

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

9-10/2015

15^{let}
S VÁMI



**LÉKÁRNÍCI POŽADUJÍ
NAVÝŠENÍ PŘÍJMŮ
STEJNĚ JAKO LÉKAŘI
A STOMATOLOGOVÉ**

Dr Irena Eris

CLINIC WAY

AKCE
-30%
SLEVA NA CELÉ
PORTFOLIO

SVĚTOVÁ INOVACE V PÉČI PROTI STÁRNUTÍ PLETI
ANTI AGING DERMO KOSMETIKA
PATENTOVANÁ SLOŽKA **FGF1 LMS™** - REAKTIVÁTOR OBNOVY POKOŽKY
UNIKÁTNÍ TECHNOLOGIE **LIPO-SPHERE**



CLINIC WAY
KLINICKY OVĚŘENÁ
BEZPEČNOST A ÚČINNOST

1° HYALURONOVÉ
VYHLAZENÍ 30+

2° RETINOIDOVÁ
REVITALIZACE 40+

3° FYTOHORMONÁLNÍ
OMLAZENÍ 50+

4° PEPTIDOVÝ
LIFTING 60+

1°+2° OČNÍ PÉČE HYALURONOVÉ
VYHLAZENÍ 30+

3°+4° OČNÍ PÉČE PEPTIDOVÝ
LIFTING 50+

3 hlavní složky: **FGF1 LMS™** + AQUA CALCIS + AKTIVNÍ SLOŽKA

FGF - růstový faktor- peptid, který stimuluje růst
a dělení buněk včetně fibroblastů.

LMS - transdermální doručovací technologie **LIPO-SPHERE**
- unikátní doručovací systém založený na lipidových kuličkách,
který umožní složce **FGF** proniknout do hlubších vrstev kůže.

NEOBSAHUJE PARABENY, POUZE MÍRNÉ KONZERVANTY, HYPOALERGENNÍ,
KLINICKY TESTOVANÁ

www.clinicway.cz

Vážení čtenáři!

Zdravím Vás po prázdninách. Doufám, že jste si je parádně užili. Krásné počasí, koupání a lenošení. My jsme již tradičně zavítali do Třeboně na cyklistickou dovolenou. Latka ujetých kilometrů byla z loňska dost vysoko, i tak jsme chtěli s dětmi rekord překonat. A podařilo se, naježdili jsme 150km. Jupíí. Jen to houbaření nám chybělo. Ale bohužel to opět zase uteklo a už nás čekají pracovní povinnosti.

A my ve Pharma News jsme podzimní sezónu zahájili přípravou pokračování tématu Pharma na cestách. Tentokrát jsme zůstali v Praze. Navštívili jsme společnost Herbadent, která je známá výrobou nejen bylinných produktů pro dentální péči. Přivítání bylo moc milé, bezvadně se nám všichni věnovali. Dozvěděli jsme se spousty nových informací. Ochutnali jsme medicínální víno. A popovídali si o podpoře charitativní organizace Světluška. Tento krásný příběh jedné české společnosti si přečtete na straně 4. Sotva něco skončí musí začít něco dalšího a my pilně pracujeme již na další návštěvě.

Když píše tento úvodník, máme před sebou i první podzimní konferenci v Hradci Králové. Držte nám palce, ať vše proběhne, tak jak má a těšte se na novinky. Budeme opět rádi, když nám napíšete nebo pošlete fotografie, jak Vy jste prožívali léto a pohodu.

Sledujte internetové stránky www.pharmanews.cz a přihlašujte se na jednotlivé konference ve Vašich městech. Těšíme se na Vás celý podzim.

Čtete časopis až do konce a dozvíte se spoustu dalších zajímavostí, které se mi ani tentokrát do editoriału nevešly.

Přeji Vám barevný podzim!

Vaše
Jana Jokešová



Pro lékárny v Poděbradech, Nymburku, Písku a Rakovníku

hledáme lékárníky/asistenty

Nabízíme:

- příspěvek na ubytování a dojíždění
- náborový příspěvek
- nadstandardní finanční ohodnocení

Dr.Max⁺

Kontakt: prace@drmax.cz, tel.: 739 329 179



Lékárna Farmako
v centru Jihlavy
na Masarykově
náměstí
hledá



lékárnici/lékárníka a farmaceutickou asistentku/asistenta

Jedná se o soukromou veřejnou lékárnu přímo na náměstí, která je známá v širokém okolí nejen krásnou freskou od malířky Míly Doleželové, která se nachází přímo u expedičního prázoru, ale i milým personálem a ochotnou obsluhou.

Nabízíme:

- práci v mladém kolektivu s možností profesního růstu
- velmi dobré platové podmínky
- 25 dnů dovolené
- ... a mnoho dalších firemních benefitů

Kontakt: mgr. Iveta Vilimová tel.: 567573031 e-mail: farmako@iol.cz www.lekarnafarmako.cz

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9–10/2015, ročník XV (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

SPOLUPRACOVNÍČÍ 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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 30. 9. 2015

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



Láhev inspirovaná maminčinými prsy



Výhody kojení. Pomáháme maminkám déle kojit.

- Kojení znamená pro vaše miminko nejlepší začátek života. Zajišťuje důležité výživné a imunitní faktory stejně jako pocit blízkosti a pohody.
- Mateřské mléko obsahuje všechny potřebné látky pro zdravý vývoj dítěte v prvních šesti měsících. Obsahuje obranné látky a imunitní faktory, které jsou přenášeny od matky k miminku, aby pomohly zvládat možné infekce.
- Mateřské mléko je vždy čerstvé, vždy připravené.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte v lékárnách a ve specializovaných dětských obchodech.
ags 92, s.r.o., Rosická 653, 190 17 Praha 9, avent.cz@ags92.com, www.ags92.com

Philips AVENT. Nejlepší start do života.



3 / Zákon o regulaci reklamy v souvislosti s reklamou na léčiva se vztahuje i na sociální sítě

4 / Pharma News na cestách



7 / Novinky

8 / Lékárníci požadují navýšení příjmů stejně jako lékaři a stomatologové

8 / Generické firmy mají přísný Etický kodex a podporují transparentní spolupráci

10 / Genetika aneb nekonečný svět možností

16 / Tejpování – pomáhá v pohybu

18 / Snídaně - naučte děti snídat



21 / Zpátky do školy - vši a jiná rizika ve školních lavích

24 / Význam správné suplementace vitaminů a minerálů v těhotenství

27 / Farmakoterapie v těhotenství

30 / Otázky pro Magdu Malou

32 / Křížovka

Zákon o regulaci reklamy v souvislosti s reklamou na léčiva se vztahuje i na sociální sítě



Státní ústav pro kontrolu léčiv (Ústav), je podle zákona orgánem příslušným k výkonu dozoru nad reklamou na humánní léčivé přípravky v České republice.

Za reklamu na humánní léčivé přípravky se považují všechny informace, přesvědčování nebo pobídky určené k podpoře předepisování, dodávání, prodeje, výdeje nebo spotřeby humánních léčivých přípravků.

Sociální sítě jsou veřejným komunikačním prostředkem, který může být používán k reklamě na léčivé přípravky pouze za podmínek, které stanoví zákon o regulaci reklamy.

Aktuálně provádí Ústav rozsáhlé šetření na sociálních sítích, a to zejména profilů lékáren, farmaceutických společností i dalších uživatelů, kteří by mohli propagovat léčivé přípravky. V rámci této činnosti bylo zjištěno, že zde dochází k masivnímu porušování zákona o regulaci reklamy, a to např.:

- prezentace léčivých přípravků vázaných výhradně na lékařský předpis široké veřejnosti,
- u volně prodejných léčivých přípravků nejsou uvedeny základní náležitosti, které taková reklama musí obsahovat,
 - o chybí zcela výzva k pečlivému pročtení příbalové informace,
 - o v mnoha případech není text formulován tak, aby bylo zřejmé, že výrobek je humánním léčivým přípravkem,
 - o texty neobsahují název humánního léčivého přípravku tak, jak je uveden v rozhodnutí o registraci,
 - o neobsahují informace nezbytné pro správné použití humánního léčivého přípravku,

- mnohdy prezentace léčivého přípravku neodpovídá souhrnu údajů o přípravku (SPC), tedy dokumentu schváleném v registračním řízení.

Uvedené nedostatky jsou dle zákona o regulaci reklamy správním deliktem, za který může být uložena pokuta až do 2 mil. korun. Ústav bude jednotlivým profilům obsahujícím reklamu na léčivé přípravky věnovat i nadále zvýšenou pozornost. Pokud zjistí, že je prostřednictvím nich šířena reklama, která nesplňuje požadavky stanovené zákonem o regulaci reklamy, může se zadavatelem a zpracovatelem takové reklamy zahájit správní řízení a udělit pokutu.

Ústav tedy apeluje na všechny majitele profilů, aby zkontrolovali jejich obsah a opravili případné nedostatky ve zveřejňovaných článcích a fotografiích a jejich obsah uvedli do souladu se zákonem o regulaci reklamy.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Inzerce

Dr.Max⁺

**Hledáte lékárnu pro Váš další profesní
růst a odborný rozvoj?**

**Chcete mít jistotu stabilního zaměstnání?
Chcete udělat krok vpřed ve Vaší kariéře?
Zvolte lékárnu Dr.Max!**



Chcete se dozvědět více?

Navštivte nás na našich stránkách www.drmax.cz

**Váš životopis můžete zasílat na prace@drmax.cz.
Pro bližší informace volejte na 739 329 179.**

HERBADENT s.r.o.



Milí čtenáři,
občas je potřeba se něčemu pořádně podívat na zoubek. My jsme se ovšem podívali rovnou na celý chrup. A to, prosím pěkně, na vlastní.

Jak by také ne, když jsme tentokrát zamířili na průzkum společnosti Herbadent, která je známým výrobcem zejména (ale nejen) bylinných produktů pro dentální péči.

No řekněte sami – cožpak jsme do takové firmy mohli vyrazit bez pečlivě vyčištěných zubů?

A tak se po cestě k pražskému sídlu Herbadentu v našem voze vznášela kromě nevyřčených otázek, které jsme se našim průvodcům chystali položit, také svěží vůně zubní pasty.

Uvítací výbor tvoří sales manager společnosti, pan Štěpán Mašín a po jeho boku také Nela Stefanová z marketingu společnosti. Po vzájemném představení nám již nic nebrání vnořit se do nitra firmy Herbadent a obratem zahájit náš křížový výslech. Na úvod jsme se zaměřili na historii firmy, zejména na její koupi současným majitelem v roce 2003. Dočetli jsme se totiž, že šlo o rozhodnutí do značné míry emotivní...

Koupili jsme firmu...

Pan Štěpán Mašín se nenechá pobízet a s gustem rozkrývá ono příslovečné „jak to vlastně tehdy bylo“: „Víte, oni se oba majitelé, tedy ten předchozí a ten současný, trochu znali. Při společném rozhovoru se tehdejší majitel zmínil, že chce firmu prodat a během toho hovoru se dohodli na prohlídce fabriky. Dnes již současný majitel si prohlédl provoz a výrobu, včetně těch sklepů - tam se také půjdeme později podívat

– a silně to na něj zapůsobilo. A protože podnikal, dá se říct, v příbuzném oboru, nakonec se rozhodl, že firmu koupí a vlastní podnikání tak rozšíří.“

Že se firma líbila taková, jaká byla, vyplývá i z odpovědi na otázku ohledně větších stavebních úprav a změn:

„Ne, tady se prakticky nic výrazněji neměnilo. Již před více než sto lety se tu vyráběla medicínská vína...“

(A my se do sklepů rázem těšíme ještě víc)

...se silnou tradicí a tu také chceme zachovat. Podobně asi od šedesátých let minulého století se tu vyráběl masážní roztok, velmi dobře známý v lékárnách.

Změnu můžete sledovat zejména v tom, že již dávno nevyrábíme jenom medicínská vína či masážní roztoky na dásně, ale ta nabídka je dnes výrazně širší. Od zubních kartáčků, past, ústních vod a gelů, přes zmíněné víno až po bylinné koupele, což je vlastně novinka - náš nejnovější produkt.“

Pan Mašín se na chvíli odmlčí, a pak se dovídáme, že přeci jen nějaké nové prostory budou a to díky pronájmu o patro výš, kde se zřídí potřebná zasedací místnost a kanceláře. To, že vedle je malá podniková prodejna, jsme si zapamatovali.

Takže to vypadá, že se Herbadent rozrůstá. Sondujeme tedy po počtu stálých zaměstnanců, jenomže...

„V současné době máme sedmnáct zaměstnanců.“

Trochu se podivujeme, přijde nám to málo. Nela Stefanová se pobaveně zasměje, pokrčí rameny a poukazuje na to, že Herbadent je zkrátka malá firma. Nu, podle jména, které má, to tak nevypadá.

Světluška

To už jsme ale zváni na prohlídku výrobních prostor.

Cestou se nám v hlavě rozsvěcí světluška, tedy vlastně Světluška s velkým S.

Vždyť Herbadent výrazně podporuje neziskový sektor a to právě tuto nadaci, která pomáhá nevidomým a silně zrakově postiženým dětem i dospělým. Hned se ptáme na konkrétní informace. Oba naši průvodci se chvíli zamýšlejí, kdy to vlastně začalo:

„Tuším od roku 2009 nebo již 2008, se majitel společnosti rozhodl podporovat neziskový sektor a volba padla právě na dobře známou Světlušku, pro kterou jsme v současnosti hlavním partnerem.

Když totiž nasypete peníze jen tak do reklamy, nikomu tím nepomůžete a je po penězích. Tímhle způsobem můžete pomoci někomu, kdo to potřebuje. Každoročně na benefičním koncertu předá majitel nadačního fondu Světluška šek na určitou částku. No ono to vlastně není žádné tajemství, že jde o jeden milion korun.

K tomu ovšem patří také různé produkty, či produktové řady, z jejichž prodeje jde určitá část této nadaci. Teď tu třeba byla limitovaná edice černých zubních kartáčeků, u kterých je přiložené takové povídání o Světlušce.

Mimo to třeba podporujeme ženský florbalový tým Herbadent na Jižním Městě na Praze 4. A kdo sleduje florbal ví, že se mu víc než daří.“

Vzduchem se začíná linout omamná vůně bylin. Jak by taky ne, když se tu vyrábějí herbální produkty. Copak asi používají za bylinky, odkud je získávají a jak se s nimi dále nakládá?

Bylinky kam se podíváš

„Převážnou většinu bylin získáváme od spolehlivé firmy Leros, kterou pravděpodobně znáte. U dentální řady to dříve bylo celkem sedm druhů bylin – řepík, šalvěj, heřmánek, fenýkl, máta, hřebíček a nátržník. Jako osmý potom přibyl ženšen, ten používáme v zubní pastě Herbadent Homeo. Všechny byliny si ještě jednou testujeme sami v laboratořích, protože si chceme být stoprocentně jistí, že neobsahují něco, co v nich rozhodně nechceme mít, například těžké kovy a podobně. Teprve když se všechno pečlivě zkontroluje, jsou tyto suroviny postoupeny do výroby. Ke kvalitě samozřejmě patří i náležitá skladování při optimální teplotě a vlhkosti. Jedna věc je totiž, jak se kvalitní výrobek vyrábí, to je otázka sama o sobě. Ale pokud máte



výchozí surovinu v nevyhovující kvalitě, či špatně uskladněnou a vystavenou nevhodným vlivům, tak ten výsledný produkt bude buď k ničemu, nebo bude působit méně nebo jinak, než by měl. A to prostě nelze připustit. Kromě bylinek pak samozřejmě provádíme opětovnou kontrolu meziproduktu a také výsledného produktu.“

No tak vida, ačkoliv na ten nátržník se raději ještě podíváme později u počítače v redakci, ostatní bylinky našťastí známe a máme o nich jisté povědomí. Potom ovšem, už ani nevím kdo z našeho týmu, zavádí řeč na chuť zubních past, tvorbu skvrn na zubech po některých ústních vodách a podobně. Oba naši průvodci se svorně staví k obraně barikády, kterou náš „odporně zlovonný tým“ nechtěně napadl. Nebrání se ovšem rychlopalnými zbraněmi, nýbrž informacemi, fakty a vlastní zkušeností. Zaplatpánbůh.

