cenovky



vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

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

-  Šetří lidskou práci
-  Eliminuje chyby
-  Přehledně zobrazí
veškeré informace
-  Snadno se aktualizuje
-  Možnost centrálního
nastavení údajů

Barbora Černá:

Unáší mě životní události

Její hvězdička září na českém hereckém nebi čím dál jasněji.

Barbora Černá začala psát svoji kariéru už na základní škole a po krátkém odklonu k žurnalistice je dnes atraktivní devětatřicetiletá brunetka velmi obsazovanou herečkou. Poslechněte si její příběh, o kterém sama říká, že je plný štěstí.



Jestli se nepletu, máte vystudovanou žurnalistku. Vedla jste tedy někdy rozhovor?

Ano, vedla. A několikrát... Vystudovala jsem nejdřív v Praze a potom ještě v Anglii. Během těch let jsem měla stáž v Českém rozhlase v kulturní redakci. Těch rozhovorů jsem udělala poměrně dost... (usměje se)

Výborně! Jaká by tedy byla Vaše první otázka na Vás samotnou?

Hezká otázka. (směje se) Na tohle se mě ještě nikdo neptal, to jste zvládnul na jedničku. Ale budu se muset zamyslet... (odmlčí se) Samozřejmě bych si udělala rešerše a asi bych se ptala na nějaký můstek mezi žurnalistikou a herectvím. Tohle téma by mě zajímalo, ale nevím, zda dokážu být sama vůči sobě dostatečně objektivní.

Vida, tak to jsme se shodli. Mě totiž první také napadá, jak to bylo s žurnalistikou? Její studium mělo být jako zadní vrátka pro herectví?

No... Já byla odjakživa dost zvědavý člověk. A vzhledem k tomu, že jsem od malička hrála, měla jsem pocit, že se o světě dozvím víc skrze žurnalistiku. Navíc mě bavilo psát, vyprávět a tvořit, proto když jsem si v osmnácti letech dala na miský vah herectví a žurnalistiku, vyhrálo to druhé.

Tím jste rozjetou hereckou kariéru vlastně přerušila. Nelitovala jste nikdy?

To víte, že přišlo období, kdy jsem toho trochu litovala a říkala si, že jsem byla možná až moc impulzivní

a měla zkusit spíš DAMU... Ale zase mě to rozhodnutí zavedlo mimo ČR a dnes s odstupem času vím, že to za to stálo. Pamatuji si, že jsem si tehdy, možná trochu naivně, myslela, že herectví mohu dělat i bez školy a...

...a očividně můžete, ne?

Ano, asi můžu. (směje se)

A jak jste se tedy ocitla v Anglii?

Vždycky jsem chtěla do zahraničí, ale ne formou půlročního Erasmu, chtěla jsem být jednou z nich. Ve studijní agentuře mi tehdy pomohli s přihláškou na pět britských škol, na čtyřech jsem dělala pohovor přes Skype a vyšlo to. A protože jsem studovala žurnalistiku už v ČR, vzali mě rovnou do třetího ročníku, což bylo brutálně těžké. Jednak tam už byl vytvořený kolektiv a bylo těžší zapadnout, a pak to bylo velmi náročné na angličtinu. A tak jsem se vlastně na rok zavřela na pokoj a učila se a učila. Možná jsem to až přehnala, protože jsem dokonce získala nějakou novinářskou cenu. (usměje se) Byl to nakonec jeden z nejlepších roků v mém životě. Takový komplexní balíček, kdy se člověk osamostatní, naučí se anglicky a ještě navíc dostane kvalitní vzdělání.

Zní to skvěle! Tak jak a proč jste se ocitla zpátky v herecké branži?

