

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2017



Ing. Vladimír Pikora, Ph.D., přední český analytik a makroekonom

LÉKÁRNA JE VELMI LUKRATIVNÍ BYZNYS

Léčba suchého a dráždivého kašle



Novinka

Drosetux[®] neo

Léčba suchého a dráždivého kašle

- Pro děti od narození a dospělé
- Vhodný i pro těhotné a kojící ženy
- Neobsahuje alkohol



Složení: 100 g sirupu obsahuje: Arnica montana 4 CH 0,1 g; Belladonna 4CH 0,1 g; Cina 4 CH 0,1 g; Coccus cacti 5 CH 0,1 g; Corallium rubrum 4 CH 0,1 g; Cuprum metallicum 5 CH 0,1 g; Drosera 4 CH 0,1 g; Ferrum phosphoricum 5 CH 0,1 g; Ipeca 4 CH 0,1 g; Solidago virga aurea 3 DH 0,1 g. Pomocné látky: natrium-benzoát, monohydrát kyseliny citronové, čištěná voda, prostý sirup (roztok sacharózy). **Držitel rozhodnutí o registraci:** BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francie. **Indikace:** Homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě suchého kašle, dráždivého kašle nebo jiných forem neproduktivního kašle. **Dávkování:** Děti mladší 5 let: 2,5 ml sirupu 3–4× denně. Děti starší 5 let: 5 ml sirupu 3–5× denně. Dospělí: 15 ml sirupu 2–3× denně. **Způsob podání:** Perorální podání; pro odměření uvedených dávek použít přiloženou odměrku. Množství v ml je uvedeno na odměrce. Jednotlivé dávky je třeba užívat v pravidelných intervalech během celého dne, nejlépe mimo dobu jídla. Poslední dávku je vhodné užít před spaním. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, rostliny z čeledi hvězdnicovitých nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Nežádoucí účinky:** Žádné nežádoucí účinky se neočekávají. **Interakce:** Neužívat současně s expektorancií. **Upozornění:** Tento léčivý přípravek nesmí být užíván v případě produktivního kašle. Obsahuje sacharózu (100 g sirupu obsahuje 64,14 g sacharózy). Je nutno zohlednit v případě diety s nízkým obsahem cukru nebo u diabetiků. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí fruktózy, malabsorpcí glukózy a galaktózy nebo sacharózo-izomaltázové deficienci by tento přípravek neměli užívat. **Tento léčivý přípravek může být užíván v době těhotenství a kojení.** Datum první registrace: 17. 8. 2016. Přípravek je volně prodejný a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1–2/2017, ročník XVII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE: Filip Rosenbaum,
PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála, Mgr. Lucie
Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Sirový,
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: 13. 2. 2017

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D,
Grafický atelier 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 vybrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Krásný nový mrazivý rok!

A je to tady, už opět frčíme a nezastavujeme. Vánoce tak utekly, že jsme skoro ani nevydechli. Ale byly krásné. Jsme připraveni na rok 2017 v plné síle a se spoustou novinek. Mnozí z vás si už vyzkoušeli nový přihlašovací systém na konferenci. Je mnohem jednodušší a přehlednější. Umožňuje vám pozvat vaše přátele a kolegy. Nemusíte stále dokola vyplňovat údaje, a pokud jste již přihlášení, nebudou vám už chodit další emaily. Prostě pohoda. Nový systém si ukážeme i na konferencích.

Jak jsme psali již v minulém vydání, ve spolupráci s Euni.cz se konference Pharma News budou objevovat v nové aplikaci. Pokud jste to ještě neudělali, stáhněte si ji do svých chytrých telefonů, je k dispozici jak pro Apple iPhone, tak pro Android. Pohodlně se pak můžete přihlásit na jakoukoliv naši konferenci přímo z vašeho mobilu. Čekají vás totiž zbrusu nové přednášky a přednášející po celý rok. Zařadili jsme stále diskutabilní téma PRVNÍ POMOC, kde máme zažité staré metody, které se už nepoužívají a nikdy není na škodu si nové informace oživit. Nově oceníte spolupráci jak s ČLnK, tak se sekci FA. A co se týká časopisu Pharma News, stále přidáváme rubriky, které vás baví. Tentokrát to bude nový seriál – Blogerka radí.

A dalším novým tématem je budoucnost lékáren. Je lékárna lukrativní byznys, nebo ne? Jakou máte obchodní strategii? Máte sortiment atraktivní pro vaše klienty? Máte dobře nastavené ceny? Vyhovuje uspořádání vaší lékárny vašim zákazníkům? Chtěli byste si popovídat o tom, co lékárně čeká, jak obstát a na co se připravit? S někým, kdo má větší odstup? Kdo vás vidí nezaujatě, očima vašich zákazníků, a má jasnou představu, kam směřujete vy a svět kolem? Připravujeme pro vás setkání s předním českým analytikem Ing. Vladimírem Pikorou, Ph.D. Působí jako hlavní ekonom poradenské společnosti Next Finance. Má úžasný přehled, zkušenosti, důležité informace pro naši budoucnost. Osobní setkání, které plánujeme si určitě nenechte ujít. Brzy se dozvíte termín. Čtěte na straně 4.

Těšíme se na vás na konferencích. A při nových projektech, které plánujeme. Sledujte nás www.pharmanews.cz nebo na Facebooku.



Jana Jokešová

24. ledna se konala v příjemném prostředí Galerie Louvre v Praze 1 akce pro lékárníky společnosti BOIRON, a to u příležitosti uvedení na trh nového léčivého přípravku Drosetux® neo.

Přípravek je na českém trhu k dispozici od ledna 2017 a má jako první homeopatický léčivý přípravek společnosti Boiron v ČR schválenou indikaci.

Je určen k léčbě suchého a dráždivého kašle a pacienti nyní tuto indikaci najdou i na obalu přípravku a v příbalové informaci. Velkou výhodou přípravku také je, že nemá věkové omezení a mohou jej užívat těhotné i kojící ženy.

Přípravek tím vyplňuje pomyslnou mezeru na trhu, protože výběr v rámci dané indikace pro uvedené rizikové skupiny je značně omezený.

- 4 / Lékárna je velmi lukrativní byznys
- 6 / Novinky
- 7 / Velkoobchod plně v rukách českých lékárníků
- 7 / Upozornění provozovatelům lékáren týkající se nelegálního vývozu léčivých přípravků
- 8 / Jaká budoucnost čeká farmaceutické asistenty?
- 10 / Akutní onemocnění dýchacích cest
- 16 / Arnika
- 18 / Léčba kašle u pacientů s astma bronchiale
- 20 / Co ukáže krev? Krevní skupiny
- 24 / MUDr. David Tomášek: Relativní prodloužení penisu
- 26 / Rozhovor – Dara Rolins
- 28 / Bloggerka radí
- 29 / Recepty – RAW pro zdraví a krásu
- 30 / Cesta kolem světa za 26 dní
- 32 / Křížovka



10



26



16



30

inzerce

Lékárna Rudná u Prahy přijme lékárníci a laborantku

Mgr. Mária Fišarová
T: 603 205 625/603 174 628
maria.fisarova@centrum.cz

Neřetězcová lékárna v Praze 2, Karlovo náměstí hledá magistra/u na plný pracovní úvazek.

Sobota, neděle – zavřeno.
Tel.: 211 152 290



SOUKROMÁ LÉKÁRNA FARMAKO JIHLAVA

Masarykovo nám. 1097/33, 586 01 Jihlava

hledá do svého usměvavého a ochotného týmu

LÉKÁRNÍCI / LÉKÁRNÍKA

FARMACEUTICKOU ASISTENTKU / ASISTENTA

Nabízíme:

- nadstandardní platové podmínky
- příspěvky na životní a penzijní pojištění, kulturní a sportovní aktivity, rekreaci
- za zaměstnance hradíme poplatky lékárnické komory
- 25 dní dovolené

Kontakt: Mgr. Iveta Vilímová
tel.: 567 573 031, e-mail: farmako@iol.cz
www.lekarnafarmako.cz



*„Pánové, máte koule si přiznat,
že Vaše prostata není co před lety?
A víte, že prostata souvisí
s potencí a vitalitou?“*

cemio 
switzerland

PÁNOVÉ, VYBERTE SI **DOBŘE!**

- prostata
- potence
- vitalita

od **299** Kč

Slivoň africká podporuje
zdraví prostaty. Maca podporuje
sexuální zdraví a fyzickou kondici.
Sibiřský ženšen podporuje vitalitu.
Nejnovější vědecké studie prokázaly,
že fungování prostaty úzce souvisí
s potencí a vitalitou.



Doplňek stravy

Tři účinky v jedné kapsli

Objednejte si novinku s úžasnou reklamou!

Lékárna je velmi lukra

„Lékárna je byznys jako kterýkoliv jiný.“ Přesně tuto větu lékárníci velmi neradi slyší. Jsou zvyklí dívat se na lékárny jako na zdravotnická zařízení, kde poskytují služby pacientům.



Ing. Vladimír Pikora, Ph.D., (* 3. srpna 1977 Praha) je český analytik finančních trhů a makroekonom. Působí jako hlavní ekonom poradenské společnosti Next Finance. Vystudoval VŠE v Praze, kterou zakončil doktorátem. V průběhu studia absolvoval několik zahraničních studijních pobytů. Je držitelem makléřských zkoušek. Od roku 2015 je členem dozorčí rady České exportní banky. Je ženatý s ekonomkou Markétou Šichtařovou (zakladatelkou Next Finance), má 4 děti. Společně aktivně poukazují na problémy, mimo jiné, důchodové reformy (2011) a na její případné dopady na obyvatele.

Jako kdyby se od doby komunizmu, kdy státní lékárny jen vydávaly dostupné léky „zadarmo“, vůbec nic nezměnilo. Ale změnilo se všechno. Svět kolem nás se mění obrovskou rychlostí. Stačí se podívat přes výlohu lékárny, jak se změnila ulice, ve které stojí. Mnozí už ulici ani nevidí, dívají se do nákupní galerie či obchodního centra. Zákazníci těchto galerií totiž po starých obchodech netouží. A ti mladší už vůbec ne. A chytrí investoři, kteří přemýšlejí v kategorii budoucnost, to vědí. Budou růst a vydělávat. Rozhodovat bude správná obchodní strategie. Každá lékárna ji bude muset každodenně a důsledně aplikovat.