„Že by si někdo stěžoval na chuť některé naší zubní pasty, s tím se prakticky nesetkáváme, i když je jasné, že chuť je smysl u každého individuální a každému vyhovuje něco jiného. Třeba zmíněná pasta Herbadent Homeo, což je pasta bez mentolu a fluoru, je díky ženšenu příjemně nasládlá. Víte co, já tady vybalím nové zubní kartáčky a můžete to vyzkoušet. Řekněme taková malá ochutnávka...“

Tahle představa vyvolá obecné veselí, ale na ochutnávku nakonec nedojde (ale později dostaneme vzorek na vyzkoušení s sebou), protože diskuse

pokračuje a my to zkrátka „zamluvíme“. Nela Stefanová nám ochotně sděluje další informace:

„Stížnosti na chuť jsou opravdu výjimečné, já sama si čistím zuby pastami Herbadent, ale je možné, že je to pro někoho, kdo byl zvyklý na běžné zubní pasty, zprvu nezvyklé. Chemie a bylinky, to víte, je to rozdíl. Daleko častěji se lidé podivují, že naše zubní pasty nepění, respektive jen velmi málo. To je proto, že my prostě kráčíme přírodní cestou a navíc vytváříme produkty zejména pro citlivé zuby a dásně. Takže používáme přírodní pěnidlo, šetrnější a neдрáždivé. Složení klasických zubních past je oproti tomu v mnoha věcech podobné čistícím prostředkům na nádobí.“

A jak že je to tedy s nežádoucím zabarvením zubů či vznikem skvrn na zubech v závislosti na užívání některých produktů dentální hygieny? Oba naši dosavadní průvodci jsou zajedno: „Někteří lidé mohou být k tvorbě skvrn sice náchylnější, ale nemá to nic společného s barvou zubní pasty nebo něčím v ústní vodě. Prakticky vždycky je to způsobeno prostě a jednoduše špatně prováděnou dentální hygienou. Třeba nedůkladným a krátkým čištěním zubů, při kterém nedojde k odstranění plaku. Obdobně ústní voda o silné koncentraci, která se má ředit třeba jedna ku deseti. Pokud to někdo oproti návodu používá neředěné, nebo nedostatečně ředěné, může tenhle problém potom mít. Stejně je to i s omezením doby používání, je-li uvedeno používat týden a poté vysadit na určitou dobu, má to pravděpodobně svůj důvod, že“?



To už ale vstupujeme do varny a dozvídáme se, jak se bylinky macerují v kádích ve vodně-lihovém roztoku, že se přidávají postupně v jakýchsi vrstvách, kupříkladu těžší byliny do vrchní vrstvy a jsou nám objasněny postupy vedoucí k požadovanému výsledku. Samotné macerování trvá čtyři až pět týdnů a kupříkladu celková doba přípravy daného produktu až čtyři měsíce. Macerování, přepouštění, lisování - působí to všechno krásně tajemně jako směs vědy, alchymie, přírodní síly a samozřejmě poctivé práce. Tento pocit posilují i například tisíciletrové kameninové nádoby s více než stoletou historií, které se rovněž stále využívají.

Medicinální víno a pan ředitel na scéně

Zrovinka přecházíme na téma „medicinální vína“, když tu se na scéně objevuje ředitel Herbadentu pan MUDr. Michal Karas.

„Já se strašně omlouvám, ale měl jsem tady Českou televizi, natáčeli jsme společně takový spot, který bude vysílat ČT2 a dřív jsem se za vámi nedostal.“

Jakmile pan ředitel zjistí, že jsme právě u tématu medicinálních vín, chutě se zapojí do hovoru a je vidět, že informacemi doslova přetéká.

„Medicinální sladová vína se tu vyráběla od roku 1897 a my je tady děláme podle původní receptury. Jmenovitě jde o vína Maltoferrochin a Condurango. Zrají nám tu v těch úžasných dubových sudech, které jsou mimochodem opravdu unikátní. Máme jich

tu okolo stovky, a pokud by vás zajímala cena jednoho takového „historického“ sudu, tak byl odhadnut asi na 250 tisíc korun.“

Když posléze sudy vidíme, ani se nedíváme. A ještě jasnější je nám zmíněný emotivní nákup firmy. Majestátnost a historická krása ze sudů přímo prýští. Nás ale samozřejmě zajímá, co že z nich prýští ještě, když je víno připravené ke stáčení. Co je to vlastně medicinální víno?

„Za Rakouska-Uherska, když se tady ta vína vyráběla, byla velice oblíbená, některá se vyvážela dokonce až do Japonska. Co je ale důležité, měla status léčiva a jako léčivo je dokonce jednu dobu proplácela i tehdejší zemská pokladna. To znamená, že víno vám mohl předepsat doktor, vy jste si ho vyzvedli v lékárně a neplatili jste za něj.“ Já osobně těm léčivým účinkům věřím na sto procent a to samozřejmě i z pozice doktora. Bohužel, současná legislativa je taková, že naše vína jsou zahrnuta do skupiny „doplňky stravy“, a my můžeme používat maximálně to slovo medicinální.“

Je patrné, že tohle pana ředitele poněkud kruší. Rychle se ho ptáme, v čem že spočívají ony léčebné účinky. Pan doktor pookřeje a poskytne nám další informace.

„Tak v první řadě sladová vína jsou obecně bohatá na skupinu vitamínů B, alkohol v malém množství je, jak známo, také velmi zdraví prospěšný. Nosné jsou ovšem ty použité ingredience. Tak například z názvu vína Maltoferrochin, to víte za Rakouska – Uherska si nějak potrpěli na složeniny, je přímo slyšet slad, železo a ono „chin“ zastupuje extrakt z chinovníku lékařského. Tohle víno skvěle přispívá k tvorbě červených krvinek, zlepšuje funkci imunitního systému a snižuje pocitu únavy a vyčerpání.“

A co Condurango?

„To je víno s extraktem z kůry jihoamerické liany Marsdenia Condurango, která má pozitivní vliv při problémech s trávením, žaludeční slabosti, nebo při nechutenství. To je velmi častým problémem hlavně u starších lidí. K tomu vám ještě musím říct, že absolutně ideální kombinací je Condurango s Coca-Colou. Já vím, že tahle limonáda je zatracovaná,

ale tady nemám na mysli její pití místo vody. Mluvíme tu o malém množství.“

No ano, vlastně, kolik se toho medicinálního vína užívá? To asi nebude lahvinka po večeri, že?

Pan ředitel se pobaveně usměje: „Ideální jsou přibližně dvě deci denně, třeba deci ráno a deci večer. Nemluvíme tady o opíjení se, ale o léčivých účincích. Proto taky na láhve volíme spíše šroubové uzávěry, než tradiční korek. Víno by mělo nějakou dobu vydržet a tomu by měl být uzpůsoben i uzávěr tak, aby šel opakovaně použít.“

Dostáváme ochutnat a ono je to vážně dobré. A to nás ještě čeká návštěva podnikové prodejny.

Podniková prodejna

Tady si máme možnost prohlédnout produkty ve finální podobě. A nejen to. Dostáváme se i k tématu, které jsme ještě opomněli a to k bylinným koupelím. Štěpán Mašín nám předvádí sortiment a přitom odpovídá na naše dotazy. „Směsi do koupele vyrábíme až na jednu výjimku nepělivě. Dodáváme je do nejrůznějších lázní a rehabilitačních zařízení, kde se používají vířivky a různé proudy. Tam by nám asi příliš nepoděkovali, kdyby museli pacienta hledat pod hromadou pěny.“

Co se týče „příchutí“, máme tady kosodřevinou koupel, ta je velice oblíbená a taky jediná, kterou děláme i v pělivé podobě. Dál je tu mátová, lemon grass a levandulová. Pokud si někdo není jistý, co by mu vyhovovalo nejlépe, může si koupit tady ten set pěti pytlíčků, každý s jednou dávkou do koupele, kde jsou zastoupeny všechny zmíněné druhy.“

A pak už je čas k odjezdu. A je to škoda. A ještě větší škoda je, že nám tady toho ukázali a řekli mnohem, mnohem víc, než kolik prostoru máme v našem časopise. Voníme krásně po bylinkách a zase máme pocit, že poctivá česká firma se prostě neztratí a ani ztratit nemůže. Takže nezbyvá než se večer ponořit do bylinkové koupele, pozvednout číši s Condurangem a připít Herbadentu.

Na zdraví!

Redakce Pharma News

Micelární voda s panthenolem

Hydratační odličovací a čistící tonikum bez syntetických konzervačních látek. Dokonale odličí pleť, odstraní i voděodolný make-up a řasenku. Hydratuje a zklidňuje, po aplikaci je pleť svěží, bez pocitu vysušení a pnutí.

- ☑ nedráždí a nevysušuje pokožku
- ☑ udržuje pleť vládnou a hebkou
- ☑ neobsahuje líh
- ☑ vhodná i pro muže
- ☑ vhodná i jako obklad po čištění nebo po slunění
- ☑ při pravidelném používání se výsledky dostaví velmi brzy



www.lachevre.cz

Kaloba® 20 mg potahované tablety

- ✓ Zmírňuje příznaky onemocnění
- ✓ Zkracuje dobu pracovní neschopnosti
- ✓ Antivirové a antibakteriální účinky ověřeny in vitro



KALOBA® 20 mg potahované tablety

Složení: 1 tableta obsahuje 20 mg (vysušený) Pelargonii sidoidis extractum fluidum (EPs® 7630). **Indikace:** Symptomatická léčba akutní bronchitidy nevyžadující antibiotickou léčbu. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. Při těžkých onemocněních jater a ledvin, jelikož nejsou k dispozici příslušné dostatečné zkušenosti. **Upozornění:** Podávání Kaloby 20 mg dětem mladším 6 let se vzhledem k nedostatečným zkušenostem nedoporučuje. Pacientům se doporučuje vyhledat lékaře, pokud nedojde k ústupu nebo zlepšení příznaků do 3 dnů. Pacientům se doporučuje urychleně vyhledat lékaře, pokud v průběhu léčby dojde ke zhoršení příznaků, vzestupu teploty a/nebo v případě vykašlávání hlenu s příměsí krve. Pacientům s autoimunitními onemocněními, imunodeficientními stavy a/nebo s chronickými zánětlivými onemocněními je doporučeno před užíváním Kaloby konzultovat lékaře. Kaloba 20 mg potahované tablety obsahují monohydrát laktózy. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy, vrozeným deficitem laktázy nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat. **Těhotenství a kojení:** Přípravek se nesmí užívat během těhotenství a laktace, protože v této oblasti nejsou k dispozici adekvátní údaje. **Nežádoucí účinky:** Méně časté jsou trávicí potíže jako bolesti břicha, pálení žáhy, nevolnost nebo průjem. Vzácně se může vyskytnout mírné krvácení z dásní nebo nosu, hypersenzitivní reakce (např. kožní vyrážka, kopřivka, svědění kůže a sliznic). **Uchovávání:** Tento léčivý přípravek nevyžaduje žádné zvláštní podmínky uchovávání. **Balení:** 15, 20, 21, 30, 42 potahovaných tablet. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, D-76227 Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 4.3.2015. **Reg. číslo:** 94/137/15-C.

MAGNESIUM BIOKOMPLEX + B6 80 tbl.

Špičkový přípravek obsahující několik forem hořčíku, který je nepostradatelnou složkou mnoha enzymatických reakcí. Je nezbytný pro správnou funkci nervového systému, psychiky a svalů, pro stavbu kostí, zubů a chrupavek. Dostatečný příjem je důležitý u diabetiků a kardiaků, při zvýšeném krevním tlaku, průjmech, při užívání diuretik, konzumaci alkoholu a při zvýšené fyzické zátěži u sportovců a manuálně pracujících.

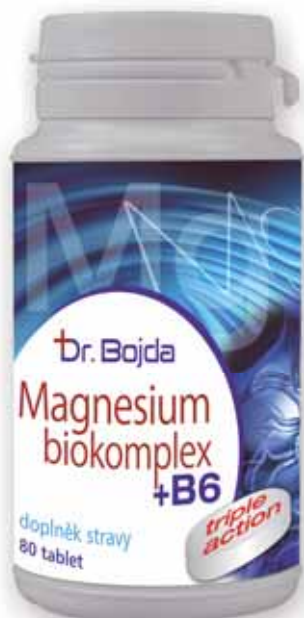
Nedostatek může být příčinou migrén, osteoporózy, křečí a jiných potíží.

Přípravek obsahuje 3 formy hořčíku:

1. Citrát hořečnatý - jedná se o organickou formu s vysokou vstřebatelností.
2. Marine magnesium - je výborná iontová forma pocházející ze sedimentů mořských řas, kromě hořčíku obsahuje řadu mikroprvků přirozeně se vyskytujících v mořské vodě.
3. Bisglycinát hořečnatý - představuje chelátovou bioformu, která má výbornou vstřebatelnost.

Přípravek obsahuje 30% DDD hořčíku v jedné tabletě, což je optimální množství pro pokrytí běžného deficitu magnézia u většiny pacientů. Pro zvýšení vstřebatelnosti magnézia je přípravek doplněn o vit. B6 v množství 70% DDD/tbl.

V prodeji bude u společnosti LV Phoenix a.s. od počátku října.



Lékárníci požadují navýšení příjmů stejně jako lékaři a stomatologové

V sobotu 19. září se v Brně uskutečnila porada předsedů okresních sdružení lékárníků, předsedů revizních komisí a čestných rad. Následoval ji sněm České lékárnické komory otevřený celé lékárnické obci.

Jedním z hlavních témat obou akcí byl způsob financování poskytované lékárenské péče, zejména veřejných lékáren a jejich zaměstnanců. V důsledku propadu příjmů lékáren jejich mzdy nejenže již několik let nerostou, v mnoha případech na rozdíl od jiných segmentů zdravotnictví a v rozporu s prohlášeními Ministerstva zdravotnictví o příjmech zdravotníků dokonce

klesají. Řešením je přechod na kombinovaný způsob financování lékárenské péče, který umožňuje na jedné straně snižovat náklady zdravotních pojišťoven na léky a současně zajistit odpovídající podmínky zdravotníkům. Podstatou tohoto systému je kombinace odměňování z obchodní přírážky a současně z výkonu za poskytnutou zdravotní péči.

Lékárníci znovu důrazně upozornili, že jim jako jediným zdravotníkům nebyla přiznána kompenzace zrušených regulačních poplatků v plné výši, což přispělo k propadu jejich příjmů v letošním roce, demonstrovaném na konkrétních datech z lékáren. Vyzvali

proto Ministerstvo zdravotnictví ke stanovení výše signálního výkonu pro příští rok na hodnotu 30 korun. Tento krok by měl být prvním směrem k oddělení závislosti příjmu lékárníka na ceně léčivých přípravků.

Představitelé České lékárnické komory, farmaceutických fakult, České farmaceutické společnosti JEP, sdružení Mladí lékárníci a provozovatelé lékáren podepsali v reakci na současnou situaci společné Memorandum o spolupráci lékáren a zdravotních pojišťoven, v němž vyzvali zdravotní pojišťovny a Ministerstvo zdravotnictví ČR k řešení hlavních témat a problémů českého lékárenství.

zdroj: www.lekarnici.cz

Generické firmy mají přísný Etický kodex a podporují transparentní spolupráci

PRAHA 7. 9. – V médiích se dnes objevila zpráva, že výrobci generických léků nemají svůj Etický kodex, ani nejsou sdruženi v mezinárodní asociaci. Česká asociace farmaceutických firem (ČAFF) chce proto připomenout, že v polovině roku 2015 svůj kodex opětovně zpřísnila, v mnoha oblastech nad rámec zákonných předpisů ČR a požadavků Státního ústavu pro kontrolu léčiv. Zároveň je členem Evropské asociace generických léčiv a biosimilars. ČAFF důrazně odsuzuje korupční jednání a bedlivě bude sledovat výsledky probíhajícího policejního vyšetřování.