To byla zase náhoda a štěstí! Já mám vůbec pocit, že jsem tak hezky unášena životními událostmi... Zůstala jsem v Anglii ještě druhý rok, abych si udělala titul magistra nakladatelství. Ale v březnu 2020 přišel Covid a já posledním letadlem z Birminghamu odletěla domů. Prakticky půl roku se nikde nic nedělo, dodělala jsem školu na dálku a v tom mi přišla nabídka na casting na seriál Anatomie života. Ten konkurz jsem vyhrála, měla jsem hned obrovské štěstí na práci snů. A od té doby zase točím, v posledních pěti letech tedy převažuje hlavně herectví...

Novinařina je za Vámi, vůbec už se jí nevěnujete?

Trochu nerada o tom mluvím, protože mám pocit, že když člověk není vyhraněný



Černá se svým seriálovým otcem Bolkem Polívkou.

do jednoho oboru, lidem okolo se to nelíbí. Při studiu žurnalistiky se mě s opovržením ptali, proč jdu na nějaký casting a dnes na castingu mám zase pocit, že radši nebudu mluvit o svém studiu... Ale jednu dobu jsem k hraní ještě psala fejetony do Světa ženy, odkud mě po chvíli vyhodili, že prý jsem psala moc sofistikovaně pro ženské čtenářky, což urazilo mě i ty čtenářky... Nemyslím si, že ženské publikum zajímají jen horoskopy a jednoduché věty. A tím zatím má novinářská cesta v Česku skončila. Když zrovna nic nenatáčím, píšu si jen tak něco pro sebe, tzv. „do šuplíku“. (usměje se)

Ještě než navážeme současností, jako první se o Vás všude píše, že si Vás už na základní škole vybrali do reklamy. Je to pravda?

Trochu bych to upřesnila... Se sestrou nám bylo asi dvanáct, když si nás vybrali do reklamní agentury. Tam jsme musely složit vstupní zkoušky, které spočívaly v tom, že jsme si měly vychutnávat nějaký bonbon. (směje se) To jsme zvládly a asi po dvou měsících jsme šly na casting na reklamu, která se natáčela s Bradem Pittem.

Ano, to se také všude píše...

Byl to tenkrát trochu šok, máma byla samozřejmě nadšená a my nemohly uvěřit, že si jako holky z malého města najednou před kamerou házíme míčem s hollywoodskou ikonou.

Logicky mi z toho vychází, že jste musely být atraktivní a na první pohled výrazné dívky?

Tak to rozhodně vůbec! (směje se) Myslím, že jsme byly se ségrou trochu ADHD děti, které pořád někde lítaly. A ve čtrnácti letech jsme pak nosily brýle a rovnátka, takže myslím, že prototypem dívčí krásy jsme tehdy fakt nebyly. Asi spíš zafungovalo, že jsme byly výrazné tmavé typy a navíc dvě stejné...

Tmavý typ jste stále, navíc tedy přibyla atraktivita a rázem je o Vás velký zájem. Na čem aktuálně pracujete?

Momentálně čekám na premiéru našeho studentského filmu The Dance of Solitude, česky Ve stínu tance, kde ztvárňuji hlavní roli. Přípravovala jsem se na to dlouho a dala do toho srdce, je to takový můj miláček! Ale nejdřív to asi půjde na festivaly a potom teprve film budou moct vidět i běžní diváci. No a brzy začnu natáčet jeden seriál pro Novu, na to se moc těším.

A diváci Primy se na Vás mohou už nyní těšit v druhé řadě seriálu Hořký svět. Na co byste pozvala ty, kteří neviděli první sérii?

Seriál je o rodinném pivovaru a v druhé sérii ještě lepším způsobem graduje peprné vztahy a válka o pivovar. Je to seriál ze života a má divákům přinést příjemný

a odlehčený pocit. Zároveň není nouze o emancipační témata, protože se řeší, že řízení pivovaru převezmou ženy. Má postava Terezy Víznerové je moc hezky napsaná, je to upřímná holka, která chce vařit pivo i přesto, že je to spíš mužská záležitost. A zrovna nedávno mě v obchodním centru požádala jedna dívka o fotku a říkala, že je sládková, a na seriál kouká. Potěšilo mě, že takové role skutečně mohou inspirovat ostatní.