Počítače budou prakticky nepřetržitě klienty analyzovat, komunikovat s nimi moderními technologiemi a navrhnout preference výrobků podle jejich požadavků. Obchodní tým bude na základě zpracovaných dat pracovat na lepších nákupních podmínkách, určovat konkrétní sortiment, nastavovat optimální cenu a individualizovat nabídky pro jednotlivé skupiny klientů.

Drtivou část této činnosti bude dělat obchodní tým v centrále. Lékárny vlastněné řetězci – velkými investory, jen automaticky přepošlou zadání do jednotlivých obchodních jednotek a výhodné nabídky přímo klientům. Malí investoři budou přebírat návrhy z obchodní centrály franšízy, která jim tyto služby bude dodávat. Není v časových, technických ani lidských možnostech, aby toto všechno zvládla i velká lékárna úplně sama. Malí lékárenští investoři se budou muset efektivně sdružit.

O úspěchu a budoucnosti rozhodne chytrější obchodní strategie, rychlost a moderní technologie.

Rychle a ještě rychleji

Změny, které teď zažíváme, jsou opravdu šíleně rychlé. Nejenom v lékárenství, ale i v běžném životě. Jak konstatuje ve svém blogu Vize 2030 Ing. Vladimír Pikora, Ph.D., analytik a makroekonom, nositel ocenění za přesnost prognóz: „Právě totiž probíhá čtvrtá průmyslová revoluce. Ta přinese ekonomice mnoho změn. Svět bude díky technologiím jiný. Bude rychlejší, složitější, automatizovanější, individualizovanější, a přitom globálnější.“

Data a moderní technologie získají zákazníky

„Kamkoli se dnes podíváme, vidíme internet. Stroje spolu komunikují. Výroba se automatizuje jako nikdy.“ Nastiňuje Pikora. Pacienti mají dnes v kapse mobil, v mobilu internet, v internetu Google, v Google odpovědi na své otázky. Například, kde se dá levně koupit lék, který potřebují. Několika rychlými dotyky si jej objednájí a rovnou zaplatí. V zahraničí už může pacient odeslat recept do internetové lékárny a léky mu dorazí domů.

ativní byznys

Klient má „svoje“ představy, které jim výrobci a prodejci formují reklamou. Zatím je formují masově televizní a tiskovou reklamou. V budoucnu ji budou formovat na míru. Počítačové aplikace v této oblasti rostou a zkvalitňují se každým dnem. V tomto není žádný výrazný rozdíl mezi klientem lékárny, zákazníkem obchodu s elektronikou nebo klientem stomatologa.

Lepší nabídka vede ke změně. Změnit nákupní zvyklosti na základě nových nabídek a možností je dnes velmi snadné. Vše

potřeb. Jiné přípravky potřebují v létě maminky s dětmi, jiné starší klienti. Jak jste se nedávno naučili pracovat s lékárenskými programy a objednávat v distributorských e-shopech, stejně tak bude samozřejmostí práce s klientskými věrnostními systémy a racionálním vystavením. Klienti budou přicházet na základě individuální nabídky, aby odešli spokojeni a vrátili se i příště, musí ji lékárna kvalitně doručit. Lékárník tedy musí dostat prvotřídně zpracovanou nabídku, kterou s dobrým slovem předá a připojí něco nad rámec. Stroje jsou rychlé, ale ani v budoucnu nebudou všemocné.

Otázky, na které si upřímně odpovězte:

Jakou máte **obchodní strategii**?

Máte **sortiment** atraktivní pro vaše klienty?

Máte dobře nastavené **ceny**?

Vyhovuje **uspořádání** vaší **lékárny** vašim zákazníkům?

Víte, co zákazníci **opravdu chtějí**?

Jak svoje klienty **oslovujete**, jak s nimi **komunikujete**?

Mají **důvod** přijít příště?

Co od své **lékárny očekáváte vy**?

se stává více „user friendly“. Přesná reklama na míru s nabídkou lepšího produktu za lepší cenu je a bude jasné lákadlo. Obzvláště, pokud bude cílit na aktuální potřeby.

Kvalita lékárenské služby je měřena očima a vnímáním zákazníka

Znáte dávkování, interakce, názvy stovek účinných látek, co dělají, jak fungují. To je základ lékárnické práce. Nevyhnutná podmínka. Samozřejmost. Z pohledu zákazníka to není nic navíc.

Musíte se naučit nové dovednosti. Nebude stačit, když se na jaře vymění v polici sirupy proti kašli za opalovací krémy. Klienti se musí o nabídce také dozvědět, nejlépe podle jejich aktuálních

Obvyklé odpovědi jsou „nevím“, „nevím“, „asi ano“, „asi ne“.

Chtěli byste si popovídat o tom, co lékárnou čeká, jak obstát a na co se připravit? S někým, kdo má větší odstup? Kdo vás vidí nezaujatě, očima vašich zákazníků, a má jasnou představu, kam směřujete vy a svět kolem?

Připravujeme pro vás setkání s předním českým analytikem Ing. Vladimírem Pikorou, Ph.D.

0 % kofein/thein
100% rooibos

“čajové” espresso

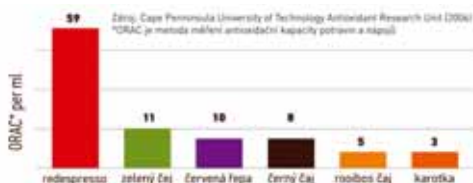
síla
africké přírody

Redespresso

- získalo v r. 2015 PEČETĚ UZNÁNÍ od organizace CANSA (Cancer Association of South Africa), která doporučuje pít onkologicky nemocným pacientům a jako prevenci proti rakovině
- obsahuje mnoho zdraví prospěšných látek
- část obsahu tvoří široké spektrum antioxidantů a vitaminů



- 100% rooibos prémiové kvality
- upraven (nejen) do kávovarů

redespresso®
denní dávka zdravívíce info na www.redespresso.czVíce energie.
Méně stresu.

S dvojnásobným účinkem přípravku Vitango®

Více na www.vitango.cz

NOVINKA

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.Schwabe Czech Republic s.r.o.,
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, tel.: +420 241 740 447,
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.vitango.cz

Vitango 200 mg

potahované tablety

Složení: Jedna potahovaná tableta obsahuje: Rhodiola roseae radices extractum siccum (WS 1375) (1.5 – 5 : 1), extrahováno ethanolem 60% (m/m) 200 mg. **Indikace:** Tradiční rostlinný léčivý přípravek k přechodné úlevě od příznaků stresu, jako je např. únava, pocity slabosti a vyčerpání. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. **Dávkování:** Dospělí starší 18 let: 2 tablety denně, 1 před snídaní a 1 před obědem. Lék by se měl zapít sklenicí vody. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Upozornění:** Použití tohoto léčivého přípravku u dětí a dospívajících mladších 18 let nebylo vzhledem k nedostátu adekvátních údajů dosud stanoveno. **Interakce:** Dosud nebyly hlášeny. **Nežádoucí účinky:** Byl hlášen jediný případ hypersenzitivní reakce a jediný případ hypoglykémie. Příčinná souvislost s užitím extraktu z rostliny Rhodiola rosea nebyla prokázána. **Farmakodynamické vlastnosti:** Extrakt z rostliny Rhodiola rosea zvyšuje nespecifickou rezistenci proti různým typům stresových stavů. V preklinických studiích bylo zjištěno, že extrakt z rostliny Rhodiola rosea uplatňuje svůj adaptogenní účinek normalizací přeměn monoaminů, kortizolu a β-endorfinu a modulací systému primární reakce těla na stres, tzv. HPA (hypothalamus-hypofýza-nedledvinky) osy. Výsledky studií také naznačují, že má rovněž antioxidační účinky a zlepšuje tvorbu buněčné energie, např. zvyšováním hladiny ATP. Klinické studie ukazují, že rhodiola může pomoci snižovat duševní a tělesnou únavu zapříčiněnou stresem. **Zvláštní opatření pro uchovávání:** Nevžaduje. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, D-76227 Karlsruhe, Německo. **Datum první registrace a revize textu:** 9.9.2015. Volně prodejné léčivé přípravky. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Tygří mast, 8 g

Tygří mast s vysokým obsahem éterických látek, zejména hřebíčkové silice, se používá k uvolnění napětí způsobeném stresem a únavou. Je určena k zevní aplikaci na spánky, šíji nebo okolí nosu.

žádejte ve své lékárně

www.muller-pharma.cz

Velkoobchod plně v rukách českých lékárníků



Společnost Česká lékárnická, a.s., si dovoluje informovat, že se po důkladné analýze rozhodla odkoupit od minoritního německého akcionáře společnosti PHOENIX International Beteiligungs GmbH akcie společnosti PHARMOS, a.s. v objemu 28 % základního kapitálu. K podpisu veškeré smluvní dokumentace, na základě které se realizovalo odkoupení cenných papírů, došlo 20. 12. 2016.

Pro stabilizaci postavení na velkoobchodním trhu s léčivy a zdravotnickým materiálem v České republice, pro úspěšnou budoucnost a rozvoj společnosti PHARMOS, a.s., je tento krok naprosto nezbytný. Německý akcionář, který je zároveň vlastníkem přímého konkurenta společnosti PHOENIX lékárenský velkoobchod, a.s., svou nezanedbatelnou roli v rozvoji společnosti PHARMOS, a.s. již sehrál a jeho další působení ve společnosti se již stává brzdou jejího vývoje.

Tímto krokem se Česká lékárnická, a.s., společnost vlastněná především českými lékárníky, stává 99,92 % akcionářem společnosti PHARMOS, a.s. Můžeme tedy s hrdostí říci, že jsme nyní jediným výhradně českým distributorem léků v ČR z tzv. „velké čtyřky“ (Alliance Healthcare s.r.o., PHARMOS, a.s., PHOENIX lékárenský velkoobchod, a.s. a ViaPharma s.r.o.). Tato



skutečnost nám i do budoucna umožní co nejvíce hájit pozice nezávislých lékárníků v České republice a zachovat v neustále se zvyšujícím prostředí protekcionismu a odklonu od volného a hlavně férového trhu s léčivy v České republice prostor pro jejich existenci.