„Je naprosto neakceptovatelné, aby docházelo k uplácení lékařů,“ říká výkonný ředitel ČAFF Martin Mátl. „I proto náš Etický kodex, který jsme v polovině tohoto roku zpřísnili nad rámec zákonných povinností, umožňuje Etické komisi uložit až milionovou pokutu členovi, který by kodex porušil.“ Etický kodex ČAFF zpřísnil například podmínky pro práci zástupců

farmaceutických firem. ČAFF se rozhodla zavést povinnou Certifikaci pro každého, kdo přichází do kontaktu se zdravotnickým odborníkem. Cílem certifikace je zvýšení úrovně odborných znalostí a znalostí z oblasti etiky a práva pracovníků farmaceutických firem. Etický kodex má ČAFF od svého založení před 15 lety, odkdy funguje jako efektivní systém samoregulace členů asociace. Členové ČAFF ostatně také začali podporovat transparentní spolupráci. *„Zveřejňování spolupráce mezi lékaři a farmaceutickými firmami považujeme za přínosné a chválehodné,“ říká výkonný ředitel ČAFF Martin Mátl. „Jedná se navíc o celoevropský trend, ke kterému se od příštího roku přidá i Evropská asociace generických léčiv.“* Česká asociace farmaceutických firem je členem Evropské asociace generických léčiv a biosimilars a ve svém Etickém kodexu reguluje jednání farmaceutických výrobců v široké škále jejich činnosti. Definuje odpovědnost, informace o přípravcích, propagační materiály, ale také



činnost obchodních zástupců, výstavy, sponzorování kongresů a pořádání firemních seminářů, či granty. Etický kodex také upravuje vztahy se zdravotnickými odborníky, způsob komunikace s veřejností, obchodní vztahy s partnery, nebo poskytování slev. Etický kodex je k nalezení na webu ČAFF:

<http://www.aff.cz/eticky-kodex>

Česká asociace farmaceutických firem (ČAFF) sdružuje všechny hlavní výrobce a dodavatele generických léků. Aktuálně se jedná o 21 firem, které v České republice zaměstnávají 4 416 zaměstnanců. Na český trh aktuálně dodávají 1 751 preparátů, jichž se ročně prodá zhruba 145 milionů kusů. Celkové roční tržby všech členských firem dosahují 15,24 miliardy.

zdroj: www.aff.cz

Nová generace přípravků na podporu imunity



Zeptali jsme se **vedoucího lékaře oddělení klinické imunologie a alergologie Zdravotního ústavu v Ústí nad Labem, MUDr. Dalibora Jílka, CSc.**, jaké jsou nejnovější trendy v účinném posilování imunitního systému a jak tyto trendy ovlivnily složení nového GS Imunostimu společnosti Green-Swan Pharmaceuticals, na jehož vývoji se Ústav podílel.



GS Imunostim obsahuje tzv. bakteriální lyzáty, můžete vysvětlit, o co jde?

Bakteriální lyzáty se získávají z neživých bakterií, které patří mezi nejčastější původce infekcí dýchacích cest. Jedná se o neškodné částičky, které samy nemohou nemoc vyvolat, ale zachovávají si určité znaky, které jsou pro původní mikroorganismy specifické. Jejich užívání je přitom bezpečné a můžeme je užívat dlouhodobě.

Takže jde vlastně o takový „imunitní trénink“.

Ano, dá se to tak říct. Imunitní systém slouží k obraně organismu před cizorodými látkami a mikroorganismy. Buňky imunitního systému se neustále učí tyto látky rozpoznávat a odstraňovat z těla. Proto je pro něj a jeho vysokou odolnost vystavení těmto podnětům velmi důležité. Imunita je takto přirozeně „trénována“, což se projeví v době zvýšeného ohrožení.

Jaké máte zkušenosti s používáním bakteriálních lyzátů ve své klinické praxi?

Dlouhodobé a velmi pozitivní. Vždy je ovšem důležité se zajímat o to, které kmeny jsou obsaženy. To do značné míry rozhoduje o tom, zdali nám užívání takového přípravku pomůže.

V čem je nový GS Imunostim lepší, než ten stávající?

Nový GS Imunostim je složen ze 3 nejčastějších původců infekcí dýchacích cest ve formě cucavých pastilek s mentolovou příchutí. Na rozdíl od stávajícího ho přípravku ale obsahuje v 1 pastilce dvojnásobnou sílu lyzátu. Nově je také obsažen lyzát z *Klebsiella pneumoniae*. Tím jsme výrazně zlepšili a zároveň zesílili složení nového GS Imunostimu, což nám umožnilo snížit dávkování na 1 pastilku denně a zvýšit tak komfort při užívání.

GS Imunostim dávkovací schéma:

1x denně
10 dnů

Pauza
10 dnů

1x denně
10 dnů

Pauza 2 měsíce

Jak správně nový GS Imunostim užívat?

Jednou denně nechat rozpustit v ústech 1 pastilku. Nově lze pro **okamžitou podporu imunity** v 10denní kúře použít přípravek **GS Imunostim AKUT**. Pro **dlouhodobou podporu imunity** až na 3 měsíce lze po 10denní pauze 10 denní kúru opakovat. K tomu je pak vhodnější zakoupit rovnou **GS Imunostim PREVENT**. Nový **GS Imunostim JUNIOR** pro děti od 3 let pro **dlouhodobou podporu až na 3 měsíce s jahodovou příchutí**, který obsahuje poloviční množství lyzátu.

NOVÝ, 2x SILNĚJŠÍ

GS Imunostim

Bud'te odolní a zdraví jako buk!

Dvojnásobná síla
pro přirozenou
podporu Vaší imunity

Pro **dospělé i děti**

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

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



**A nic Vás
nezlomí**



Doplňky stravy

Složení GS Imunostim: 1 pastilka obsahuje 100 mg bakteriálního lyzátu s inaktivovanými bakteriálními kmeny *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, 30 mg vitamínu C.



GENETIKA aneb NEKONEČNÝ SVĚT MOŽNOSTÍ

Jistě znáte takováto sdělení: Mám modré oči po mamince, nadání k hudbě po dědečkovi a uklízení mánii po babičce... Zdědil jsem snad všechny nemoci, co jich v rodině bylo... Není se co divit, že je takový divoch, když je po rodičích...

Na dědičnost se odkazujeme poměrně často, někdo denně, někdo týdně, někdo měsíčně. Někdo se chlubí, někdo si stěžuje a někdo používá těchto výrazů, aby někoho urazil, očernil, nebo snad i pomluvil v jeho nepřítomnosti. Všichni bychom si ale přáli, aby genetika spojená s naší osobou byla maximálně geniální, aby vše, co podědíme, mělo ryzí kvalitu. Co se týče nadání, zdraví, dlouhověkosti a tak vůbec. Co se ale za tímto frekventovaným pojmem skrývá? A co vše v našich životech ovlivňuje?

Nebo možná bychom se spíše měli zeptat, co neovlivňuje...

Definujme...

Genetika je vědní obor zabývající se dědičností, tedy tím, co je příbuzné mezi jedinci, stejně tak jako proměnlivostí, tedy tím, čím se od sebe jedinci naopak odlišují. Definice dědičnosti a proměnlivosti jsou popsány v literatuře například takto:

„Dědičností se rozumí schopnost organismů uchovávat soubor informací (genů)

o nejrozličnějších fyziologických a morfologických vlastnostech a schopnost předávat tento soubor informací svým potomkům.“

„Proměnlivostí se rozumí nesmírná tvarová a funkční rozmanitost živých soustav v průběhu jejich historického vývoje, různorodost stavby těla a fyziologických pochodů při individuálním vývoji jedince, ale také morfologické a fyziologické rozdíly, které existují i mezi blízkce příbuznými organismy téhož druhu.“

Celkově vzato se tedy genetika věnuje rozmanitosti druhů a to jak živočišných tak rostlinných. Genetika je provázána s mnoha různými vědními obory například z oblasti medicíny, farmacie nebo zemědělství.

Slovo genetika je odvozené z řeckého slova *gennaō* (rodím, plodím) a je s ní spojena spousta dalších pojmů jako

jsou DNA, genetická informace, genové inženýrství, geneticky modifikované plodiny, etc.

Téma je to poměrně široké, a pokud bychom tu chtěli zmínit vše, co je důležité, pak by to vyšlo na knihu a ne jen na jednu. Vynecháme tedy opakování základních informací, které se běžně učí na středních a vysokých školách a zaměříme se spíše na zajímavosti z tohoto odvětví a dopad, případně využití pro zdraví člověka.

Základní kameny genetiky – Brno středem dění

Ve svých 35 letech uchýlila se královna Eliška Rejčka (česká a polská královna) na hrad Špilberk, kde trávila poslední roky svého života. Rozhodla se vybudovat nový kostel s klášterem ale ponechala náhodné volbě, kde bude stát. Svou vizi realizovala hodem praporek z Hladové věže hradu. Jeden z praporek odnesl vítr neznámo kam a jeden dopadl přímo pod hradem na Starém Brně, kde vyrostl klášter věnovaný cisterciáckému řádu. Toliko pověst. Klášter byl založen roku 1323 a do roku 1782 patřil opravdu řádu cisterciáků. Poté se do kláštera přestěhovali na základě Josefínských reforem augustiniáni. O půl století později – 1843 v tomto klášteře přijal Johann Mendel své řeholní jméno Gregor. Právě Johann Gregor Mendel položil základy genetiky na základě svého výzkumu se semeny hrachu, kterému se věnoval v letech 1856-1863. Mendelovy poznatky týkající se přenosu genů z rodičů na potomstvo jsou shrnuty ve třech **Mendelových zákonech**. Tyto zákony například vysvětlují, proč máme oči po mamince či po tatínkovi, a zda vnouče zdědí geny spíše po rodině z máminy strany nebo po linii otce.

Genetika a Nobelova cena

Genetika, její zákonitosti a související výzkum byly a jsou mezi vědci stále oblíbeným oborem. Je to dáno rozmanitostí informací, které poskytuje a stejným dílem možnostmi jejího zkoumání. Dokladem toho je i fakt, že objevy spojené s genetikou jsou hlavně

Tabulka 1 – některé zajímavé Nobelovy ceny v kategorii fyziologie a medicína

Rok	Laureát	Objev
1930	Karl Landsteiner	objev lidských krevních skupin
1933	Thomas Hunt Morgan	objev funkce chromozomů při dědičnosti
1958	George Wells Beadle Edward Lawrie Tatum	geneticky řízené chemické reakce
1958	Joshua Lederberg	genetická rekombinace u bakterií
1962	James Dewey Watson Francis Harry Compton Crick Maurice Hugh Frederick Wilkins	objev molekulární struktury DNA
1968	Robert William Holley Har Gobind Khorana Marshall Warren Nirenberg	objasnění genetického kódu a jeho funkce při syntéze bílkovin
1975	David Baltimore Renato Dulbecco Howard Martin Temin	molekulární genetika virů způsobujících tumor
1987	Susumu Tonegawa	genetický základ diverzity protilátek
1989	John Michael Bishop Harold Eliot Varmus	objev buněčného původu retrovirálních onkogenů

Pro kompletní informace k udílení Nobelových cen jděte na www.nobelprize.com

Tabulka 2 – některé zajímavé Nobelovy ceny v kategorii chemie

Rok	Laureát	Objev
1954	Linus Carl Pauling	uspořádání peptidového řetězce ve tvaru šroubovice
1958	Frederik Sanger	primární struktura proteinů, zvláště pak inzulinu
1962	John Cowdery Kendrew Max Ferdinand Perutz	třídídimenzionální struktura globulárních proteinů

Pro kompletní informace k udílení Nobelových cen jděte na www.nobelprize.com

v oblasti medicíny stále zdrojem udílení Nobelových cen. **Tabulky 1 a 2** shrnují ty nejzajímavější Nobelovy ceny.

Jedna z Nobelových cen za genetiku je obzvláště zajímavá. V roce 1970 byla udělena Nobelova cena za mír Ernestu Normanu Borlaugovi (25.3.1914-12.9.2009). Borlaug se věnoval výzkumu v Mexiku, v programu financovaným mexickou vládou a Rockefellerovou nadací. Nobelovu cenu získal za výsledky označované jako tzv. „Zelená revoluce“ – úspěch při modifikaci pšenice, která vedla ke zvýšení výnosu plodiny a taktéž odolnosti proti škůdcům. K cíli jej poháněla hlavně představa zmírnění hladu v zemích třetího světa. Na základě tohoto prvotního výsledku byl Rockefellerovou a Fordovou nadací

založen ústav CIMMYT (International Maize and Wheat Improvement Center) ústav pro šlechtění kukuřice a pšenice, jehož ředitelem se stal právě Borlaug.

Ostatní Nobelovy ceny byly uděleny buď v oblasti fyziologie a medicíny nebo v oblasti chemie.

Nemoci zděděné

Rodinné dispozice k onemocnění jsou něco, co bychom si ze srdce přáli, aby neexistovalo. Jsou onemocnění, která přechází v rodině z rodičů na potomky, a pak ty, které se nedědí a jejich výskyt se řídí jinými faktory, nebo je vliv genetiky zahrnut jen nízkým procentem. Z tohoto hlediska je v ordinaci praktického lékaře a následně i specialistů vždy velmi důležitá rodinná anamnéza.

Ta mnohdy pomůže odhalit rizika, někdy zásadně pomůže při diagnostice nově zjištěného onemocnění u pacienta. Pokud to pak diagnostika vyžaduje, lze aplikovat i některé genetické vyšetření např. pro zjištění Leidenské mutace a rizika trombofilie nebo rizika nádorového onemocnění.

Prenatální diagnostika

V dnešní době je právě prenatální diagnostika velmi důležitým nástrojem u nastávajících maminek. Se zvyšujícím se věkem prvorodiček značně stoupají rizika vrozených defektů plodu a speciální diagnostika pomáhá tyto problémy odhalit. Mezi nejzávažnější genetická onemocnění patří tzv. Downův syndrom, který je způsoben odlišným počtem chromozomů. Jeho charakteristiku stejně jako další genetická onemocnění zmíníme později. Mezi rizikové faktory, které vedou k rozhodnutí doporučit pacientce genetické vyšetření plodu, jsou tyto:

- matka starší než 35 let
- pozitivní screening na Downův syndrom
- ultrazvukový nález známek chromozomální aberace
- pozitivní rodinná anamnéza

Prenatální diagnostika zahrnuje několik různých testů, které se liší jak výhodami, tak svými riziky. Obecně lze rozdělit do dvou kategorií a to na invazivní a neinvazivní. Mezi invazivní vyšetření patří u nás nejčastěji aplikovaný odběr plodové vody (amniocentéza, AMC). Dalším invazivním vyšetřením je odběr choriových klků (CVS). **Tabulka 3** shrnuje možnosti testů, výhody a rizika.

Mezi nejčastěji diskutovanou genetikou poruchu patří tzv. trizomie. Jedná se o vrozenou poruchu způsobenou přítomností chromozomu navíc. Běžný chromozomový pár je doplněn dalším chromozomem navíc. Místo 46 chromozomů jich má jedinec 47. Při genetických testech se sledují trizomie konkrétně 21. páru (Downův syndrom), trizomie 18. páru (Edwardsův syndrom) a trizomie 13. páru (Patauův syndrom). **Downův syndrom** patří mezi nejznámější genetická postižení. Syndrom byl dříve označován zavedeným pojmem mongolismus, či mongoloidní pacient. Jak již bylo řečeno, trizomie je způsobena chromozomem navíc. Lidé s tímto syndromem jsou společensky separováni z důvodu nejen mentálního, ale velmi často také vizuálního. Mezi charakteristické znaky patří typické rysy v obličeji - široký a plochý krátký nos, plochá tvář. Oči jsou typicky šikmé, někdy s kožní řasou při vnitřním víčku, tzv. epicanthus. Uši jsou umístěné nížko, jazyk zvětšený, ubíhající brada. Typickým projevem je snížený intelekt středního rozsahu, který je často doprovázen řadou vrozených vývojových vad, až v 40 % případů se jedná o poruchu srdce.

Edwardsův syndrom je druhou nejčastější trizomií. Charakteristické projevy zahrnují vizuální změny – deformity hlavičky a obličeje, srůstý prstíků na nožičkách a ručičkách dítěte, rozštěp patra. Dále je to opožděný vývoj, nejčastěji těžká psychomotorická retardace. Výskyt vývojové vady srdce je více jak dvojnásobný oproti Downovu syndromu, tedy až v 90 % případů. Dalšími postiženými orgány jsou ledviny, trávicí systém a pohlavní orgány. Na

rozdíl od Downova syndromu, kde se může jedinec dožít až dospělosti, u Edwardsova syndromu je přežití 20. roku spíše vzácné.

Patauův syndrom je nejvzácnější trizomií ze zmíněných tří, ale také nejzávažnější. Mnohočetné abnormality jsou prakticky neslučitelné se životem. Děti s touto vadou umírají bohužel ještě v kojeneckém věku.