Vzhledem k tomu, že vypadáte výborně, můžete inspirovat ostatní i zdravým životním stylem?

Já sama se snažím dělat věci tak, abych se cítila dobře. Ráda běhám a také ráda jím. A někdy víc běhám, jindy víc jím. (směje se) Ale obecně si myslím, že otázka zdravého životního stylu ve společnosti čím dál víc rezonuje, lidé na sebe víc dbají a já jsem rozhodně jedna z nich. Snažím se udržovat si kvalitní spánek, ideál je pro mě sedm až devět hodin. V poslední době mi moc nechutná alkohol, takže ten přirozeně omezují, a také věřím, že důležitým aspektem je psychická stránka. Proto se snažím omezovat i sociální síť, taky ráda čtu knížky, to je pro mě důležitá kotva v dnešní hektické době.

Co dalšího má Bára Černá v životě nejradši?

Je to dost široká otázka... V poslední době mám ráda samotu. Škodí, když jí je moc, ale když mám čas pro sebe a mohu být chvíli sama, je to balzám pro duši. A pak to dobré jídlo... Absolutně miluji polévky, bez nich bych nemohla žít! Takže zelňačka, kulajda, francouzská cibulačka a také další tekutá jídla, to je moje.

A co naopak ráda nemáte?

Nerada sleduji, co se momentálně děje ve světě. Obecně když roste ve společnosti extrémismus, tak mě to docela zasahuje. A také nemám ráda, když se šlape po ženských právech.

Partačky do konce života

Barbora Černá a Lucie Černá. Obě herečky, oběma je devětadvacet let a obě vypadají stejně... Ne, není to náhoda, Bára má jednovaječné dvojče! „Má to rozhodně víc výhod, než nevýhod. A že máme to štěstí, že můžeme dělat v oboru herectví, někdy dokonce i společně, to už je třešnička na dortu,“ naráží na seriál ZOO, kde si zahrála s Lucií po boku. A není to tak, že si sestry tvůrci pletou a mohou je tak snadno zaměnit? „Ano, ten start v hereckém průmyslu byl pro nás těžký. Ale přeci jen máme každá jiný charakter a jak jsme zestárlý, tak jsme se vyprofilovaly každá trochu jinak,“ vysvětluje Bára. „Takže když to shrnu, je jednoznačně výhodou mít dvojče, protože jsme životní partačky do konce života, tím jsem si jistá!“

Dvojčata se potkala na natáčení seriálu ZOO, poznáte Báru? Je to ta na fotce vlevo...





Chrám Nalezení sv. Kříže a regionální muzeum

Litomyšl moderní historické město, které stojí za to vidět

O Litomyšli mluví poprvé Kosmova kronika česká. V zápisu z roku 981 se o ní zmiňuje jako o pomezním hradišti slavníkovského území. Zde, na Trstenické stezce, která spojovala Čechy s Moravou, byl ve 12. století založen premonstrátský klášter a pod ním, v říční nivě, se rozrůstala osada, zárodek budoucího města. Litomyšl obdržela městská práva v roce 1259 od krále Přemysla Otakara II. Význam města ve středověkém českém státě potvrzuje založení biskupství. Biskupové sídlili na místě bývalého kláštera od roku 1344 až do husitských bouří, kdy byl jejich palác i s výstavnou katedrálou P. Marie dobyt a pobořen.

V následující době, kdy Litomyšl spravoval rod Kostků z Postupic, se město stalo útočištěm Jednoty bratrské, sídlem bratrského biskupa a bydlištěm mnoha významných vzdělců – členů sboru. Byla zde také jedna z nejstarších tiskáren v Čechách. Už v roce 1547, po neúspěšném stavovském povstání, však páni z Postupic Litomyšl ztratili. Panství získal roku 1567 jeden z nejmočnějších českých šlechticů – Vratislav z Pernštejna. Ten o rok později začal na místě zchátralého hradu velkoryse stavět nový palác. Italští stavitelé (G. B. Aostalli a U. Aostalli) dokončili za 14 let renesanční zámek s arkádovým nádvořím, vyzdobený sgrafity na

všech průčelích i štítech. V roce 1999 byl zámecký areál zapsán na Seznam UNESCO.