Tato transakce byla realizována v součinnosti s financujícími bankami a náklady na zakoupení akcií jsou částečně kryty z vlastních zdrojů České lékárnické, a.s.

V Ostravě, 30. 12. 2016

*Za společnost Česká lékárnická, a.s.
PharmDr. Jiří Korta – předseda představenstva
PharmDr. Petr Nalevajka – člen představenstva*

Upozornění provozovatelům lékáren týkající se nelegálního vývozu léčivých přípravků



Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) v rámci své dozorové a kontrolní činnosti zaznamenal v posledních měsících zvýšený výskyt nezákonných přeshraničních aktivit provozovatelů lékáren spočívající v prodeji velkých množství často nenahraditelných léčivých přípravků slovenským lékárnám za účelem jejich následného exportu do zemí s vyšší cenovou hladinou.

Tyto aktivity probíhají dlouhodobě v pravidelných intervalech na základě konkrétních poptávkových listů slovenských zájemců a jsou ze strany provozovatelů lékáren obvykle deklarovány jako dodávky nevyužitelných zásob léčivých přípravků, které nelze vrátit distributorům.

Toto jednání některých provozovatelů lékáren tak může mít za následek významné

omezení dostupnosti některých léčivých přípravků používaných k léčbě závažných onemocnění, a to i přesto, že množství léčivých přípravků, která jsou jednotlivými držiteli rozhodnutí o registraci uváděna do oběhu, odpovídá plánovaným výrobním kapacitám a zároveň i údajům o potřebách pacientů v ČR poskytovaným zdravotními pojišťovnami.

SÚKL důrazně upozorňuje, že dodávky léčivých přípravků slovenským lékárnám jsou považovány za závažné porušení povinností vyplývajících z § 82 odst. 4 zákona o léčivech mající charakter nelegální distribuční činnosti. Provozovatelé těchto lékáren se tak dopouštějí správních deliktů podle § 103 odst. 1 písm. a) a § 103 odst. 10 písm. e) zákona o léčivech. V případě, že je provozovatel lékárny současně držitelem

povolení k distribuci léčivých přípravků, a léčivé přípravky nakoupené jako lékárna použil k další distribuci, dopouští se navíc i správního deliktu podle § 103 odst. 6 písm. g) zákona o léčivech.

Za výše uvedené správní delikty lze provozovatelům lékáren uložit pokutu **až do výše 20.000.000 Kč.**

SÚKL doposud ukončil kontroly či správní řízení, na základě nichž vyměřil pokuty ve výši 34 milionů korun. Pokračuje také v dalších kontrolách, kde sankce zatím nebyly vyměřeny. Ukončené i probíhající kontroly se týkají zatím 22 lékáren.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Jaká budoucnost čeká farmaceutické asistenty?



V letošním roce jsme dali prostor na konferencích Pharma News členům sekce farmaceutických asistentů ČAS, kteří pro Vás připravují velice zajímavé a poučné odborné přednášky. Abychom Vám už teď přiblížili, co se v sekci dělo, děje a co nového se plánuje, zeptali jsme se Aleny Šindelářové a Martiny Šopíkové – předsedkyně a místopředsedkyně Sekce farmaceutických asistentů České asociace sester.

Jaký byl pro Vás rok 2016 z pohledu Sekce farmaceutických asistentů?

V květnu loňského roku jsme uspořádali již 18. celostátní konferenci SFA ČAS, která se tradičně zaměřila na praxi farmaceutických asistentů v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb. Na podzim jsme v rámci 20. kongresu nemocničních lékárníků organizovali blok farmaceutických asistentů. Mimo odborná témata, která se týkala diabetu a jeho komplikací, se hodně diskutovalo o změnách chystaných v legislativě nelékařských zdravotnických oborů. Těm jsme se ostatně věnovali převážnou část roku 2016. V roce 2015 jsme byli ministerstvem zdravotnictví vyzváni k účasti na několika projektech. Tyto aktivity však byly zastíněny schválením novely zákona o nelékařských zdravotnických pracovnících (dále NLZP), ke kterému došlo v průběhu roku 2016. Novela byla bohužel schválena v podobě, se kterou nesouhlasila většina odborných společností a která, zdá se, stále se prohlubující problémy ve zdravotnictví nevyřeší. V současné době čekáme, jaká bude reakce nového vedení resortu a zda se změny v legislativě budou týkat zdravotních sester, nebo se ještě přihlédne k požadavkům i jiných oborů.

Co plánujete do roku 2017?

Mimo již tradičních akcí, jakou bude v květnu naše konference a v listopadu účast na kongresu nemocničních lékárníků, bychom se rády intenzivněji věnovaly oblasti zdravotnických prostředků. A to na úrovni

kvalifikačního i specializačního vzdělávání. Bohužel právě u specializace ve zdravotnických prostředcích nedošlo k zařazení do novely legislativy NLZP námi navrhovaných změn, které se týkaly činností specialisty ve ZP. Mohlo by se tak nyní zdát, že studium specializace v ZP nemá prakticky na kompetence FA dopad. Ale není tomu tak. Naší snahou je a v roce 2017 bude nadále upozorňovat na nesrovnalosti v legislativě FA a upravit samotné vzdělávací programy tak, aby lépe odpovídaly současné praxi.

Jaký je Váš pohled na práci FA?

Jako pozitivní vnímáme, že i v této době se náš obor má kam rozvíjet. A také se rozvíjí, jak jsme se mohly přesvědčit v loňském roce na akcích námi pořádaných od našich kolegů. Témata týkající se novinek v činnostech FA se budou prezentovat také na letošních konferencích Pharma News.

Co Vám práce FA přináší?

Podobně jako další zdravotnické obory vnímáme stále svou práci jako poslání. V době masivní reklamy a přetahování se o klienty to jistě není lehké, ale věříme, že naprostá většina z nás má svou profesi velmi ráda a chce o své klienty pečovat podle jejich individuálních potřeb. Výhodou našeho oboru je, že není zaměřen výhradně na nemocné. Farmaceutický asistent je zároveň součástí multidisciplinárních týmů dalších zdravotnických profesí. Řada našich kolegů a kolegů je na pozici auditorů, jsou důležitými partnery

při řešení finančně materiálních ztrát a úspor v oblasti léčiv a zdravotnických prostředků. Jistě by bylo milé, kdyby i mezi pedagogy VOŠ v oboru FA bylo více kolegů a kolegů z praxe. Farmaceutický asistent má studentům určitě co nabídnout a předat! Umí obohatit mnohdy strohou teorii o příklady z praxe. Zná totiž reálné využití teoretických poznatků z výuky, to jiný odborník ne vždy dokáže.

Jste ve výboru SFA ČAS už několik let, co to pro Vás znamená?

Je to práce pro obor, který máme rády. Pracujeme na úkolech přesto, že nás to stojí čas a úsilí a výsledky ne vždy odpovídají očekávání. Můžeme se podílet na procesech, které se týkají nelékařských oborů, neměli bychom u nich chybět, protože jsme součástí pestré mozaiky zdravotnických oborů. Na rozdíl od např. zdravotních sester a laborantů, které mají více profesních organizací, je SFA ČAS v současné době jediným hlasem farmaceutických asistentů v České republice. Jistě se dá říct, že by měl být hlasitější - uvítáme proto další kolegy a kolegyně, kteří mají skutečný zájem o rozvoj oboru a jsou ochotni věnovat mu svůj volný čas.

Co byste si přály do budoucna pro obor FA?

Obecně bychom si pro naše zdravotnictví přály vskutku zdravou a veselou mysl zákonodárců, kteří by naslouchali potřebám zdravotníků i nemocných a dokázali je smysluplně realizovat.

Chcete pomoci řešit aktuální problémy nelékařských zdravotnických pracovníků?

Chcete pomoci hájit názory své a svých kolegů v oblasti vzdělávání, kompetencí?

Chcete zviditelnit svou profesi mezi veřejností i na mediálním poli?

Staňte se členem Sekce farmaceutických asistentů ČAS

www.cnna.cz, www.farmaceutickyasistent.cz



Magistra lékárny jsou sdružením nezávislých lékáren. Poskytujeme Vám obchodní, marketingové, mediální a další služby.

Měníme vnímání Vaší lékárny v očích klienta a pomáháme Vám s ním **trvale komunikovat.**

Nyní Vám přinášíme další důkaz, proč je výhodné být členem Magistra lékáren: aktivní systém motivace klientů DAVID. Věříme, že **aktivní, personifikovaná a nákladově efektivní komunikace** s klienty je cesta k úspěchu Vaší lékárny.

Staňte se se svou lékárnou součástí systému aktivní motivace klientů.

Jdu do toho s Vámi!



Ing. Lubomír Calta
Výkonný ředitel
Magistra, a. s.



Akutní onemocnění dýchacích cest

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Leden, měsíc s nejčastějším výskytem onemocnění horních či dolních cest dýchacích. Jen málokdo může říci, že se mu takovéto onemocnění vždy vyhnulo. Výskyt akutního respiračního onemocnění (ARI) se pohybuje v České republice mezi 3–15% v závislosti na ročním období. Data se nejčastěji uvádí jako relativní nemocnost vztažena na 100 tisíc obyvatel. To umožňuje porovnávání dat jak mezi jednotlivými regiony České republiky, tak porovnávání s daty sousedních států.

Křivka grafu znázorňující průběh zimních měsíců má každý rok velmi podobný charakter, prvního maxima dosahuje výskyt ARI těsně před koncem roku, pak následuje výrazný propad (což může být způsobeno i tím, že v průběhu vánočních svátků chodí jen velmi málo pacientů k lékaři a nejsou hlášeny nové případy) a následné druhé maximum dosahuje výskyt na počátku následného roku. Výskyt akutních respiračních onemocnění na počátku roku bývá většinou masivnější – v letech 2013, 2015 a 2016 narostl výskyt ARI na počátku roku až o 500 případů na 100 000 obyvatel. Výjimkou byl začátek roku 2014, který počtem případů dosáhl stejného maxima, jako na konci roku 2013.