Dalšími syndromy jsou například **Klienfelterův syndrom** (nadpočetný X chromozom u mužů - XXY), nebo **Turnerův syndrom**. Oba tyto syndromy patří stejně jako předešlé syndromy mezi numerické chromozomální aberace, ale na rozdíl od všech předešlých, které jsou trizomiemi (tedy jedním nadpočetným chromozomem) je Turnerův syndrom snad jedinou monozomií chromozomu X.

Trombofilní mutace

V loňském ročníku jsme se věnovali tématu trombofilie, tak jen malé zopakování. Trombofilie je sklon organismu ke vzniku trombózy, který může být jak somatického (získaná forma), tak genetického původu (vrozená forma), případně může být trombofilie kombinací obou typů. Z trombofilních mutací jsou to například mutace faktoru V – **Leiden**, a to buď heterozygot – mutace zděděná po jednom rodiči, nebo homozygot – mutace zděděná po obou rodičích. V genu pro faktor V existují i další menšinové mutace, jako je např. Cambridge. Další mutací je mutace v genu pro faktor II – protrombinová mutace 20210A (G20210A). Tato mutace je méně častá než Leidenská, někdy mohou být přítomny obě tyto mutace, případně i další, mutace C677T

Tabulka 3 – prenatální diagnostické testy

Vyšetření	Metoda	Výhody	Nevýhody
amniocentéza	odběr plodové vody	vysoká průkaznost	riziko potratu ¹
odběr choriových klků	vzorek tkáně placenty	od ukončeného 12. týdne	riziko potratu ²
Babyscan	plodová voda/choriové klky	143 nejčastějších syndromů	riziko viz předešlé metody
Prenascan	odběr krve	neinvazivní vyšetření, od ukončeného 12. týdne	1 % falešně pozitivních nebo falešně negativních výsledků

Hodnoty rizik jsou vztaženy na konkrétní pracoviště (Centrum prenatální diagnostiky Brno)

¹ (0,25-0,35 %), ² (1 %)

v MTHFR, která ovlivňuje hladinu homocysteinu v plazmě. Samotná Leidenická mutace, zvláště pak heterozygot není tak riziková jako její kombinace právě se zvýšenou hladinou homocysteinu.

A pro které pacienty je genetické vyšetření těchto trombofilních mutací nejdůležitější? Jsou to hlavně ženy, a tyto indikace:

- pozitivní rodinná anamnéza
- hormonální antikoncepce při pozitivní rodinné či osobní anamnéze
- hormonální substituční léčba při pozitivní anamnéze
- těhotenství a rodinné dispozice
- opakované potraty v prvním trimestru
- opakované trombózy

Ženy s touto mutací musí řešit například jinou formu antikoncepce, než je ta hormonální, dbát zvýšené opatrnosti v těhotenství (pravidelné sledování specialistou hematologem) či aplikovat heparin v období šestinedělí.



Genetika a nádorová onemocnění

Nádorová onemocnění patří k těm zdravotním potížím, která každého člověka asi nejvíce děsí. Přestože škála nádorových onemocnění je poměrně široká a jejich původ je velice různorodý, dědičné zatížení v tomto případě hraje důležitou roli. Původ nádorových onemocnění bývá označován jako

polyfaktoriální, tedy na jejich vzniku se podílí více faktorů. Nicméně až 10 % ovlivňuje právě genetická predispozice. Samotná rodinná dispozice nemusí nutně znamenat projev nádorového onemocnění, ale v kombinaci s dalšími faktory, jako je prostředí, ve kterém jedinec žije, životní styl, stravovací návyky, případně výskyt jiného

Inzerce

Doporučte i Vy švýcarskou novinku na imunitu!

Receptura přípravku **Cemio VČELKA®** vychází z tradiční přírodní švýcarské medicíny a snoubí nejnovější trendy v péči o zdraví: **čerpání z nejčistších přírodních zdrojů** a jejich zpracování moderními a **maximálně šetrnými švýcarskými technologiemi**.



Cemio VČELKA® obsahuje unikátní kombinaci **ALPINIA®** 18 bylin a vzácných ingrediencí v receptuře alpských luk

VČELÍ PYL je unikátní, vzácná ingredience, která je komplexním zdrojem živin z čisté přírody pro celkovou odolnost organismu. Díky svým účinkům na zdraví je nazývaný „fontánou“ mládí.



1. BYLINY PRO PODPORU IMUNITY



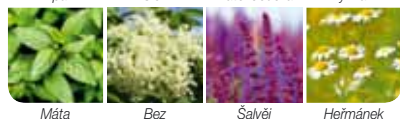
Rakytík Růže Česnek Trapatka



2. BYLINY PRO PODPORU DÝCHACÍCH CEST



Lipa Sléz Materidouška Tymián



Máta Bez Šalvěj Heřmáněk



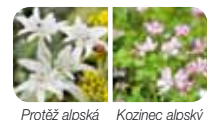
3. BYLINY PODPORUJÍCÍ REGENERACI



Lišejník Kopřiva Rozchodník



4. TRADIČNÍ ALPSKÉ BYLINY



Protěž alpská Kozinec alpský

Balení: 30 kapslí
Dávkování:
1-2 kapsle denně,
děti od 6 let 1 denně



včelka®

... OPOLNOST A ZDRAVÍ V RECEPTUŘE ALPSKÝCH LUK!

Švýcarský recept na imunitu
celé Vaší rodiny!



159 Kč
Cena v TV

Originální švýcarská receptura **ALPINIA®**
18 bylin a vzácných ingrediencí



imunita • dýchací cesty • regenerace



Jedinečné spojení ryzí přírody a švýcarské technologie

novinka
Od října v lékárnách!

Doplňkové strany

Tabulka 4 – vyšetření u žen

Vyšetření	Dolní věková hranice	Četnost
Samovyšetření prsu	20 let	1x měsíčně
Klinické vyšetření prsu	20 let	2x ročně
Ultrazvuk prsu	20 let	2x ročně
Mamografie	30 let	1x ročně
Magnetická rezonance prsu	20 let	1x ročně ¹
Transvaginální ultrazvukové vyšetření vaječníků a transkutánní vyšetření celého břicha	20 let	1-2x ročně ²
Nádorové markery CA 125, CEA, CA 15,3	20 let	1x ročně ²
Test na okultní krvácení	45 let	1x ročně
Kolonoskopie	45 let	1x za 3 roky
Kožní vyšetření ³	20 let	1x ročně

¹ u premenopauzálních žen; postmenopauzálně při nejasné mammografii

² u žen do 35 let věku a po adnexektomii 1x ročně, u žen po 35 letech věku bez adnexektomie 1x za 6 měsíců

³ u žen s mutací genu BRCA2

Tabulka 5 – vyšetření u mužů

Vyšetření	Dolní věková hranice	Četnost
Samovyšetření prsu	20 let	1x za 3 měsíce
Test na okultní krvácení	45 let	1x ročně
Nádorové markery CEA, CA 19,9, PSA, vPSA	45 let	1x ročně
Kolonoskopie	45 let	1x za 3 roky
Vyšetření <i>per rectum</i>	45 let	1x ročně
Ultrazvuk břicha	45 let	1x ročně
Kožní vyšetření	21 let	1x ročně

onemocnění, mohou podpořit rozvoj nádoru.

U dědičné predispozice záleží nejen na genu samotném, ale také například na jeho rizikovitosti (jen velmi malá část lidské populace je nositelem mutací s vysokou rizikovitostí). Genetické testování může prokázat, zda se jedná o genetický nádorový syndrom. Pro doporučení takového vyšetření je důležitá rodinná anamnéza. V případě podezření na geneticky vázané onemocnění je až 50 % pravděpodobnost, že potomek bude ve stejném riziku jako jeho rodič. Ovšem samotný projev zděděné mutace může být již závislý například na pohlaví potomka. Praktičtí lékaři by si měli v rodinné anamnéze všimnout opakujícího se onemocnění, o jak blízké příbuzné se jedná, často jsou s dědičnými syndromy spjaty vzácné formy nádorů a také

nádorová onemocnění v mladším věku pacienta, včetně dětského věku.

Z častějších dědičných nádorových syndromů jsou to například Lynchův syndrom, Cowdenův syndrom, juvenilní polypóza, familiární melanom. Mezi nejčastější výskyt dědičných syndromů patří ty způsobující nádory prsu, vaječníků, dělohy a střev.

Nejčastějším dědičným syndromem způsobujícím nádorové onemocnění je hereditární syndrom prsu a ovaria. Postiženými geny jsou BRCA1 a BRCA2. Mutace těchto genů způsobuje mimo nádory prsu a vaječníků také například nádory střev, prostaty, slinivky, žlučníku nebo melanomy. Testování genů se řídí určitými pravidly. Jako první je pacient podroben genetické konzultaci a na základě doporučení genetikem a se souhlasem

pacienta je provedeno kompletní testování obou genů.

Testování genů BRCA1 a BRCA2 je pozitivní až u třetiny rizikových rodin. Pokud je nalezena patogenní mutace, lze otestovat i zdravé členy rodiny, toto testování je označováno jako prediktivní a provádí se u pacientů od 18 let. Na rozdíl od kompletního testu u pacienta (několik měsíců) je prediktivní testování poměrně rychlým vyšetřením. To, že u dvou třetin rizikových rodin nebyla nalezena mutace BRCA1 a BRCA2, ještě nemusí znamenat nepřítomnost dědičného rizika. Někdy se na onemocnění podílí i jiné geny, případně se jedná o kombinaci genů s nízkým a středním rizikem. Toto se ovšem zatím netestuje, což znamená, že i rodiny, kde nebyla prokázána patogenní mutace ve vysokém riziku, musí být preventivně sledovány.

Postup prevence doporučený při takovémto riziku je následující:

- kvalitně zpracovaná rodinná anamnéza
- genetická konzultace na pracovišti lékařské genetiky
- úprava prevence dle doporučení vycházejícího z genetické zprávy
- dispenzarizace - dohled nad pacientem a úprava preventivních aktivit
- pravidelná edukace pacienta

Tabulky 4 a 5 shrnují pravidelná preventivní vyšetření pro pacienty a pacientky s mutacemi BRCA1 a BRCA2. Tato preventivní vyšetření jsou jakýmsi doporučením, které je vhodné individuálně upravit či doplnit v závislosti na závažnosti rizika v rodině sledovaného pacienta, či pacientky.

DNA nebo otisk prstu?

DNA je nositelem genetické informace každého lidského organismu (a nejen lidského). Pro každého jedince je charakteristická a nezaměnitelná. Jedním z využití DNA je identifikace. Prvním oborem využívaným k identifikaci jednotlivců byla antropometrie. Byla založena francouzským policejním důstojníkem Alphonse Betillonem

(24.4.1853-13.2.1914). Antropometrie je založena na sledování určitých tělesných rozměrů. Mezi ty základní patří výška a váha, obvod hrudníku a obvod hlavy. Dnes se tento obor využívá hlavně při sledování správného vývoje dětí a také ve sportovních oborech. Antropometrie byla využívána jako stěžejní identifikace jen v malém měřítku a omezené míře, protože nebyla dostatečně přesná. Identifikace byla nahrazena daktyloskopií, která se ukázala být mnohem spolehlivější metodou v oblasti kriminologie. Papilární linie prstů, dlaní ruky či plošky chodidla se během života nemění, maximálně můžou být deformovány nějakým poraněním. Přestože je daktyloskopie užívána dodnes, využití DNA identifikace má své nezaměnitelné místo. DNA lze získat z jakéhokoliv vzorku, ať už ze slin, z krve či vlasů. DNA je identická nezávisle na zdroji a nemění se s věkem jedince. Je vlastně takovým „druhým otiskem prstu“. DNA identifikace se využívá například k určení otcovství,

příbuznosti, či k identifikaci pachatele zločinu. Každý člověk má nezaměnitelnou DNA, pouze v případě jednovaječných dvojčat lze mluvit o shodě. V takovém případě lze jedince odlišit právě díky výše zmíněné daktyloskopii, protože ani jednovaječná dvojčata nebudou mít stejné otisky prstů. DNA dvouvaječných dvojčat nebude shodná, ale bude vykazovat podobné rysy oproti dvěma zcela nepříbuzným vzorkům.

Co říci na závěr?

Jak se říká, geny člověk nezapře. Každopádně pokud jsou v rodině nějaká závažná onemocnění, neměli bychom je brát na lehkou váhu. Trocha preventivních vyšetření z důvodu možného výskytu dědičného onemocnění může mít rozhodující vliv na budoucnost jedince a celé jeho rodiny.

A na úplný závěr: „Genetika byla, je a bude neoddělitelnou od našich životů.“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

- Rosypal S. a kol.: *Přehled biologie*, 1994, Scientia Praha.
 Sodomka L. a kol.: *Kronika Nobelových cen*, 2004, Euromedia Praha.
 Centrum Prenatální Diagnostiky Brno, www.prenatal.cz
 Cytogenetická laboratoř Brno, www.cytogenetika.cz
www.nobelprice.com
 Němečková J.: *Edwardsův syndrom*, www.edwardsuvsyndrom.cz
 Encyklopedia Britannica, *Mozek, průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*, 2009, Jota Brno.
 Foretová L.: *Jak sledovat pacienty s výskytem nádoru v rodině?*, *Interní medicína pro praxi*, 2010, 12, 510.
 Mádr T.: *Rodinný výskyt kombinované genetické vady - Leidenská mutace pro faktor V, mutace G20210A genu pro protrombin a mutace v genu pro methylenetetrahydrofolát-reduktázu (MTHFR) C677T* *Interní medicína pro praxi*, 2003, 2, 78.

Inzerce

Individuální dovozy – šance pro pacienty

Distributor léčiv PHARMOS aktivně zajišťuje léky nezbytné pro pacienty

Aktuálně posledním úspěchem lékárenského velkoobchodu PHARMOS a spolupracujících státních institucí je zajištění individuálního dovozu BCG vakcíny proti tuberkulóze a PPD tuberkulinových testů. Poté, co dánský výrobce vakcíny a testů ohlásil potíže s výrobou a dodávkou zboží na trh a PHARMOS tedy nemohl zajistit přípravky pro české pacienty v objemu definovaném odbornými lékařskými společnostmi, podařilo se odpovědným pracovníkům PHARMOSu, po náročném hledání a komunikaci s výrobcí téměř po celém světě, zajistit, na základě schválení Ministerstva zdravotnictví, individuální dovoz BCG vakcíny polského výrobce a PPD testů výrobce z Bulharska (dle § 8 odst. 6 Zákona o léku).

PHARMOS také průběžně zajišťuje individuální dovoz jak nedostatkových registrovaných léků, u kterých došlo k výrobnímu výpadku, tak nových, progresivních a v jiných zemích EU již registrovaných léčiv na základě požadavků lékařů, respektive lékáren ze špičkových pracovišť. Forma individuálního dovozu klade vysoké nároky na schopnosti a dovednosti pracovníků a spolupracovníků společnosti PHARMOS na vyhledání možných a ověřených dodavatelů a komunikaci s nimi.

Agenda spojená s použitím individuálně dovezeného léčivého přípravku zatěžuje jak lékárny tak lékaře, kteří pak nesou plnou odpovědnost za použití tohoto léčiva. Proto se lékárenský velkoobchod PHARMOS snaží ve spolupráci s odbornými společnostmi a nemocničními lékárnami vybírat léky, které by bylo vhodné opatřit pro zdravotnický terén méně náročným postupem, tedy běžnou objednávkou ze zásob u distributora. To znamená navrhnout ministerstvu a SÚKL schválení specifického léčebného programu, případně výjimky dle § 8 Zákona o léku, kdy odpovědnost pak přebírá stát.

PharmDr. Jiří Sova,
 PHARMOS, a.s.
 kvalifikovaná osoba



POMÁHÁ V POHYBU

Tejpování si v posledních letech získává stále větší oblibu zejména díky sportovcům, na jejichž tělech můžeme vidět různobarevné tejpovací pásky. Tejpování je však známé již několik desítek let. Nejdříve se používaly fixační tejpovací pásky, které měly podpořit svaly a klouby ve sportovní činnosti.

Postupem času se začaly používat pružnější materiály, které dnes známe jako tzv. kinezio tejpování. Za zakladatele této nové metody je považován japonský chiropraktik dr. Kenzo Kase. Dr. Kase hledal možnost urychlení a optimalizaci léčby svých pacientů prodloužením jejího působení do období mezi jednotlivými návštěvami u terapeuta. První velkou sportovní akcí, kde bylo možné tejpování vidět, byly Letní olympijské hry v jihokorejském Soulu v roce 1988.