I město se proměňovalo. Původní dřevěné budovy na náměstí, postavené na úzkých gotických parcelách a od dob Kostků z Postupic opatřené podsíněmi, byly ohrožovány častými požáry. Proto byly postupně nahrazovány kamennými stavbami. Zachovaným dokladem měšťanského renesančního domu je takzvaný „Dům U Rytířů“ (čp. 110), postavený kameníkem Blažkem ve čtyřicátých letech 16. století.

Smetanova lávka



Klásterní zahrady



Zámek Litomyšl



Pernštejnské snahy o rekatolizaci Litomyšle, pokračující i za doby třicetileté války, vyvrcholily v činu Vratislavovy vnučky Frebonie. Ta v roce 1640 přivedla do Litomyšle školský řád piaristů, nedávno založený, a poblíž zámeckého návrší pro něj nechala postavit kolej, školu a kostel. V první čtvrtině 18. století se piaristé dočkali nového chrámu (kostel Nalezení sv. Kříže) i školní budovy

Portmoneum



Rodný byt Bedřicha Smetany

(dnešní muzeum), postavených podle plánů G. B. Alliprandiho za účasti F. M. Kaňky. Historie piaristického gymnázia a filosofického ústavu, který byl přípravou na univerzitní studium, je zejména v 19. století spojena s mnoha známými jmény pedagogů i studentů (F. M. Klácel, J. E. Purkyně, J. Durdík, A. Sedláček, H. G. Schauer, A. Novák, Č. Jeřábek aj.).

Litomyšl je rodištěm skladatele Bedřicha Smetany, malíře Julia Mařáka i mnoha dalších osobností, které se proslavily především na poli umění a vědy. Smetanovo jméno je zde trvale připomínáno jednak památníkem v zámeckém pivovaru, jednak festivalem, pořádaném každoročně v areálu zámku.

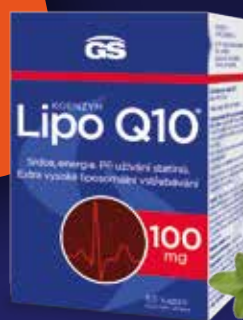
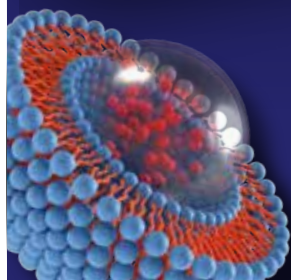
Za vzornou péči o památky byla Litomyšl vyhlášena Historickým městem roku 2000. Litomyšl však není „pouze“ historie. Může se pochlubit řadou staveb novodobé architektury a díky jejich kvalitě je odborníky považována za příklad tzv. moderního historického města.

Tip pro vás: Přijďte do malebné Litomyšle zažít místní genius loci, v místním infocentru si lze zakoupit individuální audioprohlídku historickým jádrem města, můžete navštívit památku UNESCO a celé zámecké návrší. Pro milovníky hudby stojí za návštěvu rodný byt Bedřicha Smetany, zajímavé je mysteriózní muzeum Josefa Váchala "Portmoneum". I ti, kdo mají rádi moderní architekturu, si přijdou v Litomyšli určitě na své.