Data, která zde uvádíme, zahrnují ovšem pouze pacienty, kteří vyhledali ošetření praktického lékaře, případně některé odborné pracoviště se zaměřením na respirační onemocnění. S běžným nachlazením mnoho pacientů řeší svůj zdravotní stav sami, případně neřeší vůbec. A tím se dostáváme k dalšímu aspektu těchto onemocnění, a tím je prevence. Některým respiračním onemocněním se dá předcházet. Tak jako u spousty jiných onemocnění, základem je správná životospráva a ohleduplnost vůči svému okolí.

Dnešní doba je uspěchaná a lidé často zapomínají na to nejdůležitější, na své zdraví. Nedostatek spánku, málo vitamínů přijímaných v potravě, málo pohybu. Když se k tomu přidá ještě stres a v zimních měsících neplánované prochladnutí, tak se to musí nutně projevit na zdraví

Dnešní doba je uspěchaná a lidé často zapomínají na to nejdůležitější, na své zdraví.

jedince. Preventivních opatření, jak se účinně bránit respiračním onemocněním je mnoho. ARI je jedním z odvětví, kterým se věnuje také Mezinárodní zdravotnická organizace, zvláště pak prevenci chřipkových onemocnění. Shrňme si tedy základní možnosti prevence:

- eliminovat kontakt s nemocnými lidmi
- pravidelně si mýt ruce (případně použít handgel)
- omezit dotýkání se obličeje
- nepůjčovat si mobilní telefony, hračky, přístroje
- nepít tekutiny ze stejné sklenice či pet lahve s jinou osobou
- omezit tělesný kontakt při pozdravu na minimum

Za další poměrně rizikový faktort je považováno cestování hromadnou dopravou. Přestože v zimních měsících a v období chřipky provozovatelé městských hromadných doprav věnují zvýšenou péči hygienickým opatřením vozů (tramvaje, autobusy, etc.) i tak je vhodné si po cestování MHD umýt ruce, případně alespoň použít dezinfekční gel, zvláště pak, pokud se člověk chystá bezprostředně potom jíst (např. fast food).

Jako nejdůležitější bod bychom měli uvést posilování vlastní obranyschopnosti. Čím lépe člověk pracuje imunitní systém, tím větší je pravděpodobnost, že odolá krátkodobému vystavení chladu, kontaktu s nemocným člověkem, etc. Do této kategorie patří:

- pravidelná pestrá strava
- dostatečný příjem vitamínů
- dostatek kvalitního spánku
- pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu
- otužování organismu
- pravidelné větrání místnosti, kde se spí
- nepodceňovat rekonvalescenci při ostatních onemocněních
- eliminace stresu

Ideální příjem vitamínů je v podobě pestré stravy, nejčastěji v dostatku ovoce a zeleniny. Pokud člověk z nějakého důvodu nepřijímá vitaminy přirozenou cestou, je vhodné – zvláště v zimních

LEVOPRONT®

kapky, sirup | levodropropizin



Rychlá a bezpečná úleva od suchého kašle

- * rychlý nástup účinku^{1,2}
- * vhodný pro děti od 2 let i pro alergiky⁶
- * stejně účinný a lépe tolerovaný než centrální antitusika – periferní účinek bez sedace^{3,4,6}
- * neovlivňuje respirační funkce a zachovává mukociliární clearance^{5,6}

Literatura: 1. Irwin RS et al.: CHEST 2006; 129:1S–23S. 2. Woron J.: Bezpieczeństwo stosowania leków przeciwkaszlowych w praktyce klinicznej, Terapia No. 3 2009;77–79. 3. Catena E., Daffonchio L.: Efficacy and tolerability of levodropropizine in adult patients with non-productive cough. Comparison with dextromethorfan. Pulmonary Pharmacology & Therapeutics 1997;10:89–96. 4. Melillo G. et al.: General Pharmacology of the New Antitussive Levodropropizine. Arzneimittel-Forschung/Drug Research;1988;38–2:1144–1150. 5. Bossi R. et al.: Antitussive Activity and Respiratory System Effects of Levodropropizine in Man. Arzneimittel-Forschung/Drug Research 1988;38–2:1152–1162. 6. Aktuální SPC přípravku Levopront.

Levopront kapky, sirup: S: Levodropropizinum 60 mg v 1 ml roztoku, Levodropropizinum 60 mg v 10 ml sirupu. **IS:** Antitusikum. **CH:** Levodropropizin je syntetické periferní antitusikum nekodeinového typu s účinky antialergickými a antibronchospastickými. Nepotlačuje respirační funkce ani mukociliární clearance. **I:** Bronchopulmonální afekce doprovázené dráždivým suchým kašlem. Je vhodný před bronchoskopickým vyšetřením. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. Nemocní s bronchiální hypersekrecí nebo sníženou mukociliární funkcí. Výrazné snížení funkce jater. **ZU:** Používat pouze po důkladném zvážení rizika u pacientů s těžkou insuficiencí ledvin a u dětí mladších 24 měsíců. Sirup obsahuje sacharózu, kapky alkohol. **NÚ:** Zřídka nauzea, zvracení, pálení žáhy, průjem; mdloba, závrať; palpitace. Velmi vzácné alergické reakce. **IT:** Používat s opatrností při podávání benzodiazepinů. **TL:** Přípravek je v době těhotenství a kojení kontraindikován. **D:** Dospělí a děti od 12 let 1 ml (20 kapek) roztoku nebo 10 ml sirupu až 3x denně. Děti 2–12 let 1 mg levodropropizinu/kg až 3x denně. **B:** Kapky 15ml, sirup 120 ml. Držitel registračního rozhodnutí: Dompé Farmaceutici S.p.A., Itálie. **Datum poslední revize textu SPC:** 26. 2. 2015. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

měsících - podpořit příjem důležitých látek nějakým kvalitním doplňkem stravy. O výběru je vhodné se poradit ideálně s obvodním lékařem, nebo alespoň s lékárníkem, protože pokud se člověk léčí s nějakým onemocněním, případně užívá léky, je potřeba vyloučit možnost kontraindikací.

Tak, to jsme měli obecná preventivní opatření ve vztahu k našemu zdraví, posilování vlastní obranyschopnosti a teď je potřeba myslet také na ty ostatní. Často dochází k šíření onemocnění pro lidskou bezohlednost. A vlastně to nemusí být jen tento důvod. V dnešní době může být problémem třeba i strach ze ztráty zaměstnání. Každopádně, ať tak nebo tak, mnozí nemocní lidé s ARI ignorují svůj zdravotní stav a nekontaktují ani lékaře, mnozí se „prochází mezi zdravými“ a zcela zbytečně šíří onemocnění. Jak bychom se tedy měli v ideálním případě chovat, pokud jsme nemocní?

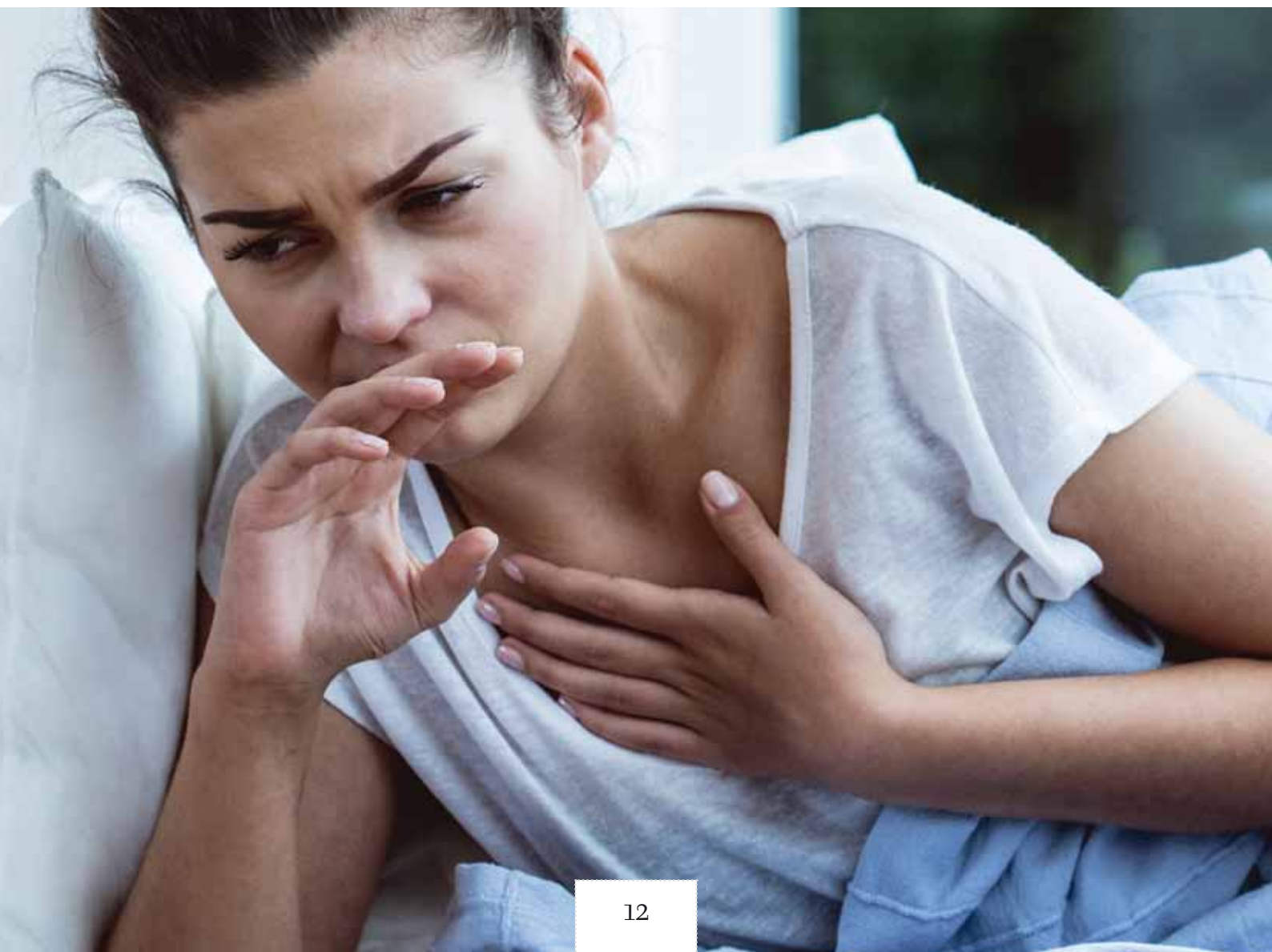
- navštívit praktického lékaře
 - dodržovat předepsanou léčbu
 - eliminovat kontakt se zdravými lidmi
 - smrkat a kýchat do kapesníku (ideálně papírového a po použití vyhodit)
 - nezkracovat dobu léčby
- Pokud to tedy shrneme, zodpovědnost vůči sobě samým, dodržování preventivních opatření a ohleduplnost vůči okolí pomáhá snižovat výskyt akutních respiračních onemocnění.