Přestože je tejpování primárně určeno pro sportovní účely, je nyní až z 85 % využíváno mimo sport. Nachází své uplatnění především ve fyzioterapii, pediatrii, neurologii, ortopedii, ergoterapii, terapii lymfedému a mnoha dalších oblastech.





Tejpování můžeme dělit na tejpování sportovní a kineziotejpování. Tejpy rozlišujeme podle jejich vlastností na **tejpy fixační** a **kineziotejpy**. Tejpy je nezbytné aplikovat na čistou, odmaštěnou, oholenou a suchou pokožku. **Tejpy fixační** se používají k fixaci neboli zpevnění kloubních struktur nebo svalů. Jejich hlavními vlastnostmi by měly být pevnost, neroztažnost a lepivost. Fixační tejp je bezesporu příhodnou metodou volby namísto ortézu u stavů, kde je indikováno fixovat a zároveň zachovat jistou úroveň pohybu. Mezi nejčastější aplikace fixačního tejpů patří tejpování kotníku, tejpování kolene, tejpování palce nebo tejpování prstů.

Kineziotejpování využívá elastické tejp, které se svými vlastnostmi vysoce blíží vlastnostem lidské kůže. **Kineziotejp** je elastická páska schopná se natahnout, ale i smrštít. Stupeň natažení by měl být až 160 % původní délky v podélném směru bez poškození vláken a v tomto natažení by měl tejp vydržet na kůži 3 dny. Tejp tedy musí být co nejpružnější, prodyšný, voděodolný, aby pacient nebyl omezen v běžných hygienických úkonech. Jak je zřejmé z názvu, kineziotejpy umožňují pohyb, neomezují cirkulaci krve a lymfy a jsou tak adekvátní funkční podporou v prevenci poranění, po

prodělaných úrazech, v léčbě akutních i chronických stavů.

V podkoží se nacházejí receptory bolesti, krevní a lymfatické řečiště apod. Při tkáňovém traumatu reagují tkáně zánětlivou reakcí. Vzniká lokální otok, naruší se tok tělních tekutin a vzrůstá tlak v podkoží. Tím jsou také aktivovány receptory bolesti. Aplikací **kineziotejpů** dojde k elevaci kůže a zvětšení prostoru podkoží. Zlepšuje se tok tělních tekutin v podkoží a startuje se tak autoreparační schopnost organismu. Snížením tlaku na receptory bolesti pocítí pacient zmírnění bolesti. Stimulací proprioreceptorů se reguluje svalové napětí a zlepšuje funkce kloubů, dochází k aktivaci nervového a oběhového systému.

Během tejpování se vždy snažte nepřijít s kineziotejmem do kontaktu na straně lepidla a tejp nepřelepovat. Jestliže nejste spokojeni s tím, kam jste kineziotejp umístili, raději ho odlepte a připravte si nový. Přelepovaný kineziotejp už totiž nebude dobře držet, stejně jako tejp ukotvený na tejp. Základem úspěchu metody je přesná znalost aplikace technik kineziotejpování a funkční anatomie.

Kvalitní tejp od českého výrobce **ALFA-VITA, s.r.o.** si můžete vybrat ve dvou variantách.

FIXAtape CLASSIC je bavlněná tejpovací textilní páska, kterou využijete ke zpevnění svalů, kloubů a šlach při zvýšené pohybové aktivitě. Výhodou je speciální boční zoubkování zaručující možnost odtrhnutí v požadované délce bez použití nůžek. Výrobek lze použít i k fixaci obvazů a dlah.

Elastickou tejpovací textilní pásku **FIXAtape SPORT** najdete v provedení **PROFESSIONAL**, **STANDARD** nebo **STRIPS**. Správná aplikace zpevňuje svaly, klouby a šlachy při zvýšené pohybové aktivitě, zejména u výkonnostních druhů sportu a napomáhá před možným svalovým přetížením. Je vysoce elastický, voděodolný a přilnavý. Kineziotejpy mohou podpořit nedostatečnou funkci vazů, nožní klenbu, korigovat vbočený palec, aktivovat oslabené svaly nebo naopak uvolnit svaly přetížené. Kineziotejp sval zafixuje, aktivuje a poskytuje tak podporu a stabilitu bez omezení pohyblivosti. Nespornou výhodou tejpování je fakt, že nemá vedlejší účinky a tejp je možné aplikovat těhotným ženám a dětem. Kineziotejpování vnímáme jako součást komplexní léčby vedoucí k podpoře efektu terapie.

Snídaně - naučte děti snídat

Snídaně je v jídelníčku školáka velmi důležitá, ne-li nejdůležitější. Dodává totiž tělu důležitou energii po nočním hladovění a poskytuje energetický základ pro dopolední výuku, která představuje nejnáročnější část školákova dne.

Neměli bychom podceňovat vliv snídaně na schopnost dětí soustředit se na učení. Neklid, neschopnost soustředit se a sledovat výklad učitele může souviset právě se špatnou či úplně vynechanou snídaní. Děti totiž nemají možnost vytvářet si zásoby energie, a proto se její nedostatek velmi rychle projeví. Stane-li se tak ve škole, je to pro dítě velká komplikace. Snídaně je odborníky považována za nejdůležitější jídlo dne, které nepřekoná ani vydatný oběd nebo vyvážená večeře. Spousta lidí ale ve svém jídelníčku pro snídani nenachází místo, případně ji odbývá nezdravými pokrmy. Tento **nevhodný návyk** bývá bohužel v mnohých domácnostech přenášen i na děti, které samy nemají na první jídlo dne chuť nebo jsou z nedostatku času odkázány na nákup potravin cestou do školy. Hodně dětí proto **vůbec nesnídá** a první jídlo dne je u nich kolikrát až oběd. Někteří rodiče jsou bezradní, jiní nepřikládají snídani takovou důležitost. Pravdou však je, že především u vyvíjejícího se organismu je absence snídání velkým rizikem.

V problematice zdravého stravování je důležité nejen to, kdy bude dítě snídat, ale také samozřejmě co. Základní pravidlo, týkající se časového zařazení do harmonogramu dne, praví, že

snídat by se mělo nejlépe do 1 až

1,5 hodiny po probuzení. Není třeba

tahat dítě z postele s tím, že je jídlo na stole, ať se jde nasnídat. Nechte ho rozkoukat, aby se tělo probudilo spolu s ním.

Můžete ho zapojit do přípravy jídla, menší děti mohou talířky zdobit zeleninou, starší třeba krájet.

Proč je snídaně (nejen) pro děti důležitá?

To, že je snídaně nezbytná, je patrné už z procentuálního rozvržení celého denního stravovacího plánu. V ideálním případě se jídelníček skládá z 5 jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře). Vzhledem k tomu, že odborníci doporučují, aby složení prvního jídla dne představovalo téměř čtvrtinu kompletního přísunu energie, je jasné, že bychom si na snídani měli dát záležet. Během noci totiž tělo pracuje – udržuje v činnosti vnitřní orgány, tělesnou teplotu, srdeční akce. U dětí je energie spotřebovávána ve větší míře, protože jsou ve vývinu a rostou. Po noční pauze organismus strádá a potřebuje zásobu energie vyrovnat právě snídání s dostatkem živin. O to se zasadí především 3 složky - bílkoviny, sacharidy a tuky. Kombinace



potravin by měla být promyšlena tak, aby sacharidy tvořily zhruba 50 až 55 %, tuky 25 až 30 % a bílkoviny přibližně 10 až 15 %. Správná snídaně podpoří fyzickou i psychickou kondici.

Hladový potomek je bez energie, může se u něj objevit podrážděnost, nesoustředěnost, nervozita a výkyvy nálad.

Vynechávání snídaně

Rizika spojená s nevhodným stravováním jsou všeobecně známá. Nejzávažnějším je obezita, která se zvláště u českých dětí hojně vyskytuje a ze které plynou další onemocnění v dospělém věku, jako jsou např. kardiovaskulární poruchy, diabetes, onemocnění trávicí soustavy apod. Může za to nejen absence snídání, ale i její nevhodné složení. Stejně nebezpečná je i nepravidelnost. Ta totiž způsobuje, že je tělo zmateno různě velkým přísunem jídla, a tak si po čase začne při dodané snídani přijatou energii ukládat pro případ, že by opět muselo trpět hladem. A energii neukládá nikam jinam než do tukových zásob. Dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti, vzniku nadváhy a obezity, která může vést i ke ztížené socializaci dítěte. Jak je vidět, snídaně je středobodem celkové životní pohody, a proto by rozhodně neměla být vynechávána.

Motivace dítěte

Problematika snídání však nemusí být zakořeněna pouze v nekvalitních surovinách, nepravidelnosti či totální absenci. Velmi často dítě argumentuje tím, že nemá chuť nebo hlad. Nikdy nepřistupujte k nucení a vytváření stresového prostředí. Začnějte od menších porcí, i malý úspěch se počítá. Dobré je také dítěti vysvětlit, v čem je snídaně důležitá a jak se bude cítit, když první jídlo dne odloží až na pozdější dobu. Pokud je to možné, připravujte jídlo pro dítě atraktivní. Je totiž známo, že děti jedí i očima. Stačí krajíc chleba rozkrojit šikmo a máte tvar srdíčka, vidličkou na pomazánku

namalujte obrázek a vše dozdobte zeleninou. Snídaně bude pro dítě rozhodně lákavější. S tím souvisí i pěkné nádobí. Dítě ocení malovaný talířek víc než jogurt v bílé mističce. Zdá se to neuvěřitelné, ale i zdánlivé detaily rozhodují, jaký postoj děti ke snídani zaujmou.

Příklady vhodně sestavené snídaně

Obecná doporučení pro snídání dětí lze shrnout do následujících bodů:

- jídlo by mělo obsahovat vyvážený přísun tuků, sacharidů a bílkovin
- nežádoucí jsou tzv. rychlé cukry (sušenky, sladkosti apod.)
- důležitý je pitný režim (minimálně 2,5 dcl) – nejlépe neslazený čaj
- vždy připojte kus ovoce či zeleniny

Základem je tedy pestrost, a to nejen dodávaných živin, ale také chutí. Strídejte sladké a slané snídaně, aby se dítěti nemohly jednotlivé druhy omrzet.

Správná volba

- Chléb, plátek sýra nebo kvalitní šunky, zelenina
- Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová, tuňáková)
- Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou

Inzerce

vláknina

pro děti

ŽIVÉ KULTURY

topnatur®

Následuj přírodu

Podporuje správné zažívání Vašeho dítěte.

Obsahuje:

- inulín - prebiotikum
- ovesný betaglukan - nejvyšší kvality, vyroben ze skandinávského ova
- 7 kmenů probiotických kultur

Jedna odměrka obsahuje 150 milionů probiotických kultur.

Snadná příprava:
Lze rozmíchat v nápoji, nebo smíchat s jogurtem, s cereáliemi, nebo mléčnými nápoji. Má neutrální chuť a vůni a po smíchání s tekutinou nemění konzistenci (nemění se na želatinu).

zakoupíte v lékárnách a prodejnách

vláknina pro děti / pro děti

100 g

www.topnatur.cz

/topnatur.cz

Takto ne

- Pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- Chléb, párky, hořčice nebo kečup
- Koblíhy s marmeládou
- Smažená vejce se slaninou

Řešení častých problémů se snídání

Níže uvádíme **nejčastější argumenty**, kterými spousta lidí omlouvá to, že snídani opomíjejí. S jakými problémy se ráno potýkáme a jaké může být řešení?

- **Nedostatek času na přípravu:** Snídani můžete nachystat večer a uložit ji do chladničky. Ráno pouze připravíte na stůl.
- **Dítě snídat nestíhá:** Přimějte dítě vstávat o 15 minut dříve. Na kvalitě spánku a svěžesti do nového dne mu 15 minut v žádném případě neubere, investuje-li je ale do snídane, rozhodně to pocítí lepším startem do nového dne a větší pohodou ve škole.
- **Dítě není zvyklé snídat:** Pokud Vaše dítě není na snídani vůbec zvyklé, začněte s malými porcemi. Zpočátku stačí jen půlka rohlíku nebo banánu, pár lžiček jogurtu nebo šálek kaka. Tělo si časem na ranní přísun energie zvykne a samo začne vyžadovat více.

Snídejte společně

Děti nejlépe naučíme snídat svým vlastním příkladem. Je známo, že se děti učí nejlépe napodobováním svého okolí, proto bychom měli u snídane nejen sedět společně u stolu, ale také s dětmi posnídat.

Nemusíte snídat hodinu, aby rituál splnil svůj účel.

- Stanovte si přesný čas snídane na každý den.

- Prostřete si příjemně stůl, nezapomeňte na ubrousky, prostírání, květinu.
- Ke stolu usedejte až po ranní hygieně a s dostatečnou časovou rezervou tak, aby se v klidu mohli sejt všichni členové domácnosti.
- Snídani si užijte chuťově, vizuálně i čichově – voňavé pečivo, teplé kakao, to vše zvyšuje pozitivní vnímání snídane.

Využijte snídani k popovídání o programu každého člena domácnosti – kdo zavede děti do školy, kdo koho vyzvedne z kroužku, proč přijde tatínek až pozdě večer, proč dnes musí dítě zůstat déle v družině apod. Dětem to dodá pocit jistoty a pevného řádu, lépe pochopí denní program a na další snídani už se bude těšit – dozví se informace, které si jinak pouze domýšlí a mohou ho zneklidňovat.

Závěrem

Budete-li snídani nejen Vašich dětí věnovat dostatečnou pozornost, připravíte se na nový den tím nejlepším způsobem. Naučte své děti, že snídane je pravdu základem dne, a proto by ji měly brát jako samozřejmost.

- Pravidelná snídane je spojena s lepším vstřebáváním živin a může přispět k udržení zdravé tělesné váhy.
- Snídane je mimořádně důležitá obzvláště pro děti a dospívající mládež, protože podporuje učení a výkonnost ve škole.
- Pravidelná snídane je spojena s nižší hodnotou BMI (Body Mass Index) a zdá se být ochranou proti nadváze a obezitě.

A teď už víte, proč a jak máte nejen Vy, ale především Vaše děti snídat. Splňte si společně svůj první domácí úkol tohoto školního roku a začněte snídat!

Lucie Zimová



Zpátky do školy

- vši a jiná rizika ve školních lavicích

Přítomnost vši u dětí navštěvujících školní a předškolní zařízení zůstává dlouhodobě aktuálním problémem, který narůstá společně se zjištěním, že vši jsou proti běžným prostředkům odolné a chemické insekticidy ztrácejí na své účinnosti. Spolehlivé řešení nabízí použití esenciálních olejů, které způsobují zadušení vši. Nová metoda se jeví jako velice nadějná, neboť nedochází ke vzniku rezistence.



Druhy vši

Vši jsou parazité s těsným vztahem ke svému hostiteli – člověku. Všechna vývojová stadia od vajíčka po dospělé hmyz žijí na člověku. Živí se výhradně krví, kterou sají několikrát denně ústním ústrojím přizpůsobeným k bodání. Delší hladovění nesnášejí, bez potravy hynou do 24 hodin. Celosvětově se vyskytuje na 500 druhů vši. U nás je známo 26 druhů. Z medicínského hlediska jsou pro nás důležité tyto druhy:

Pediculus humanus capitis - nejčastější typ, který se vyskytuje ve vlasech, na které lepí svoje vajíčka, tzv. hnidy. **Phthirus pubis** (veš muňka) - žije v ochlupení genitálu a přenáší se převážně pohlavním stykem. Po jejích

bodnutích zůstávají na kůži zhruba půlcentimetrové modrošedé skvrny. **Pediculus humanus** (veš šatní) - žije v oděvech, na které lepí hnidy. Do kontaktu s lidskou kůží se dostává jen při sání krve. V našich podmínkách se vyskytuje vzácně, vyšší zastoupení má v zemích a společenstvích s nízkou hygienickou úrovní. Nebezpečí tohoto druhu vši spočívá zejména v přenosu skvrnitého tyfu, jehož původcem je bakterie *Rickettsia prowazekii*.