Kde se dobře najíst a co zajímavého ještě v Litomyšli zažít, vám rádi poradí v infocentru na hlavním Smetanově náměstí nebo na zámeckém návrší.

www.litomysl.cz nebo ticlitomysl.cz

NOVINKY s liposomálním vstřebáváním



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



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



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



Váš expert
na liposomální
vstřebávání

Doplňky stravy. GS Koenzym Lipo Q10: Vitamin B₁ pro podporu srdce a normální energetický metabolismus. GS Koenzym Lipo Q10 je 9× vstřebatelnější v porovnání s běžným koenzymem Q10. GS Vitamin Lipo D₃ je 4,5× vstřebatelnější v porovnání s běžným olejovým vitaminem D. GS Vitamin Lipo C se šípkou je 2,5× vstřebatelnější v porovnání s běžným vitaminem C.

GS expert na..... (dokončení v tajence)

Pomůcka: Gao	Výstužné prkno	Zrní určené k seti	Katedra tělesné výchovy a sportu	Kůň knižně	Pověst		Franský kupec	Druh pepře	Popěvek	Jméno fr. literáta France	Střely z luku		Urina	Snad
Dravý pták						Koliba Likérníky						Značka miliampéru		
2. díl tajenky												Chem. zn. osmia Avšak		
Tlakový stroj				Písmeno alfabety Znoj					Severoam. indiáni Okrasná zahrad					
Značka abvolutu			Psací potřeba Egyptský džbán					Sloh Labužník					Ironie	Tělovědec
Zámotky housenek							Město v Mali Kadeřnická pomůcka				Vysoké karty Blondák hovorově			
	Africký stát	A tak dále zkr. Dusíkatá sloučenina				Nůž obecně Jméno Če-tunga						Starší zájmeno Ostrovní Evropan		
Vazal				Ruská řeka Kout místnosti					Výkvět Zpěvný hlas					
Symbol lásky				Indická tanečnice Býv. SPZ Sokolova						Evropan Chem. zn. nobelia				
1. díl tajenky												Býv. SPZ Rokycan		
Členský stát USA						Policejní vůz						Chem. zn. americia		

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 20.5.2025. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 1/2025: Hedvika Fuchsová, Rakovník; Jana Humlová, Plzeň – Bolevec; Jana Vrbová, Hodonín; Lucie Kratochvílová, Brno; Dagmar Kosibová, Hodonín; Mgr. Ivana Asatryan, Most; PharmDr. Renata Jonášová, Česká Lípa; Jan Zourek, Praha 4; Jitka Vyčítalová, Zruč nad Sázavou; Mgr. Milena Břicháčková, Strakonice

PŘI PYRÓZE RYCHLÁ ÚLEVA



PŘÍRODNÍ OCHRANA

VYTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLAK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE



1 tableta = 2 účinky

- Rychle **neutralizuje** nadměrnou žaludeční aciditu pomocí minerálních solí
- Polysacharidy obsažené v extraktu z opuncie **zklidňují a chrání** sliznici žaludku a jícnu



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

Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.reloxan.cz



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

**ASI TO NEJPOHODLNĚJŠÍ
AUTO VE VESMÍRU**



NOVÝ C4 YOU HYBRID

OD 4 900 Kč/MĚSÍC

Kombinovaná spotřeba: 4,8 l/100 km; emise CO₂ (g/km): 108, Nový C4 YOU Hybrid. PC 549.900 Kč, přímá platba 171.800 Kč /31,24 %. Výše úvěru 378.100 Kč, výše měsíční splátky bez pojištění 4.900 Kč. Výše pojistného poplatku POV měsíčně 250 Kč a HAV měsíčně 877 Kč. Počet měsíčních splátek 60. Roční úroková sazba 6,49 %, RPSN 11,68 %. Celková částka splatná spotřebitelem 538.187 Kč

Sjednání havarijního a zákonného pojištění jako součást měsíční splátky je povinné prostřednictvím společnosti ESSOX s.r.o. Pro individualizovanou nabídku financování vč. pojištění se, prosím, obraťte na naše autorizovaná prodejní místa. Tento reprezentativní příklad slouží pro informační účely, jedná se o reklamní sdělení a není návrhem na uzavření smlouvy o úvěru.



CITROËN