Očkováním proti chřipce lze snížit výskyt onemocnění.

Některá onemocnění zahrnují do preventivních opatření také očkování. U akutních respiračních onemocnění sem patří chřipka. Očkováním proti chřipce lze snížit výskyt onemocnění. Očkování lze aplikovat i malým dětem (od 6 měsíců) a těhotným ženám od druhého trimestru.

Některým rizikovým skupinám je toto očkování plně hrazeno (např. pacienti LDN), také zaměstnancům pracovišť s vyšším rizikem výskytu (zvláště zdravotnický personál). Seniorům nad 65 let, pacientům se závažným onemocněním srdce, dýchacích cest, ledvin či diabetem přispívá pojišťovna alespoň částečně. Mnozí zaměstnavatelé také přispívají na očkování proti chřipce formou zaměstnaneckého balíčku. Jelikož nejmasivnější výskyt chřipky bývá v rozmezí prosince až března následného roku, očkování se provádí na začátku školního roku. Vakcíny na aktuální rok bývají k dispozici začátkem září a očkování probíhá nejčastěji v říjnu a listopadu. Organizmus je plně chráněn přibližně za čtrnáct dnů po očkování.

Chřipka sice není jediným akutním respiračním onemocněním, které nás může v chladnějších měsících potrápit, ale patří k těm závažnějším. Ročně onemocní v celosvětovém měřítku až 10 % populace.



V případě chřipkové pandemie se může výskyt zvednout až k 50%. Mezi další respirační onemocnění patří běžné nachlazení, které se stejně jako chřipka přenáší kapénkovou infekcí. Dalším onemocněním patřící do kategorie ARI je akutní bronchitida, která se může vyvinout jako druhotné onemocnění a komplikace běžného nachlazení, nebo chřipky, případně může být vyvolána kontaktem s některou z vyvolávajících bakterií jako například *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae* a některé další.

Jak jsme se zmínili výše, akutním respiračním onemocněním je třeba předcházet. Pokud už onemocnění propuklo, léčba je především symptomatická. Jednotlivá onemocnění patřící mezi ARI vykazují velmi podobné příznaky, ovšem mohou se lišit svou intenzitou a tím, který konkrétní příznak u daného onemocnění převažuje, případně chybí. Na základě správné diagnózy se pak volí konkrétní léčba.

Důležitým krokem v případě přicházejícího onemocnění je reakce na změnu. Lidé

někdy reagují na rozvíjející onemocnění pozdě, se slovy „to nic není, to hned přejde“. U akutních respiračních onemocnění je toto mnohdy zbytečná prodleva, která pak může prodloužit dobu léčby.

Typickými příznaky nachlazení jsou rýma, kýchání, teplota spíše nižší (kolem 38 °C), bolest v krku („škrábání“) a mírný kašel. Bolesti hlavy a kloubů se vyskytují spíše ojediněle a s mírným průběhem. Pokud dochází ke vzniku komplikací, objevuje se většinou zánět vedlejších nosních dutin, případně se může projevit zánět středního ucha. Naproti tomu u chřipkových stavů je výrazně vyšší teplota, přesahující 39 °C dosahující až ke 40 °C, výrazná bolest hlavy, kloubů a svalů, doprovázené též velkou únavou a pocitem vyčerpání. Kašel je spíše suchý dráždivý, což pacienta ještě více vyčerpává. Zatímco doba léčby nachlazení se pohybuje kolem 7-10 dnů, u chřipky je tento interval minimálně dvoutýdenní. Ještě po třech týdnech může u pacienta přetrvávat pocit únavy a malátnosti. Proto také po prodělané chřipce je dobré myslet na celkovou rekonvalescenci,

kteřá umožňuje pacientovi vrátit se do stavu plného zdraví.

U akutní bronchitidy jsou první příznaky většinou shodné s běžným nachlazením či chřipkou. Jak se onemocnění vyvíjí, mírný kašel a bolest v krku přechází na vlhký produktivní kašel, s typicky zbarveným sputem (bílá, žlutá nebo zelená barva). Vyhodnocení, zda se jedná o virovou či bakteriální bronchitidu, je důležité z důvodu nasazení správné léčby. Virová bronchitida se vyznačuje velkou únavou, podobně jako chřipka, zvýšenou teplotou, případně bolestí svalů. Bakteriální bronchitida je typické barevným zbarvením vykašlávaného sputa, horečkou a vyšší hodnotou CRP faktoru.

Akutní bronchitida se léčí také převážně symptomaticky. V případě bakteriálního onemocnění je vhodné nasadit antibiotika. V případě virového onemocnění však nikoliv. Konkrétně u akutních respiračních onemocnění dochází mnohdy ke zbytečnému předepisování antibiotik, což vede k jejich nadužívání a podporuje to vznik rezistencí. Tento fakt je také odrazem dnešní doby, stejně tak jako již zmíněné nedodržování léčebné karantény. Lidé si například oblíbili tzv. *třídenní ATB*, po kterých mohou být prakticky „ihned zdraví“ a nezameškají tak čas v práci či škole. Lékaři tak píšou na nátlak pacientů ATB i tam, kde jsou zcela neúčinná.

Léčba ARI je tedy víceméně symptomatická, léčí se příznaky teploty či horečky, rýma v různých formách, bolesti kloubů a svalů, kašel, buď suchý dráždivý, případně vlhký produktivní. Důležitý je také odpočinek a omezení fyzické námahy.

Ze skupiny antipyretik se využívají nejčastěji paracetamol a ibuprofen. Antipyretika na bázi kyseliny acetylsalicylové (Acylpyrin, Aspirin) jsou kontraindikována dětským pacientům do 16 let z důvodu rizika Reyova syndromu, také u pacientů s krvácivými stavy je vhodné konzultovat s lékařem. U malých dětí se antipyretika dávkuje ideálně dle váhy. Ibuprofen má navíc antiflogistický účinek, proto je lékem první volby například také při prořezávání prvních zoubků. Také u chřipkových stavů, které se projevují bolestmi kloubů a svalů je ibuprofen v této fázi vhodnější.

Také paracetamol a ibuprofen jsou léčiva, která čelí nadužívání. Samoléčba akutních respiračních onemocnění spolu s masivními



reklamami v oblasti volně prodejných léků, bez dostatečné edukace laické veřejnosti zapříčiňuje z velké části tento stav. Snahou ze strany odborníků je čelit této nerozváženosti, a proto se například mnoho lékařů v únoru 2016 zapojilo do akce „*Užívejte paracetamol s rozumem*“, jejímž cílem byla edukace laické veřejnosti v pravidlech užívání preparátů s obsahem paracetamolu. Edukace „*spotřebitele*“ v oblasti volně prodejných léků je velice důležitá. Bohužel v tomto směru lidé podléhají spíše komerčním sdělením. Spotřeba ibuprofenu v České republice je výrazně vyšší než například v sousedním Německu. V roce 2007 to činilo více než 15 g ibuprofenu na osobu.

(Z environmentálního hlediska patří volně prodejná analgetika k potenciálně rizikovým látkám. V roce 2011 byl proveden plošný screening pitné vody v České republice se zaměřením na výskyt reziduí po spotřebě léčiv, konkrétně analgetik. Ibuprofen je

právě díky velké spotřebě jednou ze sledovaných potenciálně rizikových látek.)

Dalším symptomem u akutních respiračních onemocnění je rýma, tedy zánět nosních dutin. Přítomná infekce, případně podráždění nosní sliznice vede k rozšíření cév a zvýšení množství tekutiny, které proniká do nosní sliznice, která se následkem toho překrývá, vzniká otok a dochází k vyšší produkci tekutiny. Zde se využívají hlavně látky s dekonescenčními vlastnostmi jako jsou oxymethazolin, xylomethazolin, nebo naphazolin. Tyto látky tedy působí na překrvenou zduřelou sliznici nosní dutiny a omezují sekreci tekutiny. Otok nosní sliznice postupně mizí a dýchání nosem se vrací do normálu. U malých dětí a těhotných žen či kojících maminek je v první fázi lépe sáhnout po mořské vodě nebo vincentce ve spreji (k dispozici i v dětské variantě).

Kašel je velmi nepříjemným symptomem. V případě suchého dráždivého kašle jsou k dispozici antitusika na bázi butamirátu (Tussin, Stoptusin), které mohou i děti, případně Levopront s obsahem levodropropizinu, nebo Ditustat s obsahem dropropizinu. Z antitusik vázaných na recept je to pak kodein s velmi dobrým účinkem.

Od ledna letošního roku přibyl k výčtu antitusik také homeopatický sirup (Drosetux neo). Lze jej indikovat rizikovým skupinám – malým dětem, těhotným ženám a kojícím maminkám. (Tento preparát je také určitým způsobem výjimečný – má totiž na rozdíl od ostatních homeopatických preparátů schválenou léčebnou indikaci.)

Kašel může být také vlhký produktivní, často v průběhu onemocnění dochází ke změnám mezi oběma formami – suchým dráždivým a vlhkým produktivním kašlem. U vlhkého produktivního kašle je cílem usnadnit rozpouštění a vykašlání hlenu. Mezi běžně používaná expektoraancia patří již dlouhé roky bromhexin, dalšími látkami je například ambroxol, nebo v poslední době častěji doporučovaný

N-acetylcystein. Dále to mohou být guafenesin, či extrakty z břečťanu či jitrocele.

N-acetylcystein (NAC) je z hlediska účinku velmi zajímavou molekulou. Vykazuje poměrně široké spektrum účinku – mukolytický efekt, dále pak antioxidační, protizánětlivý a imunomodulační. (Jednou ze zajímavostí molekuly NAC je také fakt, že při vyšších dávkách je významným antidotem při intoxikaci paracetamolem, ale také halogenovými uhlovodíky, nebo houbami.)