Veš hlavová (dětská)

U dětí se setkáváme se **vší hlavovou (dětskou)**, proto se zaměříme na tento druh. Parazituje ve kštici, nejvíce na spáncích, za ušními boltci a na zátylku. Bodnutí silně svědí a škrábáním

se mohou ranky infikovat. V místech pobodání vznikají stroupky a ekzém, hlavně kolem uší. Ve vlasech se objevují šedobělavé oválné útvary podobné lupům, které však pevně lpí na vlasech. Při odrůstání vlasů se oddalují od povrchu kůže. Na základě této vzdálenosti lze usuzovat dobu napadení parazity, tzv. infestaci, vzdálenost jednoho centimetru ve kštici odpovídá přibližně jednomu měsíci. U tmavovlasých jsou vši pigmentovanější než u blondatých vlasů, což je dáno schopností vši změnit barvu své chitinovové schránky. Tato adaptace ztěžuje diagnózu.

Navzdory svému názvu může veš dětská parazitovat nejen na dětech, ale i na dospělém člověku. V našich podmínkách není nositelem žádných závažných infekčních onemocnění, po rozškrábání svědivých ranek může dojít k druhotné infekci, popřípadě k ekzému či alergickým reakcím. Výraznější dopad je v rovině psychologické a sociální, jelikož převládá mýtus, že výskyt vši dětské souvisí s nedostatečnou hygienou, což má za následek pocitu viny nebo studu. Tato veš však bez problémů přežívá běžné úkony hygieny jako je pravidelné mytí hlavy a vlasů či česání běžným hřebenem. Dokonce můžeme říct, že vši preferují vlasy umyté oproti mastným. Na hladkých lesklých vlasech jsou téměř bezmocné.

Vzhled - jak poznat veš dětskou

Stavba těla vši odpovídá morfologii samotného druhu vši - má relativně velký protáhlý zadeček, menší ploché tělo a malou hlavu. Z těla vyrůstají tři páry krátkých, silných nohou, které jsou na konci opatřeny zahnutými drápkami, jež umožňují uchycení na vlasy či chlupy hostitele. Velikost vši dětské je 2 až 4 mm. V počátečních fázích vývoje jsou vši téměř průsvitné

a velmi špatně viditelné, proto bývají zaměňovány za drobné mušky. Později jejich barva lehce ztmavne. Přísátá veš může připomínat pevně přilepené černé smítko, které je nutné odloupnout. Veš, která přísátá není, se dokáže v suchých vlasech poměrně rychle pohybovat.

Veš dětská je parazitický hmyz, který může žít pouze ve vlasech lidí bez rozdílu věku, nejčastěji se však vyskytuje u dětí. Nelze ji přenést na zvířata, podobně jako zvířecí druhy nejsou přenosné na člověka. Nedospělé i dospělé vši se živí sáním krve. Ne příjemné svědivé pocity vší vyvolávají při pohybu ve vlasech, zejména když napadený člověk ulehne na lůžko.

Výskyt vší

Jak je zřejmé z pojmenování, nejčastěji se šíří v **dětských kolektivech** – ve školkách, školách, na letních táborech nebo jiných rekreačních pobytech apod. Veš dětská nelétá ani neskáče – k přenosu dochází těsným kontaktem s napadenými osobami, při půjčování nebo používání společných pokrývek hlavy, hřebenů, přileb apod. Nejsnáze se veš přenáší mezi sourozenci a rodinnými příslušníky, mezi dětmi ve škole nebo při jejich společné rekreaci apod. Nejčastěji vši napadají děti ve věku cca 5 - 12 let, přičemž 4x náchylnější jsou dívky, protože se na delších vlasech veš snáze zachytí. Dospělí se nakazí od dětí, výj. při zkoušení čepic nebo klobouků v obchodech. Přítomnost živých vší či hnid v 95% případů odhalí rodiče, zbývajících 5% připadá na školu, pediatra či kadeřnici.

Příznaky pedikulózy

- pruritus (svědění),
- papuly, krusty, mokvání,
- lehké zvýšení teploty nebo zvětšení lymfatických uzlin,
- sekundární impetiginizace (zanícení) nejčastěji streptokokem, stafylokokem,
- neklid, nesoustředěnost, nespavost.

Preventivní opatření

Bezpečnou prevencí proti vši dětské jsou časté a důkladné prohlídky vlasů dětí. Bělavé hnidy, necelý 1 mm dlouhé, lze najít nejčastěji na vlasech rostoucích za ušima. Rovněž lezoucí vši se zdržují na vlasech těsně u pokožky. Zjistíme je, jestliže vlasy až ke kořenům postupně rozhrnujeme. Spolehlivěji je najdeme při vyčesávání vlhkých vlasů hustým hřebenem, zvaným „všiváček“. Při tom dítě skloní hlavu nad velký bílý papír rozložený na stole. Hřeben táhneme ve vlasech směrem od temene hlavy dopředu, opatrně a těsně při pokožce. Vyčesané vši padají na papír nebo zůstávají na hřebeni. Vyčesávání musí trvat 3 až 5 min a hřeben stále oplachujeme, abychom je nezanášeli zase zpět. Délka těla dospělých vší a starších larev je 2 – 3 mm. Nejmladší larvy jsou jen 1 mm dlouhé, světle zbarvené a snadno se přehlédnou. Vyčesané vši musíme usmrtit zamáčknutím nebo postříkáním odvšivovacím přípravkem, jinak mohou vlézt zpět do vlasů.

Hnidy je možné zčásti vyčesat a zbytek je nutno stáhnout z vlasů ručně. Zásahy proti vši dětské se snadněji a účinněji provádějí na vlasech kratších

a upravených. V nich také přítomnost vší dříve zjistíme.

Léčba pedikulózy

Při výskytu vší u dětí je nutné nahlásit tuto skutečnost ve škole a v kolektivech, kde se dítě v období posledních dvou týdnů pohybovalo. Dítě se pak musí dočasně stranit dětského kolektivu. Léčbu napadení vší dětskou, je nutné provádět komplexně, aby se zabránilo návratu vší nebo jejich rozšíření na jiné členy rodiny nebo kolektivu. Při výskytu vší v rodině s více dětmi je vhodné provést zásah proti vším současně u všech sourozenců, prohlídce se nutně musí podrobit i dospělé osoby. V domácnosti je nutné ošetřit veškeré textilie, s kterými postižené osoby přišly do styku. Odvšivit napadené děti je povinností rodičů. Ti také musí okamžitě nahlásit třídnímu učiteli výskyt vší či hnid u dítěte. Dítě se může vrátit do kolektivu až po úplném odvšivení.

Přípravky proti vším

Antipedikulóza jsou přípravky působící proti vším. Při odvšivení se léky aplikují do vlasů ve formě šampónu, spreje nebo gelu. Používají se přípravky působící fyzikálně nebo chemicky. U zvláště intenzivního napadení je poslední možností radikální zkrácení vlasů, protože na vlasech kratších než 1 cm se veš neudrží. U chemických insekticidů vznikla v ČR v poslední době značná rezistence a spolehlivost odstranění vší se snížila. U fyzikálně působících přípravků vznik rezistence není možný.

● Fyzikálně působící přípravky

Přírodní a silikonové oleje

- působí na fyzikálním principu. Po nanesení na zavšivené vlasy pronikají do respiračního systému vší, které následně umírají na zadušení a dehydrataci. Při správném používání jsou oleje bez nežádoucích účinků, tudíž jsou vhodné jak pro malé děti, tak pro těhotné nebo kojící.

● Chemicky působící přípravky

Carbaryl působí jako inhibitor cholinesterázy a při nadměrném používání může být potenciálně toxická také



k lidským tkáním, i když tento případ zatím nebyl zaznamenán.

Fenothrin je syntetická látka působící proti hmyzu, již v nízkých koncentracích jej odpuzuje a usmrcuje.

● Elektronický odvšivovač

Další možností je odvšivovací hřeben k vyčesávání vši a jejich vajíček (hnid), pomocí elektrického impulsu. Přístroj používá napětí mezi zuby, které při dotyku ničí jak vajíčka, tak i samotné vší. Použité elektrické napětí je natolik nízké, že ho uživatel necítí. Nevýhodou je vysoká pořizovací cena.

Zajímavosti o vši dětské

- První zmínky o lidské vši, odvšivovacích hřebenech či prostředcích jsou zaznamenány již v historických materiálech či archeologických nálezech z oblasti středního východu, Egypta a antické oblasti.
- Nejstarším nálezem jsou vajíčka vši dětské, nalezená ve zbytcích vlasů člověka, který žil před 9 000 lety.
- Odvšivovací hřebeny byly v okolí Mrtvého moře používány již nejméně 3 500 let před naším letopočtem.
- V 16. stol. př. n. l. se používal na odvšivení prostředek připravovaný z mouky a datlí.
- Morfologii vši popsal v knize *Micrografia* v roce 1665 Robert HOOK.
- Ze 17. století je známo asi 20 olejoma-
lebs holandských mistrů, zachycujících odvšivování.
- V 19. století byli v Lisabonu lidé, kteří za úplatu půjčovali cvičené opice, které zákazníkům vybíraly vší.

Shrnutí

Jestliže objevíte vší, denně kontrolujte čistotu vlasů a odstraňujte nové hnidy. Dbejte na čistotu hřebenu, každý den měňte ručníky a povlečení na polštáři. Rovněž hlídejte čistotu čepic, šál a límců. Vyčesávání vši je účinnější na mokřích vlasech, neboť na suchých vlasech veš dokáže kličkovat a hřebenu se úspěšně vyhýbat. U děvčátek s dlouhými vlasy pomáhá proti hnidám žehlička na vlasy, hnidy popraskají a zkracuje se

náročné ruční vytahování. U antipeditikulózních přípravků je nutné dodržet přesný postup podle pokynů výrobce a na základě jeho doporučení po stanoveném čase zopakovat.

Pokud rodiče zjistí, že jejich dítě má vší, musí tuto skutečnost **nahlásit ve škole a v kolektivech**, kde se dítě v období posledních dvou týdnů pohybovalo. Nemocné dítě nesmí být odesláno do dětského kolektivu do doby, než se podaří úplně odstranit všechny lezoucí vší a také hnidy. A naopak školy a jiné dětské instituce jsou povinny o výskytu vši v kolektivu informovat rodiče ostatních dětí.

Účinnost léčby můžete ověřit pouze důkladnou kontrolou vlasů a pokožky hlavy. Často je třeba odvšivovací kúru po sedmi až deseti dnech zopakovat. V této době se totiž může z případné neobjevené živé hnidy vylíhnout larva, ta pak dozrát v dospělou veš a opět klást vajíčka. I v případě, že jste se vši zbavili, se vyplatí ještě zhruba tři týdny vlasy kontrolovat a pročesávat všivákem. Je zároveň nutné ošetřit dezinfekčními přípravky hřebeny a kartáče, které jste používali a vyprat a vyžehlit textil, hlavně ložní prádlo.

Lucie Zímová

Inzerce



Parasine T15

roztok pro léčbu
při výskytu vši a hnid



- Působí již za 10 min
- Aplikace na suché vlasy
- Pro děti od 2 let a dospělé včetně těhotných a kojících žen

Jak přípravek působí?

- Isopropyl myristate zajišťuje fyzikálně chemické narušení voskové vrstvy struktury exoskeletonu vši s následnou dehydratací vši a jejich usmrcením.
- Cyclomethicone D5 eliminuje přístup vzduchu ke vším a k vajíčkům vši, což vede k jejich následnému udušení a/nebo prasknutí.
- Tymiánová silice chrání podrážděnou vlasovou pokožku.



Význam správné suplementace vitaminů a minerálů v těhotenství

Těhotenství je náročné období v životě ženy, které si klade specifické nároky na složení stravy. Neadekvátní přívod vybraných vitaminů může mít negativní vliv na vyvíjející se plod, průběh těhotenství, porod i další vývoj dítěte.

Potřeba suplementace vitaminů v pre-koncepčním období (v době plánování těhotenství) a v průběhu těhotenství značně závisí na celkovém zdraví matky a jejích stravovacích zvyklostech. V současné době řada těhotných žen trpí různým chronickým onemocněním, které pro plánované těhotenství vyžaduje dobrou kompenzaci pomocí vhodné farmakoterapie. V průběhu těhotenství by mělo být základní onemocnění léčeno léčivými bez negativního vlivu na vyvíjející se plod a těhotná žena by měla s lékařem konzultovat i vhodnost suplementace potřebných živin vč. vitaminů. I v případě zdravé budoucí maminky je někdy pro doplnění vhodných živin v těhotenství

potřeba kromě pestré stravy i užívání vhodných potravinových doplňků. Mezi tyto nezbytné živiny patří především jód a kyselina listová, z vitaminů pak vitamin E a D3. V graviditě roste také potřeba omega-3 mastných kyselin a z nich zejména kyseliny dokosa-hexaenové (DHA). Suplementace multivitaminovými přípravky určenými pro těhotné má pak význam zejména u gravidních žen trpících významnou nauzeou, nechutenstvím a zvracením z důvodů prevence vzniku malnutrice a hypovitaminózy. Cílem suplementace u zdravých fertálních žen by ovšem mělo být pouze doplnění těch živin, které těmto ženám chybí. Je proto důležité sledovat složení a množství těchto

živin obsažených v daném konkrétním přípravku, aby co nejlépe odpovídalo správnému dennímu příjmu. V případě nutnosti lze doporučit případně nějaký další konkrétní výživový doplněk (např. železo, vápník nebo hořčík) dle jejich aktuálních potřeb.

Riziko hypervitaminózy s následným toxickým vlivem na plod může nastat zejména při neúměrném podávání některých vitaminů rozpustných v tucích obsažených v řadě multivitaminových přípravků (A, E, D, K).

Riziko teratogenity představuje podávání vysokých dávek vitaminu A nejčastěji kvůli chybnému užívání koncentrovaných vitaminových preparátů. Při předávkování vitaminem A byly u plodu pozorovány kraniofaciální anomálie a poruchy kardiovaskulárního systému. Hypovitaminóza je v ČR vzácná. Bezpečnější je užívání betakarotenu, který je prekurzorem vitaminu A a je zcela bezpečný pro matku i pro plod. Za normálních okolností však jeho substituce není v graviditě indikována a podávání tohoto vitaminu nemá vědecký základ.

Vitamin D je v graviditě zásadní pro tvorbu kostní tkáně u plodu. Nicméně hypervitaminóza může vést k hyperkalcemii plodu a naopak hypovitaminóza vitaminu D pak ke zpomalenému růstu, novorozenecké hypokalcémii případně až ke vzniku křivice. U matky nedostatek vitaminu D může způsobit osteomalacii a zvýšené riziko osteoporózy.

Vitamin E jako významný antioxidant je relativně málo toxický a není teratogenní ani ve vysokých dávkách. Výskyt nedostatku vitaminu E je však



POČETÍ – TĚHOTENSTVÍ – KOJENÍ

Ogestan®

DOPLNĚK STRAVY

Pouze nezbytnosti.
Nic navíc!

PROČ JEN NEZBYTNÉ ŽIVINY A NIC NAVÍC?

- ▶ Protože cílem suplementace je doplnění pouze živin, které ženám ve fertilním věku chybí.
- ▶ Protože ženám se známým nedostatkem některých živin lze doporučit další konkrétní výživové doplňky (například železo, vápník nebo hořčík) dle jejich aktuálních potřeb.

▶ PRO ŽENY VE FERTILNÍM VĚKU

■ kyselina listová (folát) -----	400 µg	(200 %)*
■ vitamin D3 -----	5 µg	(100 %)*
■ vitamin E -----	12 mg	(100 %)*
■ jód -----	150 µg	(100 %)*
■ omega-3 mastné kyseliny -----	214 mg	
■ z toho kyselina dokosahexaenová (DHA) -----	200 mg	

*RHP – podíl z denní referenční hodnoty příjmu pro dospělé

▶ **1 TOBOLKA DENNĚ**
1 BALENÍ – 30 TOBOLEK



BESINS HEALTHCARE

BESINS HEALTHCARE CZECHIA, s.r.o.
Rybná 678/9, 110 00 PRAHA 1



vyšší zejména u nedonošených dětí z důvodu špatného průchodu tohoto vitamínu placentou.

Vitamin K hraje důležitou roli v syntéze koagulačních faktorů v játrech a je významný v prevenci krvácivosti u matky a plodu. Nicméně skutečný deficit vitamínu K je u těhotných žen velmi vzácný.