U rizikových skupin jako jsou malé děti (méně jak jeden rok) těhotné a kojící ženy, lék není primárně určen k volnému použití. Pokud je NAC v takových případech indikován, musí to být však pod pečlivým dozorem ošetřujících lékařů.

Také v případě precitlivělosti na obsahové látky je vhodná zvýšená opatrnost a konzultace s ošetřujícím lékařem.

U akutních respiračních onemocnění je důležité snížit fyzickou námahu, dodržovat léčbu a dále pitný režim. Na trhu je velké množství bylinných směsí při nachlazení, či průduškových směsí využívající bylin s obsahem látek s expektoračním účinkem, či s účinkem na imunitní systém.

Na závěr už jen pár slov. Pokud budeme ke svému zdraví přistupovat aktivně, dbát na prevenci a reagovat na změny zdravotního stavu dostatečně rychle, vyhneme se mnohdy propuknutí onemocnění. Tím chráníme i naše blízké – hlavně ty z rizikových skupin – malé děti, kojící maminky a seniory. A pokud už musíme sáhnout u rizikových skupin po nějakém léčivu, mělo by to být vždy pod dozorem ošetřujícího lékaře, který správně zhodnotí přínos a rizika jednotlivých medikací.

Zdroje:

Wichtl M. et al: *Herbal drugs and Phytopharmaceuticals*, Mepfarm 2003.

Fojtů H.: *Chřipka a sezónní respirační onemocnění*, Praktické lékařství, 2010, 6, 250.

Pauk N.: *Terapie akutní bronchitidy*, Interní medicína pro praxi, 2011, 13, 327.

Slíva J.: *Význam N-acetylcysteinu jako léčivé látky v pediatrii*, Pediatrie pro praxi, 2014, 15, 313.
<http://www.lekarnickekapky.cz/paracetamol/>
www.szu.cz (ARI – statistická data, obecná doporučení, studie)

www.mzcr.cz (preventivní opatření)

www.sukl.cz (informace o přípravcích)



Ať se Kašlík nezmění na kašel!

Začněte s ACC® již od prvních příznaků

- třešňová příchut'
- snadné dávkování stříkačkou nebo odměrkou
- bez umělých barviv



KAŠLÍK

JEDNODUCHÉ
DÁVKOVÁNÍ



Rychlejší než kašel

PRO LÉČBU PŘI ONEMOCNĚNÍCH
DÝCHACÍCH CEST, PŘI KTERÝCH
SE TVOŘÍ HUSTÝ HLEN.

ULEHČUJE VYKAŠLÁVÁNÍ.

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

Název přípravku: ACC SIRUP PRO DĚTI 20 mg/ml. **Složení:** 1 ml sirupu obsahuje acetylcysteinum 20 mg. **Indikace:** Léčba akutních i chronických onemocnění dýchacích cest, spojených s tvorbou viskózního hlenu a s obtížnou expektorací (akutní a chronická bronchitida, bronchiektázie, astmoidní bronchitida, bronchiální astma, bronchiolitida, mukoviscidóza, laryngitida). **Dávkování a způsob podání:** Dospělí a dospívající od 14 let: 10 ml roztoku 2-3x denně. Děti od 6 do 14 let: 5 ml roztoku 3-4x denně. Děti od 2 do 5 let: 5 ml roztoku 2-3x denně. Děti mladší 2 let: 2,5 ml roztoku 2-3x denně. Mukoviscidóza: Děti starší 6 let: 10 ml roztoku 3x denně. Děti od 2 do 5 let: 5 ml roztoku 4x denně. Děti mladší 2 let: 2,5 ml roztoku 3x denně. Léčení je třeba zahájit postupně. U pacientů s mukoviscidózou s hmotností nad 30 kg může být denní dávka až 800 mg. Sirup se užívá po jídle za použití dávkovací stříkačky nebo odměrky. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou nebo kteroukoli pomocnou látku. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** U dětí mladších 2 let se přípravek může použít jenom na doporučení lékaře. U dětí mladších 1 roku se přípravek může použít jen v životních indikacích a za lékařského dohledu. Při podávání astmatikům nebo pacientům se žaludečním nebo dvanáctníkovým vředem v anamnéze je nutná opatrnost. Opatrnost je třeba u pacientů s nesnášenlivostí histaminu a bronchiálním astmatem v anamnéze. Objeví-li se kožní nebo slizniční poškození, nutno neodkladně vyhledat lékaře a ukončit užívání acetylcysteinu. Přípravek obsahuje sodík. **Interakce:** Antitusika. Antibiotika: aminoglykosidy, cefalosporiny, polosyntetické peniciliny a tetracykliny. Acetylcystein se smí podávat nejdříve za 2 hodiny po p.o. podání výše uvedených antibiotik. Cefixim a lorakarbef. Nitroglycerin. **Těhotenství a kojení:** Acetylcystein se má užívat po přísném zvážení poměru mezi přínosem a rizikem. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Reakce přecitlivlosti, bolesti hlavy, tinnitus, tachykardie, hypotenze. **Druh obalu a velikost balení:** 100 ml sirupu v lahvičce z tmavého skla s bezpečnostním šroubovacím uzávěrem, odměrná nádobka a odměrná stříkačka s těsnicí vložkou. **Doba použitelnosti:** Neotevřený přípravek: 1 rok. Po prvním otevření: přípravek stabilní po dobu 11 dní při teplotě do 25 °C. **Uchovávání:** Před otevřením: žádné zvláštní podmínky. Po otevření: při teplotě do 25 °C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** HEXAL AG, Industriestraße 25, 83607 Holzkirchen, Německo. **Registrační číslo:** 52/144/14-C. **Datum registrace:** 9.4.2014. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2015. **Přípravek je volně prodejný. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Seznamte se, prosím, s podrobnými informacemi v platném Souhrnu údajů o přípravku nebo na adrese firmy Sandoz.**

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz s.r.o., Nagano III, U Nákladového nádraží 10, 130 00 Praha 3,
telefon: +420 221 421 611, fax: +420 221 421 630
web: www.sandoz.cz, e mail: office.cz@sandoz.com

ARNIKA



RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Andělský traňk, boží koření, bylina pádů, kamzíkové koření, konilék, květ matonice, šlakové koření, závratový kořen. A mohli bychom pokračovat dál a dál. Takovými jmény nazývali lidé v posledních několika stoletích prhu arniku.

Prha arnika, nebo také arnika horská (*Arnica montana*) je bylinou, která si vysloužila velmi dobrou pověst. Bylina nemá tak rozsáhlou historii jako například heřmánek, který byl již ve starověku velmi oblíben. Arnika se dostala do širšího povědomí a masovějšího využívání až v průběhu 16. – 17. století. Tento fakt jí ale nijak neubírá na jejím využití v přírodní medicíně, ale i té klasické. J. W. Goethe přisuzoval arnice zásluhy za záchranu vlastního života (léčil si pomocí arniky anginu pectoris).

Starší literatura uvádí možnosti jak vnějšího, tak vnitřního užití v lidovém léčitelství. Rostlina byla doporučována při krvácení z dělohy, srdečním

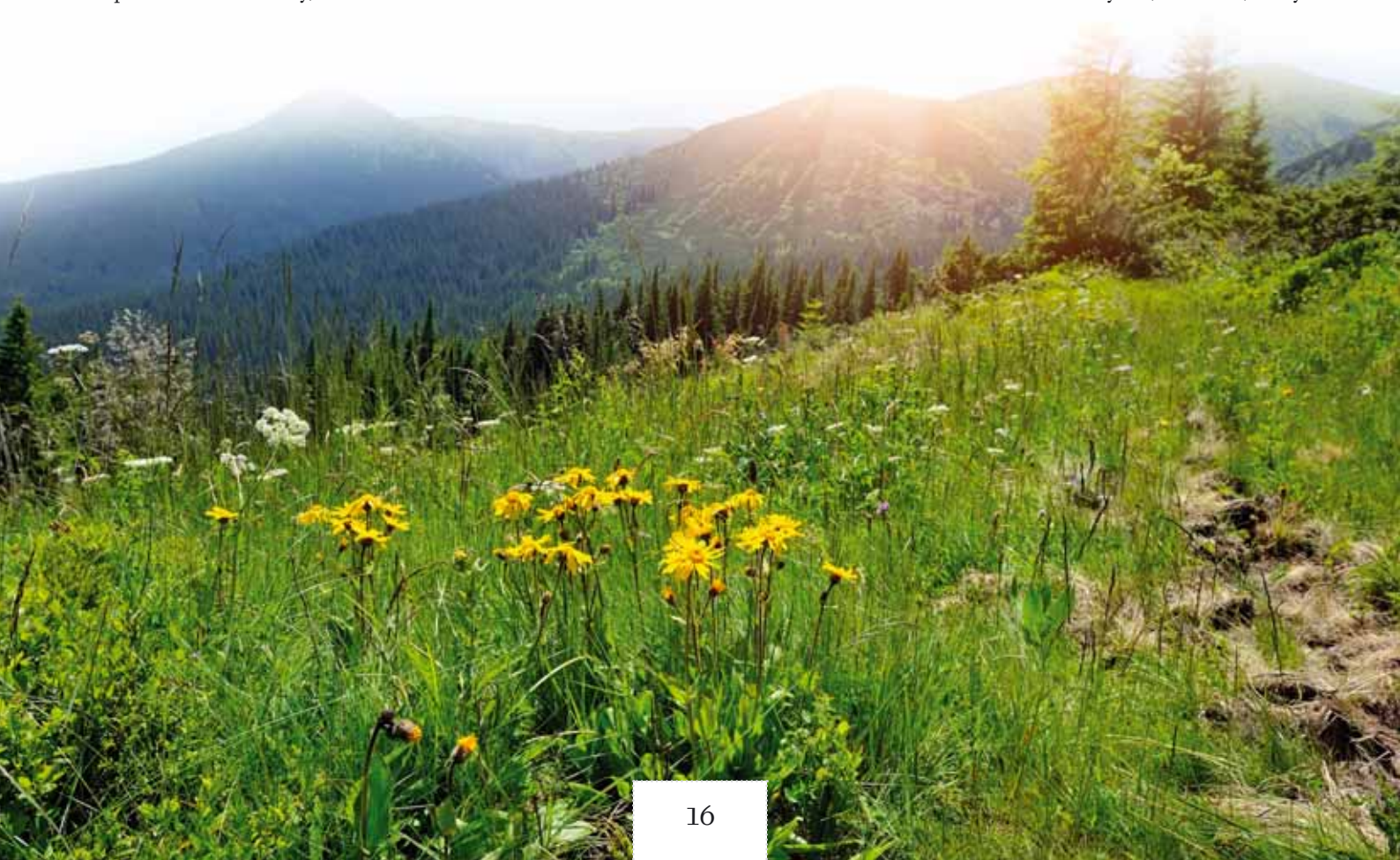
zápalu, při ateroskleróze nebo například při angině pectoris.

Vzhledem k obsahu silně účinných látek (toxicita) se dříve doporučovalo vnitřní užití za přísného dozoru lékaře, novější literatura už vnitřní užití spíše nedoporučuje, s výjimkou homeopatických přípravků.

V České republice patří arnika k ohroženým druhům, je tedy chráněná.

Arnika byla na počátku své „bylinné kariéry“ natolik oblíbená, že uživatelé ji přivedli ve střední Evropě prakticky k ohroženým druhům. Arnika je také rostlinou, která je náročnější na pěstování. Její přirozené prostředí charakterizuje druhové jméno *montana*. Díky oběma těmito faktorům některé země využívaly také další druhy arniky. Arnika je označována za „otuzílou“ trvalku, přirozeným prostředím je písčité půda, spíše kyselější, bohatá na humus, s dostatkem slunce. Bylina se množí oddenky, pokud se vysévá, pak pomalu klíčí a opravdu velmi obtížně se pěstuje.

Arnika patří mezi zástupce čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*) – svým



vzhledem připomíná kopretinu – dorůstá až 60 cm. Tato vytrvalá bylina má válcovitý oddenek, listy tvořící přízemní růžici a žlutooranžové květní úbory. V České republice patří arnika k ohroženým druhům, je tedy chráněná. Zdrojem bylinné drogy mohou být tedy pouze buď rostliny dovezené, nebo pěstované v kulturách.

V medicíně se využívají květy (*Flos arnicae sine calyce*, *Flos arnicae cum calyce*), nebo oddenek (*Rhizoma arnicae*). Arnika kvete přibližně od června do srpna, květy se sbírají ještě před rozkvetem. Následně se suší uměle při 40°C, aby květy neztratily barvu. Oddenek se sbírá až na podzim, od září do října – z ekologického důvodu se používá v omezenějším množství.

Mezi hlavní obsahové látky patří seskviterpenické laktony – helenalin a dihydrohelenalin plus jejich estery, flavonoidy, kumariny, deriváty kyseliny kávové a silice (oddenek až 1,5%) s obsahem thymolu. Hlavním účinkem obsahových látek je antimikrobiální působení. Obsahové látky jsou využívány hlavně zevně.

Vzhledem ke vzácnosti rostliny a ne úplně jednoduchému pěstování, není Arnika horská jedinou, která se pro své účinky využívá. Další arnikou je Chamissonova (*Arnica Chamissonis*) vyskytující se v severní Americe, (také snadnější na pěstování). Tato arnika byla v Evropě povolena jako náhrada arniky horské až do roku 2002.

Mezi nejčastěji zmiňované účinky patří antimikrobiální, antiflogistický, analgetický, antitrombotický a působení proti artritidě. ESCOP doporučuje užití arniky při tupých zraněních, při bolestech svalů a kloubů (hojně využívány ortopedy a revmatology), při zánětech ústní dutiny a krku, ale i kožních problémech jako jsou zánětlivá onemocnění nebo pobodání hmyzem.

Arnika byla a je součástí mnoha komerčně vyráběných preparátů. Starší generace si jistě pamatují *Alysal* a *Calovat*. *Alysal* byla pasta používaná k léčbě zánětlivých a ekzematických onemocnění, *Calovat* mast používaná při kloubním revmatismu. I dnes je arnika jednou z komponent obsažených v mastech, gelech a mazáních, nejčastěji ke zmírnění pohybových

obtíží, ale také k podpoře hojení poranění, modřin a otoků. Dále pak ve formě tinktur a nálevů k oplachům, výplachům a obkladům. Jednu zajímavost k doplnění použití – literatura zmiňuje užití arniky jako příměs do tabáku.

Jak jsme už zmínili na začátku, vnitřně se doporučuje arniku užívat jen v homeopatických preparátech. A to nejčastěji arnica montana 9CH a arnica montana 15CH. Zajímavostí je, že právě arnika

Arnika prokázala, že si zaslouží být součástí domácích lékárníček s velkým přínosem pro pohybový aparát.

patří k nejpoužívanějším homeopatickým lékům vůbec. Lze ji použít při obdobných potížích jako pro běžnou zevní aplikaci, tedy při potížích pohybového aparátu a to v celé věkové škále, od malých dětí až po seniory.

Jako každá rostlina z čeledi *Asteraceae*, i arnika zasluhuje pozornost z důvodu potenciálního rizika alergie (podobně jako například heřmánek nebo echinacea). Projevem jsou pak ekzému podobné svědivé vyrážky. Podobnou reakci může ovšem vyvolat i použití tinktury v neředěném stavu. Španělské a Portugalské arniky (*Arnica montana* subsp. *Atlantica*) vykazují menší riziko alergických reakcí díky sníženému obsahu esterů helenalinu (ten je odpovědný za vedlejší účinky), nebo jeho

absenci. Také se této problematice věnují odborníci šlechtitelských ústavů se snahou vypěstovat rostlinu se sníženým rizikem kontraindikací.

Arnika prokázala, že si zaslouží být součástí domácích lékárníček s velkým přínosem pro pohybový aparát. Vědecké studie ukazují, že by tato bylina mohla mít velký potenciál i do budoucna.

Zdroje:

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: *Naše rostliny v lékařství*, Avicenum Praha 1973.

Poluninová M., Robbins Ch.: *Léčiva z přírody*, Gemini Bratislava 1994.

Bremnessová L.: *Bylinář*, Fortuna print Praha 1994.

Wichtl M. et al: *Herbal drugs and Phytopharmaceuticals*, Mepham 2003.

Rystonová I.: *Příručka lidovými názvy rostlin*, Academia Praha 2007.

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



Léčba kašle u pacientů s astma bronchiale

Tuková Jana, Kořátko Petr
Klinika dětského a dorostového lékařství 1. LF UK a VFN

Průduškové astma představuje chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest. Je typicky provázeno známkami bronchiální hyperreaktivity, tj. tendencí reagovat zúžením dýchacích cest na řadu podnětů, a reverzibilní bronchiální obstrukcí.

Mezi klinické projevy tohoto onemocnění patří **pocit tísně na hrudi, pískoty převážně během výdechu, námaňová či klidová dušnost a protrahovaný kašel**. Tíže obtíží mívá kolísavý průběh. Diagnóza průduškového astmatu vychází nejen z klinických obtíží, ale i z průkazu bronchiální obstrukce spirometricky, ev. s využitím bronchomotorických testů, důležité informace poskytne rodinná i osobní anamnéza i výsledky komplementárních vyšetření (kožní testy, hodnoty celkových i specifických IgE protilátek atd.). Často je nutné vyloučit jiné patologie respiračního systému, které mohou průduškové astma imitovat.

Kašel tedy představuje jeden ze čtyř hlavních klinických projevů průduškového astmatu. Jedná se obvykle o kašel dráždivý, záchvatovitý a neproduktivní. Nárůst intenzity kašle může nastat v noci a nad ránem. Bývá zhoršen řadou fyzikálních, chemických či biologických podnětů. Děti či jejich rodiče dále udávají zhoršení kašle například během fyzické aktivity, při přechodu z teplého prostředí do chladu, při inverzním počasí, při podráždění chemickými přípravky či deodoranty, při kontaktu s alergenem, v průběhu virové respirační infekce apod.

Kašel může představovat jediný příznak astmatu, tzv. **kašel jako varianta astmatu**. V poslední době se ukazuje, že se v této podobě astma manifestuje asi u 5 % dětí. Kašel ustupuje po zavedení antiastmatické terapie, naopak po jejím vysazení dojde k relapsu obtíží.

Exacerbace průduškového astmatu jsou v dětském věku často spuštěny **virovou respirační infekcí**. Děti mohou mít zpočátku projevy jen mírného nachlazení, obvykle se ale do jednoho až dvou dní objeví záchvatovitý dráždivý neproduktivní kašel, často narůstající intenzity, někdy provázený dušností či pocitem tísně na hrudi. Dráždivý kašel přetrvává několik dní až týdnů a jen pozvolna dochází k ústupu obstrukce a účinné expektoraci (pokud není vhodně terapeuticky zasaženo).

Z výše uvedeného vyplývá, že léčba kašle se u dítěte s průduškovým astmatem zcela liší od terapie kašle u zdravého dítěte.

Dlouhodobý kašel u astmatika představuje zánětlivé postižení dýchacích cest a v takovém případě vyžaduje cílenou protizánětlivou antiastmatickou léčbu.

Akutní kašel u dítěte s průduškovým astmatem obvykle znamená progresi bronchiální obstrukce, může být prvním varovným projevem exacerbace astmatu. Podávání antitusik dítěti s astma bronchiale nijak neovlivní průběh kašle, představuje jen riziko nežádoucích účinků (nejčastěji dávení, zvracení, zmatenost a jiné). Při nástupu/zhoršení kašle u dítěte s astmatem musí pacient/rodič

časně zahájit podávání **bronchodilatačního léku** dle instrukcí lékaře. Obvykle je pacient/rodič vybaven úlevovým lékem (SABA, rychle působící beta-agonistou), např. salbutamolem. U dítěte se tyto léky podávají **nebulizátorem** ve formě roztoku či častěji **formou tlakového aerosolového dávkovače** (pMDI; pressurised, metered-dose inhalers). V takovém případě je nutné podávat lék pomocí **nástavce**, a to u všech věkových skupin. I přes nástavec je vhodnější vdechovat léčivo pomalu a se zadržením dechu na konci každého inspira. Dávky je nutné přes nástavec aplikovat **vždy jednotlivě**, tedy po stisku dávkovače provést nejméně 6-8

hlubokých nádechů z nástavce a až po té případně podat další dávku. V případě nespolupracujících dětí je nástavec opatřen maskou a dítě necháme provádět přes masku klidové nádechy. Jako nevhodná

Kašel může představovat jediný příznak astmatu, tzv. kašel jako varianta astmatu.

se pro tyto účely jeví perorální bronchodilatancia, které mají významně menší terapeutický efekt a závažnější nežádoucí účinky.