Naprosto nezbytné jsou v těhotenství vitaminy skupiny B, z nichž výsostně postavení zaujímá kyselina listová (vitamin B₉). Jedná se o vitamin rozpustný ve vodě, který se účastní syntézy nukleových kyselin v buněčném jádře a syntézy aminokyselin. Zvláštní význam má **pro normální vývoj a růst plodu**. Nižší hladiny kyseliny listové se vyskytují během těhotenství téměř u všech žen bez suplementace. V těhotenství se potřeba kyseliny listové zvyšuje a vzhledem ke skutečnosti, že je těžko dosažitelná dietou, je potřeba ji zajistit pomocí vhodných doplňků stravy. Již při **plánování těhotenství je doporučená dávka kyseliny listové 200-400 µg/den a optimální je zahájit podávání alespoň 3 měsíce před početím**. Nodostatek kyseliny listové v graviditě může vést k různým patologiím vyvíjejícího se plodu. Nejčastěji se jedná o defekty neurální trubice a srdeční vady, těhotné ženy jsou navíc ohroženy spontánním potratem či předčasným porodem. Některé práce tvrdí, že biologicky aktivní jsou až metabolity kyseliny listové

vznikající enzymatickou přeměnou v játrech, z nichž nejvýznamnější je 5-methyltetrahydrofolát (metafolin). Avšak klinické studie, hodnotící zda je v prevenci defektu neurální trubice účinnější metafolin než dlouhá léta užívaná kyselina listová, nebyly zatím v odborné literatuře popsány. **Pro správnou funkci štítné žlázy a mozku plodu je nezbytný dostatečný přívod jódu**. V těhotenství potřeba jódu stoupá vzhledem k tomu, že plod je od počátku zcela závislý na přívodu jódu od matky a optimální příjem je až 250 µg/den. Jelikož tato dávka je těžko dosažitelná dietou, je potřeba ji zajistit externě. **Doporučená dávka pro substituci jódu je 150 µg denně pro všechny těhotné a kojící ženy**. Hlavními zdroji jódu v potravě je sůl, mléko a mléčné výrobky a mořské ryby. V případě deficitu jódu může dojít u plodu k nevratnému poškození mozku spojenému s mentální retardací. Pro minerály platí v podstatě totéž co pro vitaminy. Opět cílem suplementace u zdravých fertálních žen by mělo být pouze doplnění těch minerálů, které těmto ženám chybí a doplnit je případně dle jejich aktuálních potřeb. Ať už se jedná o vápník, hořčík, měď, zinek, selen, mangan nebo železo. Suplementace vápníku může být výhodná pouze u žen s vysokým rizikem gestační hypertenze nebo u žen s nízkým příjmem vápníku. U zdravých

těhotných nedochází suplementací vápníkem ke snížení rizika pre-eklampsie nebo gestační hypertenze. Podle údajů z vědecké literatury nebyl prokázán žádný deficit hořčíku u těhotných žen. Podobná situace platí i pro měď, zinek nebo mangan. V případě selenu je opodstatněné jeho podávání pouze u těhotných žen s epilepsií užívajících antiepileptika (např. valproát). V ostatních případech není suplementace selenem nutná. Je všeobecně známo, že nedostatek železa může u těhotných žen způsobovat anémii. Pro léčbu rozvinuté anémie je potřeba doplnit denní příjem živin minimálně o dávku 100 – 200 mg železa denně. V přípravcích dostupných na trhu je však obsaženo železo pouze v dávce 30 – 60 mg denně. Toto množství je tak potenciálně dostatečné pro vznik nežádoucích účinků (černá stolice, nauzea, zácpa, průjem), ale nedostatečné pro prevenci anémie. Pokud tedy těhotná žena trpí nedostatkem železa, není řešením užívání multivitaminového přípravku, ale speciálního přípravku s dostatečným množstvím obsaženého železa. **V období těhotenství je pro správný vývoj plodu důležitá rovnováha minerálů a vitamínů**. Nutriční deficit v těchto obdobích může mít vážné důsledky pro vývoj a rozvoj dítěte. Toto riziko je možné podstatně snížit cílenou suplementací. V období kojení dítě potřebuje speciální výživu, což je pro něj v ideální podobě mateřské mléko. Z mateřského mléka dítě dostává všechny důležité živiny, které potřebuje pro svůj zdravý vývoj v prvních dnech a týdnech života. Kojení však zároveň představuje nemalou zátěž pro organismus matky, což je třeba zohlednit v jídelníčku, zdravě jíst a dodávat tělu důležité látky, které zajistí zdárný vývoj dítěte. Ve výše zmíněných obdobích se nejedná pouze o nutnost celkově zvýšit příjem vitamínů a minerálů, ale ve zvýšené míře bychom měli dodávat pouze ty klíčové živiny, které jsou nezbytné a důležité pro zdravý vývoj dítěte.

*PharmDr. Tereza Holbová
Literatura u autorky*

FARMAKOTERAPIE V TĚHOTENSTVÍ

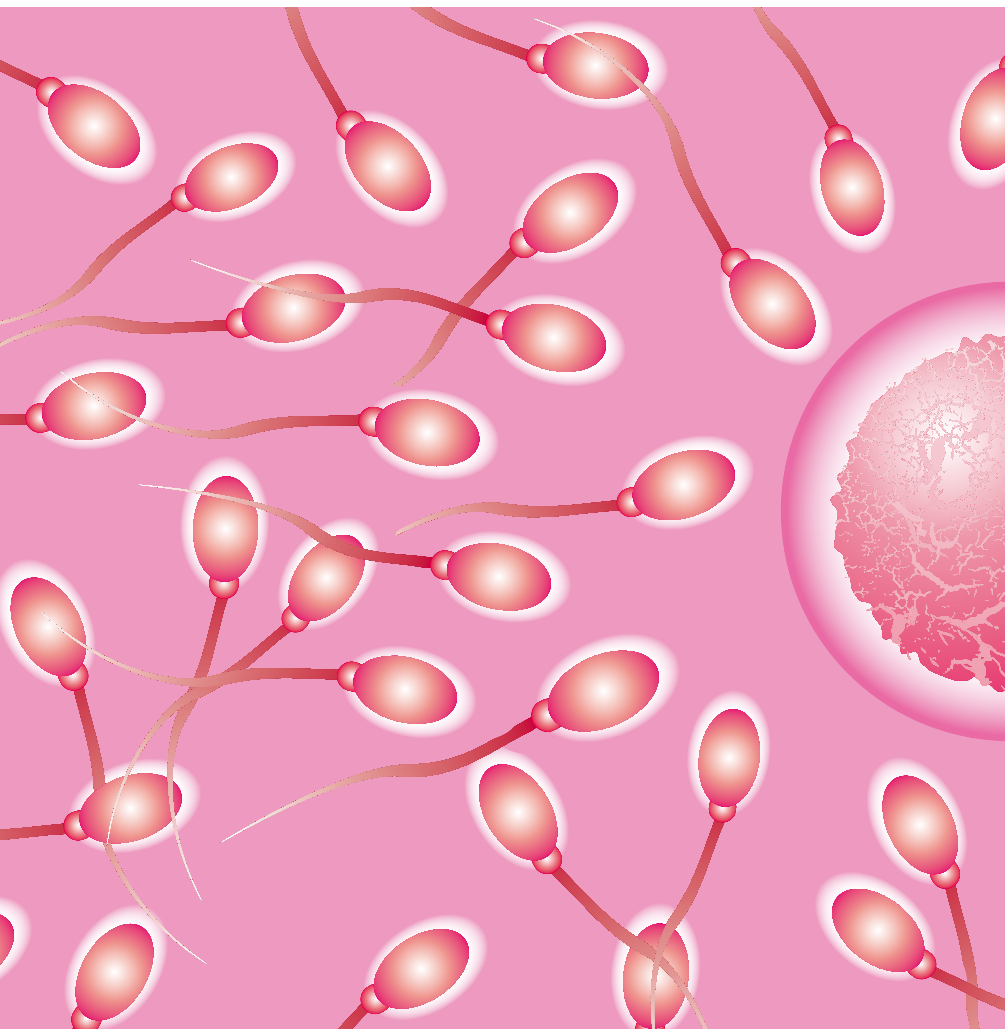
Těhotenství je krásným obdobím v životě ženy, které však může být v jeho různých fázích provázeno drobnými obtížemi. V jeho průběhu postupně dochází k mnoha fyziologickým změnám, které nastávající maminka může někdy hůře snášet.

Těhotenství je spojeno se zvýšenými nároky na příjem látek obsažených ve stravě, a proto, zvláště pokud v jeho začátcích žena není schopná přijímat optimální množství živin v potravě z důvodů nevolnosti nebo nechutenství, je důležité zajistit přísun důležitých vitaminů a minerálů ve formě doplňků stravy určených pro těhotné. Esenciální je v těhotenství suplementace

jódu a kyseliny listové. Jód je základní stavební složkou hormonů štítné žlázy a jeho potřeba v těhotenství výrazně roste a to ze 150 µg až na 250 µg za den. Jód je ve formě jodidu draselného součástí komerčně vyráběných multivitaminových přípravků pro těhotné, nevhodné je naopak užívání doplňků stravy s nedefinovaným obsahem jódu, např. mořské řasy, Kelp aj..

Asi 4-5 % žen trpí v těhotenství sníženou funkcí štítné žlázy, u dalších 8-10 % jsou prokázány protilátky proti antigenům štítné žlázy. Neléčená hypotyreóza může mít závažný dopad na průběh těhotenství i na vývoj plodu, může vést ke zpomalenému neuromotorickému vývoji plodu, k častější incidenci spontánních potratů a předčasných porodů. Proto je velmi důležitá diagnostika hypotyreózy v raném těhotenství (a nejlépe ještě během jeho plánování) a v případě pozitivního nálezu je indikována hormonální substituce levotyroxinem a následné časté kontroly TSH po 4-8 týdnech.





Zvláštní význam pro růst a vývoj plodu má kyselina listová, respektive její aktivní metabolit vzniklý enzymatickou přeměnou v játrech - 5-methyltetrahydrofolát (metafolin). Podávání folátů v těhotenství snižuje riziko vzniku defektu neurální trubice u plodu a je doporučeno podávat foláty již prekoncepčně, v období plánování těhotenství. Doporučená dávka kyseliny listové před otěhotněním je 200 µg, což lze zajistit příjmem listové zeleniny dietou (špenát, brokolice, kapusta, hrášek), zdrojem jsou i kvasnice a z živočišných zdrojů játra a ledviny. V těhotenství potřeba kyseliny listové stoupá dvojnásobně, tedy na 400-600 µg. V tomto případě je dodávka tohoto vitamínu běžnými potravinami nedostatečná, a měla by proto být kryta pomocí doplňků stravy určenými pro těhotné. Co se týče suplementace multikompozitními vitaminovými přípravky, tak u zdravých normálně se stravujících žen nejsou potřeba, s výjimkou výše

uvedené kyseliny listové. Naopak u těhotných žen trpících nauzeou a nechutenstvím je suplementace multivitaminovými doplňky určenými pro období těhotenství vhodná jako prevence vzniku malnutrice a hypovitaminózy zvláště v 1. a 2. trimestru. Za rizikové je považováno podávání vysokých dávek vitamínu A zvláště v prvních dvou měsících těhotenství, kdy vzhledem k teratogennímu efektu může dojít ke vzniku malformací (CNS a kardiovaskulární anomálie, rozštěpy). Suplementace vitamínu A v pozdní fázi těhotenství nepředstavuje riziko teratogenity.

U těhotných žen se setkáváme prakticky se stejnými onemocněními jako u netěhotných. U žen trpících chronickým onemocněním (diabetes mellitus, hypertenze, astma bronchiale, koagulopatie, autoimunitní onemocnění) je nutné vždy těhotenství plánovat v období remise nebo dobré kompenzace

základní choroby a k terapii využívat léčiva, která nejsou v těhotenství kontraindikována a bez negativního vlivu na vyvíjející se plod. Neléčené základní onemocnění představuje riziko jak pro matku, tak i pro plod. Podle povahy nemoci jsou nutné časté kontroly lékařem, kontrolovat by se měla i compliance k léčbě. Preferována je monoterapie, podle možností staršími preparáty, se kterými je větší zkušenost. Stále větší skupinu gravidních žen tvoří starší ženy mezi 35-37 lety, kde je potřeba medikamentózní léčby vyšší než u mladších. Dosavadní zkušenosti o vlivu farmak na reprodukci ukazují, že léčiv s prokazatelně teratogenním efektem není mnoho. Mezi nejznámější teratogenní léčiva patří kumarinová antikoagulantia (warfarin), vitamin A a jeho deriváty (isotretinoin), antagonisté kyseliny listové (methotrexát, valproát), lithium nebo thalidomid známý z thalidomidové aféry v 50. letech způsobující fekomélii u plodu. U mnoha bezpečných léčiv je farmaceutickými firmami často z důvodů alibismu uváděno těhotenství jako kontraindikace, případně je zdůrazněna nutnost „pečlivě zvážit přínos pro matku a plod,“ což komplikuje situaci mezi lékaři a těhotnými pacientkami.

Z běžných onemocnění, se kterými se velmi často setkáváme u těhotných žen, jsou virové infekce horních cest dýchacích. Mezi nejčastější symptomy patří rýma, kašel, bolesti v krku, bolest hlavy, subfebrilie či febrilie a únava. K léčbě rýmy lze použít hypertonická salinická dekonjestiva, která účinně odstraní otok nosní sliznice, při významné obstrukci lze krátkodobě z důvodu možného zvýšení krevního tlaku podat lokální dekonjestiva ze skupiny alfa-mimetik (nafazolin, tetrazylin, aj). Velmi vhodné jsou nosní kapky s obsahem rostlinných silic, které jsou určeny i k dlouhodobému podávání. V těhotenství by se neměla podceňovat léčba zvýšené teploty, zvláště pokud přesáhne 38 °C kvůli riziku poškození plodu. Z antipyretik je po celou délku těhotenství doporučen

paracetamol, v prvním trimestru lze krátkodobě podat kyselinu acetylsalicylovou, v třetím trimestru jsou kyselina acetylsalicylová a nesteroidní antiflogistika (NSAID) kontraindikovány. Zpočátku suchý dráždivý kašel lze tlumit antitusiky. V prvním trimestru je možné podat dextromethorfan, v druhém a třetím trimestru butamirát. Neléčený úporný dlouhotrvající dráždivý kašel může vyvolat předčasnou děložní činnost. Produktivní kašel s expektorací můžeme léčit expektorancii, v prvním trimestru podáváme jen bylinné přípravky s obsahem jitrocele a mateřídoušky, vyhnout bychom se měli podávání vyššího množství lípy pro riziko kardiotoxicity a zcela nevhodné je podávání břechtanu kvůli obsaženému alkaloidu emetinu. V druhém a třetím trimestru je bezpečným expektoranciem ambroxol. Bolest v krku léčíme lokálně pomocí pastilek s obsahem tridecanaminu či chlorhexidinu, u větších bolestí lze aplikovat lokální antibiotikum fusafungin ve formě orálního spreje. Vhodná jsou také salinická kloktadla či výplachy heřmánkovým extraktem. Nevhodné je kloktání jodových přípravků. Při nachlazení lze v doporučených dávkách podávat přírodní imunostimulans třapatku nachovou (*echinacea purpurea*) a dostatek vitamínu C.

V případě, že se jedná o bakteriální infekci, jsou indikována antibiotika a pokud je to možné, vychází se z výsledků kultivace a citlivosti bakterie na konkrétní antibiotikum. První volbou jsou antibiotika penicilinové řady (phenoxymethylpenicilin, amoxicilin samotný ev. v kombinaci s klavulanátem), která se mohou podávat v průběhu celého těhotenství. V případě alergie na peniciliny jsou v těhotenství podávány makrolidy (klaritromycin, azitromycin). Bezpečná jsou také cefalosporinová antibiotika I. a II. generace (cefuroxim, cefadroxil). Při alergii na peniciliny je nutné vzít v úvahu riziko vzniku zkrácené alergie na cefalosporiny. V důsledku hormonálních a anatomických změn v graviditě se zvyšuje

riziko vzniku infekce močových cest zejména ascendentní cestou z anogenitální oblasti. Nejčastějším infekčním původcem bývá gramnegativní bakterie *Escherichia coli*, v menší míře se na infekcích podílí mikrokoky, pseudomonády či streptokoky. Kromě typické cystitidy je třeba u těhotných léčit i asymptomatickou bakteriurii, jelikož bývá spojována s předčasným porodem, nižší porodní hmotností plodu, hypertenzí a anémií. Neléčená asymptomatická bakteriurie vede až v 30 % k rozvoji pyelonefritidy. Akutní cystitida je v graviditě léčena amoxicilinem popř. amoxicilinem v kombinaci s klavulanátem, případně lze podat cefuroxim po dobu 5-7 dní. Při asymptomatické bakteriurii je podáván nitrofurantoin, amoxicilin/přip.+klavulanát, cefalexin, ve druhém trimestru lze podat trimethoprim/sulfamethoxazol.

Z kardiovaskulárních onemocnění se v 5-10 % těhotenství objevuje hypertenze, která představuje riziko pro matku i plod a je hlavní příčinou mateřské, fetální a novorozenecké mortality a morbidit. Hypertenze v těhotenství je dle doporučení České společnosti pro hypertenzi definována na základě absolutních hodnot krevního tlaku, kdy systolický TK je 140 mmHg a diastolický TK 90 mmHg. Rozlišujeme preexistující hypertenzi, která je diagnostikována před těhotenstvím nebo do 20. týdne gravidity a tzv. gestační hypertenzi diagnostikovanou po 20. týdnu gravidity. Nefarmakologická léčba zahrnuje režimová opatření jako je omezení běžných denních aktivit s občasným odpočinkem v poloze vleže na levém boku (dochází k nejnižší kompresi dolní duté žíly), dietní opatření (nedoporučuje se však redukce tělesné hmotnosti ani u obézních!). Farmakologická léčba zahrnuje antihypertenziva vhodná v těhotenství, lékem volby je centrálně působící alfa-methyldopa. Nevýhodou alfa-methyldopy je krátký eliminační poločas s nutností podávat jej ve dvou až třech denních dávkách a častý výskyt nežádoucích účinků jako je sedace, bolest hlavy

a riziko hepatopatie. Při neúčinnosti nebo špatné toleranci alfa-methyldopy je vhodnou alternativou betablokátor metoprolol. Antihypertenzivy druhé volby jsou blokátory kalciových kanálů, nejvíce zkušeností je s nifedipinem (používá se jen retardovaný), lze použít i preparáty II. generace (amlodipin, felodipin).

Až dvě třetiny těhotných žen trpí pyrózou, která se objevuje převážně v prvních dvou měsících a dále pak v závěru těhotenství. Příčinou je progesteronem navozená relaxace dolního jícnového svěrače, zpomalená evakuace žaludku a zvýšený nitrobřišní tlak způsobený těhotnou dělohou. Hlavním příznakem je palčivý pocit v nadbřišku, který může trvat až několik hodin nebo se opakovat po každém jídle. Doporučuje se úprava stravovacích návyků zahrnující větší počet menších porcí jídla za den, omezení tučných, kyselých a kořeněných jídel a sladkostí a spánek se zvýšenou polohou horní poloviny těla. Při neúspěchu režimových opatření je na místě léčba pomocí antacid (hydrotalcit, kombinace vápenatých a hořečnatých solí, aj). Pokud jsou potíže trvalejšího charakteru, podávají se účinnější inhibitory protonové pumpy (IPP), největší zkušenosti jsou s omeprazolem.

Obstipace je dalším častým průvodním jevem doprovázejícím těhotenství. Příčinou je progesteronem podmíněné zpomalení střevní motility a snížení střevního tonu. Hlavní roli zde opět sehrávají režimová opatření zahrnující dostatečný příjem tekutin, dostatek pohybu a stravu bohatou na vlákninu (dostatek ovoce a zeleniny), případně psyllium, otruby či lnné semínko. Z laxativ je vhodné podávání osmoticky působící laktulózy, kterou lze podávat po celou dobu těhotenství, opatrnosti je třeba u diabetiček a u žen s laktózovou intolerancí. Při akutních potížích lze podat glycerinové čípky.

PharmDr. Tereza Holbová
literatura u autorky

Otázky pro Magdu Malou

Hezký den přeji. Já se prostě musím zeptat hned z kraje, jak se vám podařilo tak úžasně zhubnout, jakými dietami či cvičením jste se týrala, kdy a proč jste se rozhodla začít a vůbec by mě, a předpokládám, že i naše čtenáře, zajímal celý průběh tohoto procesu.

Po druhém porodu jsem začala držet různé diety, abych se dostala na svou původní váhu. U žádné jsem samozřejmě dlouho nevydržela a Magdalenka se mi vždycky smála, že zase držím „zítřkovou“ dietu. Až jednou mě, věčně dietářce, mí kamarádi Jakub Smolík a doktor Buben Pavel Hájek doporučili úžasnou dietu, u které nikdy nemám hlad a jídla si vychutnávám. Díky KetoDiet jsem se konečně zbavila přebytečných kil a hlavně se mi upravil i cholesterol. A o to jsem dlouho usilovala.

Teď pro změnu tradičně zabrousíme do dětských let. Sama máte dvě dcerky školního věku, (ačkoliv teď si nejsem jistý, jestli Tereška už šla letos poprvé do školy). Jak jim to ve škole jde a jak to šlo v dětství vám. Uvítám i další vzpomínky z vašeho dětství, které vám zvlášť uvízly.

Tereška jde do školy až příští rok. Magdalenka chodí na Křesťanské gymnázium, kde se velice dobře učí. Na rozdíl ode mě... Jediné, co jsem ve škole zvládala, byl zpěv a přestávky ☺ Pamatuji si, jak jsem vždycky o přestávkách utíkala za učitelkou zpěvu Naďou Šafránkovou, aby si mě poslechla, že jsem se naučila další novou písničku. Vždycky mě trpělivě vyslechla, i když kvůli mně sama pár let neměla vůbec žádné přestávky...

Nebude chybět ani pravidelná otázka, kterou nazýváme „cesta na výsluní“ nebo taky „jak to vlastně začalo“.

Takže, připravte se..... Jak to vlastně začalo? A jak to pokračovalo? Mám samozřejmě na mysli zejména vaše muzikálové působení.

Začalo to v roce 1992, kdy mi jednou pozdě odpoledne zavolal můj kamarád Zdeněk Merta, abych přišla v 9 večer na konkurz do Vinohradského divadla, že ještě někoho hledají do muzikálu. Byla jsem v šoku, absolutně



nepřipravená na něco takového, co jsem vůbec neznala, ale na konkurz jsem šla. Něco jsem tam zazpívala a... dostala jsem nabídku alternovat se v roli Eponiny s Luckou Bílou. A tím odstartoval můj muzikálový život.

Prý jste hrávala závodně basketbal. Jak k tomu došlo a jak vám to šlo? Naším čtenářům si dovoluji prozradit, že měříte (údajně) 154 centimetrů.

Basket mě moc bavil, v zápasech jsem se i někdy dotkla míče ☺ Dodnes nechápu, proč jsem vždycky musela bránit tu nejvyšší protihráčku... Že by mě brali spíš jako maskota? ☺

Když vystupujete v jedné roli po velmi dlouhou dobu, (ve vašem případě je asi nejlepším příkladem role Eponiny v Bídnicích) mění se nějak váš vztah k dané postavě? Stane se, že už jí třeba máte prostě „plné zuby“, nebo že nějak zasahuje i do vašeho osobního života? Máte naprostou pravdu. Tím, že jsem dvacet let zpívala Samotářku, tak se mi stala osudovou. Jsem docela ráda, že je tato krásná role už za mnou ☺

Magda Malá (* 14.7.1967) je známou českou, zejména muzikálovou zpěvačkou. Vystudovala Státní konzervatoř v Praze a to v obou pop – jazz. Vidět a samozřejmě slyšet jste ji mohli v muzikálech Dracula, Miss Saigon, Malá mořská víla, Kráska a zvíře, 451° Fahrenheita, Popelka na ledě, aj. Rolí, která ji provází nejdéle, s přestávkami více než dvacet let, je ztvárnění Eponiny v muzikálu Les Misérables - Bídníci.

Je maminkou dvou dcer, Magdalenky a Terešky, a mimo řadu dalších profesních zkušeností například z filmu, dabingu či hudební tvorby pro děti, je také zakladatelkou Nadačního fondu Magdy Malé, který pomáhá maminkám s dětmi v tísní.

A abychom nezapomněli, bývala také pravděpodobně jednou z nejmenších hráček basketbalu.

Jak se jí dařilo pod košem, na to se jí můžeme dnes zeptat. Jistě je, že na jevišti rozhodně skóruje!

Co vám během dosavadního života přišlo jako nejkrásnější a na druhou stranu nejhorší období?

Nejkrásnějším obdobím bylo bezesporu narození mých dvou dcer a toto období trvá dodnes. O nejhorších chvílích v mém životě jsem mluvila v pořadu České televize 13. komnata a moc se k nim už vracet nechci, nezlobte se.

Zbývá vám čas na záliby a koníčky? Jaké to jsou?

Budete se divit, ale není to zpěv. Miluju relax se svými dětmi v jakékoli podobě.

Předpokládám, že tak jako každého, i vás občas pozlobí zdraví. Pro co tak nejčastěji chodíte do lékárny a jakou zkušenost s českými lékárnami máte? *Do lékárny chodím minimálně, využívám raději osvědčené přírodní produkty, které nejen mně, ale i mé rodině, častokrát neuvěřitelně pomohly.*

Jakou rolí či projektem aktuálně nejvíce žijete?

30. listopadu se na vás těším v Betlémské kapli v Praze, kde se od 19 hodin uskuteční vánoční

benefiční koncert Srdeční záležitosti. Jeho výtěžek je určen Nadačnímu fondu Magdy Malé, který pomáhá maminkám s dětmi v obtížné životní situaci. Kromě mě se na vás těší Hanka Křížková, Marcela Březinová, Vladimír Hron, Honza Nedvěd, Jakub Smolík, Martin Maxa, Ondřej Ruml, Petr Dopita, flétnový soubor Ticari a sbory Prázata a Resonance. Vstupenky jsou k dostání v síti Ticketpro.

Prý byste si moc ráda zazpívala společně s Bryanem Adamsem. Rád bych



věděl, jaká píseň by v tomhle ohledu byla ideální.
Děláte si legraci? No přece jakoukoli... I když on by si se mnou taky určitě moc rád zazpíval ☺

Ve vaší profesi je hlas zcela logicky značně namáhaný. Existuje nějaká speciální péče, kterou mu dopřáváte? Určitě bych měla víc odpočívat, mít hlasový klid, dodržovat správnou životosprávu... Tak já téměř neodpočívám, málo spím, držím dietu a miluju Staropramen ☺

Jaké je vaše oblíbené motto, ať už vlastní nebo vypůjčené?
Moje rodná řeč je zpěv (Vítězslav Nezval)

Jak vznikla myšlenka pomáhat matkám s dětmi v tísní a jak probíhala realizace tohoto projektu?
Myšlenka bohužel vznikla na základě vlastní zkušenosti. V těhotenství mě opustil partner,

žila jsem v podnájmu, neměla jsem peníze ani tolik potřebné zázemí, nemohla jsem se vyrovnat s tragickou smrtí své sestry, Magdaleny měla oboustranný zánět středního ucha a pořád plakala. Chtěla jsem jí pomoci, ale nevěděla jsem, jak. Myslela jsem, že to nezvládnu. Přešlo šestinedělí, lékaři Magdalenu vyléčili a mě napadlo, že bych mohla využít své profese a mohla bych se pokusit pomoci maminkám, které se ocitly v podobné situaci, jako jsem byla já a ukázat jim, že i zdánlivě bezvýchodná situace má vždycky řešení.

Zmínily už vaše dcerky, čím by jednou chtěly být? Vy sama jste prý v dětství toužila stát se kadeřnicí.
Od malička jsem toužila stát se zpěvačkou a kadeřnicí. Moje děti názor zatím ještě mění. Starší se prozatím ustálila na právniče a mladší by chtěla být spisovatelkou a teď už i zpěvačkou. Mně je v podstatě jedno, pro jaké povolání se moje děti rozhodnou, pro mě jako pro matku je důležité, aby žily slušný a spořádaný život a byly zdravé, šťastné a dařilo se jim.

Co byste si v současnosti nejvíce ze všeho přála?

Vyhrát v Eurojackpotu ☺ Ale teď vážně – co bych si opravdu přála, si nechám pro sebe a věřím, že se mi má přání splní. Čtenářům Pharma News ze srdce přeju hodně zdraví, štěstí a dlouhá léta a moc bych si přála, aby se lidi k sobě chovali slušně nejen o svátcích, ale po celý rok, protože jsme tu všichni jen na návštěvě.

Za odpovědi děkuje Filip Rosenbaum



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... (viz tajenka).
- Láhev má zdokonalený antikolikový systém s inovovaným dvojítm ventilem, který snižuje riziko vzniku koliky.
- Philips AVENT přes 30 let provádí výzkumy, aby přinesl výrobky s nejvyšší kvalitou pro maminky a miminka.

Philips AVENT. Nejlepší start do života.

**PHILIPS
AVENT**

Autor: Yan	Depo	2. dílo tajenky	Bohatýr	Chem. zn. aktinina	Rozhovor		Číslovka základní	Značka vysavačů	Podpis anonyma	Římský pahorek		Krátký kabát	1. díl tajenky	Peněžní částka odvážedná státu
Velký zápach						Výčepní místnost					Německá politická strana			
Ptačí vzření						Sicilská sopka Starší zájmeno					Druh papouška Pobídka			
Medika- ment				Kontrabas Nástroj žence					Druh antilopy Šachová remis					
Slovensky „jestli“			Německý filozof Křečovitě bolesti					Aviatik Jednotka cl. napětí						Nebo
Typ do- pravního letadla							Buničina Hořká limonáda					Otázka při sázce Znělka		
	Dětská hračka	Symetrála Jinam (zast.)				Dostihové sázení Část oceánu					Lyže (zast.) Záhady			
Malá pla- chetnice					Šatní motýlek Kapitán (zkráceně)				Lehké top. oleje Pytlácké nástrahy				Zájmeno osobní	Kaprovitá ryba
Zájmeno osobní				Účet Chem. zn. osmia						Kyslíková slouč. Býv. SPZ Olomouce				
3. díl tajenky								4. díl tajenky						
Tuk								Rozpouš- tědlo						

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 30. 10. 2015. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z května 2015:** Eliška Fučíková, Znojmo; Věra Palanová, Libčice nad Vltavou; Pavla Lažová, Jeseník; Angelika Betíková, Karviná; Vladimír Mrkvička, Hradec Králové; Antonín Šimek, Staré Pavlovice; Jana Krautwurstová, Strahovice; Lenka Malá, Liberec; Martin Tanuška, Kraslice; Hana Škodová, Jilemnice

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

A company of ADG group

Rozsáhlá a neustále aktualizovaná
bylinná databanka

*Váš jedinečný
pomocník při
prodeji přípravků
s obsahem
léčivých rostlin*

Obsahuje informace o **více než
600 léčivých rostlinách.**



Možnost doplňovat **vlastní
poznámky.**



Léčivé rostliny lze **vyhledávat**
podle **účinných látek, účinků**
působení, variant užití, kategorií
kontraindikací.



Číselník je čtvrtletně
aktualizován.



Aktualizaci zajišťuje
**Farmakologický ústav Lékařské
fakulty Masarykovy univerzity
v Brně** pod vedením
MUDr. Reginy Demlové, Ph.D.



Systém je možné **spustit přímo**
na expedičním místě.



Systém je vhodný pro **všechny**
lékárny.

Fyto Expert



APATYKA SERVIS, s. r. o. | K Pérovně 945/7 | 102 00 Praha 10
tel.: +420 296 808 300 | www.apatykaservis.cz | obchod@apatykaservis.cz

Servisní centra:

Plzeň, Brno, Ostrava, Vysoké Mýto, Tábor, Turnov, Otrokovice

Eucerin®

DermoPURIFYER



Speciální péče proti 4 symptomům akné!

4 hlavní faktory projevů akné:

- ▶ Seborrhea - nadměrná produkce kožního mazu
- ▶ Hyperkeratóza - nadměrné rohovění kůže
- ▶ Mikrobiální osídlení (*Propionibacterium acnes*)
- ▶ Zánětlivé procesy

Unikátní komplex pro boj proti akné:

- ▶ Karnitin - reguluje nadměrnou tvorbu kožního mazu
- ▶ Kyselina mléčná - potlačuje vznik komedonů
- ▶ Dekandiol - působí antibakteriálně
- ▶ Licochalcon - zklidňuje zanícená místa

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444 WWW.EUCERIN.CZ