Podávání **mukoaktivních látek** u pacientů s průduškovým astmatem by mělo být uvážené. Obecně mukolytika nejsou vhodná pro kojence a batolata do 2 let pro riziko paradoxní hypersekrece hlenu. Stejně tak

je jejich podání **jednoznačně kontraindikované u pacientů s akutní exacerbací astmatu**.

Mukoaktivní substance totiž obvykle nemají jen výhradně mukolytický účinek, často působí i jako mukokinetika. Při exacerbaci průduškového astmatu je expektorace neúčinná

z důvodů závažného zúžení dýchacích cest, v takovém případě může nárůst objemu bytí řídkého hlenu ještě zhoršit výměnu plynů a způsobit ev. progresi bronchospazmu. U pacienta s astma bronchiale lze podpořit expektoraci nejlépe inhalací bronchodilatací v nebulizovaném roztoku Vincentky či fyziologickém roztoku.

Během akutních respiračních infekcí je často lékařem doporučeno přechodné zvýšené dávkování i chronické protizánětlivé antiastmatické terapie (liší se dle konkrétního typu léčiva).

Shrnutí: U dětí s astma bronchiale je dlouhodobý kašel nutno řešit cílenou protizánětlivou antiastmatickou léčbou. Akutní nástup kašle (během infektu, po expozici alergenu atd.) je projevem bronchiální obstrukce a vyžaduje tedy promptní podávání úlevového bronchodilatačního léku inhalační cestou dle instrukcí lékaře. Podávání antitusik či mukolytik nejen kašel u těchto dětí netlumí, naopak může vést ke zhoršení tíže exacerbace.

ASTMA



Co ukáže krev?

Krevní skupiny

Lucie Zimová

V dnešní době dokážou lékaři z rozboru krve zjistit o zdraví pacienta mnohem víc než tomu bylo před pár lety. Odborníci umí odhalit zásoby vitamínů, kvalitu imunity, skryté choroby či přítomnost nejběžněji užívaných drog.

Krevní skupiny

Objev krevních skupin patří mezi významné objevy lékařství počátku 20. století. Jako první objevil krevní skupiny vídeňský lékař Karl Landsteiner již v roce 1900 (identifikoval však pouze 3 skupiny). Spolu s Alexandrem Wienerem se podílel i na objevu Rh systému v roce 1937. Objev krevních skupin je však pevně spjat i se jménem českého lékaře **Jana Janského** (1873 - 1921). Jan Janský jako první zjistil, že člověk má jednu ze 4 krevních skupin (jako první tedy popsal všechny 4 skupiny), a to na základě křížových pokusů s krevními séry. Bez ohledu na objevitele mělo toto zjištění obrovský význam pro transfúze, které pro pacienta postupně přestaly představovat smrtelné riziko.

Podle čeho se vlastně krevní skupiny určují? Na membránách erytrocytů se vyskytují různé **antigeny** bílkovinné podstaty zvané **aglutinogeny** (příslušné reakce s těmito antigeny způsobují shlukování - aglutinaci krve). Nejvýznamnější jsou právě aglutinogen A a aglutinogen B. Podle toho, které z těchto aglutinogenů jsou přítomny, se určuje krevní skupina:

Skupina A - Tvoří se pouze aglutinogen A
Skupina B - Tvoří se pouze aglutinogen B
Skupina AB - Tvoří se oba aglutinogeny
Skupina 0 - Netvoří se aglutinogen A nebo B. Nalézt zde však můžeme tzv. antigen H, což je vlastně prekurzor pro antigen A i B. V některých textech je proto skupina 0 nazývána skupinou H.

V krevní plazmě jsou naopak obsaženy bílkovinné protilátky zvané aglutininy (anti-A, anti-B). O tom, které typy

protilátek jsou v krvi obsaženy, opět rozhoduje krevní skupina člověka.

Skupina A - Tvoří se pouze aglutinin anti-B

Skupina B - Tvoří se pouze aglutinin anti-A

Skupina AB - Netvoří se žádný aglutinin

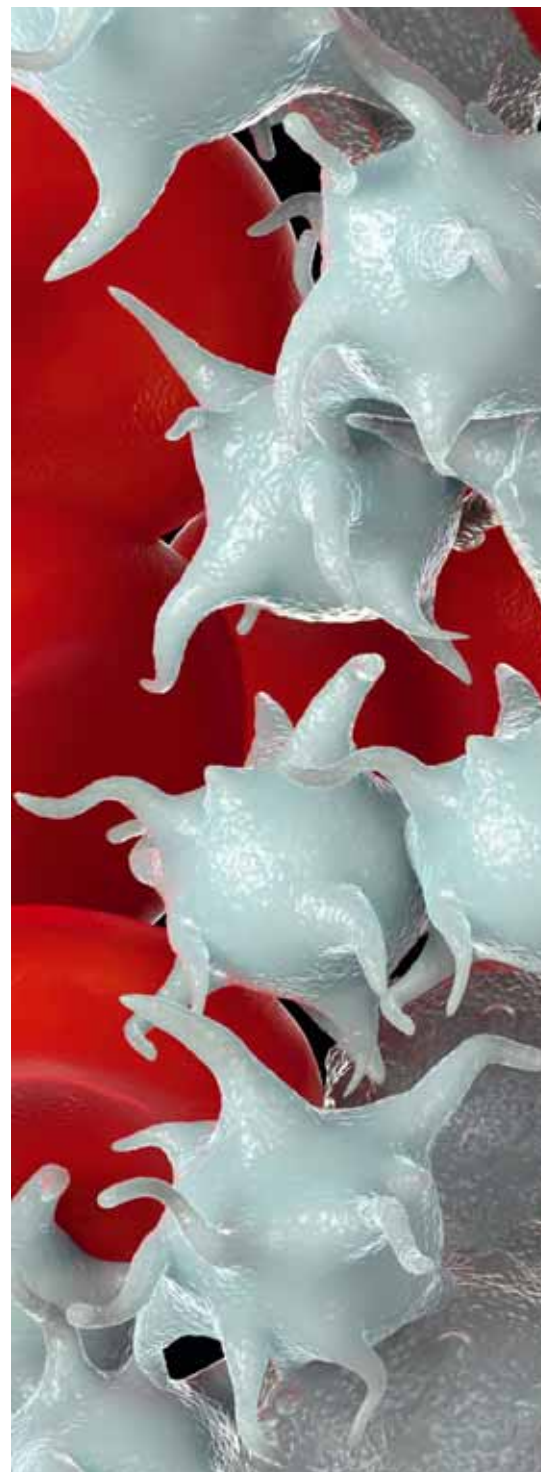
Skupina 0 - Tvoří se oba aglutininy (tj. anti-A i anti-B)

Vzhledem k dalším faktorům neplatí známá moudrost o krevní skupině 0 jako o univerzálním dárci, či o krevní skupině AB jako o univerzálním příjemci (pokud se jedná o transfúzi plné krve). Při transfúzi lze tedy použít jen krev stejné skupiny, navíc je nutné udělat ještě poslední křížovou zkoušku kompatibility séra a pacientovy krve.

Rh faktor

Kromě systému antigenů AB0 se rozlišuje ještě velké množství dalších systémů (Rh, MNSs, Lewis, P atd.). Nejznámější je systém Rh, objevený Wienerem na základě pokusu s krví opice druhu *Maccacus Rhesus*. Podle zmíněného systému rozlišujeme Rh pozitivní (Rh+) a Rh negativní (Rh-). Význam zde mají zejména antigeny C, D, E / c, d, e. Rozhodující je vliv antigenu D. Pokud je u jedince přítomen antigen D - je jedinec Rh pozitivní. Jedinci s antigenem d jsou Rh negativní (ve skutečnosti d není specifický antigen - vyjadřuje se tak nepřítomnost antigenu D).

Protilátky proti Rh pozitivní skupině (**anti-D protilátky**) se u Rh negativního jedince nevyskytují přirozeně (narozdíl od AB0 systému), ale objeví se až v případě **imunizace** jedince Rh pozitivní krví (např. při nevhodné transfúzi nebo při



inkompatibilním těhotenství). V Evropě je přibližně 80 % obyvatelstva Rh pozitivní. Na dědičnosti Rh systému se podílí dva geny: RHD (1p36.2-p34), který určuje přítomnost / nepřítomnost antigenu D, a RHCE (1p36.2-p34), který určuje antigeny C/c a E/e. Jak již bylo řečeno, pro Rh+ fenotyp je rozhodující přítomnost antigenu D. Můžeme tedy zjednodušeně říci, že Rh+ se dědí dominantně a osoby Rh negativní jsou recesivní homozygoti.

Odběry krve

Pro správné posouzení zdravotního stavu je potřeba získat co nejvíce informací. Zdrojem validních informací, které v sobě odrážejí změnu metabolismu organismu

a mohou být použity při posuzování zdravotního stavu pacienta, jsou výsledky laboratorních vyšetření. Pole údajů prezentovaných Světovou zdravotnickou organizací WHO poskytuje laboratorní vyšetření kolem 80 % informací vedoucích ke stanovení správné diagnózy.

Nejrozsáhlejší a nejvýznamnější část laboratorních vyšetření tvoří **analýza krve, krevního séra nebo plazmy**. Krev je poměrně snadno dostupným materiálem a v jejím složení se odráží řada biochemických pochodů probíhajících v různých tkáních. Způsob odběru je dán metodikou vyšetření v laboratoři. Vyšetřuje se plná krev, plazma nebo sérum.

Krev lze odebrat z **žil, tepny nebo kapilár**.

Většina analýz se provádí z **venózní krve**. Co se bude z krve určovat, vždy rozhoduje lékař. V základních odběrech se zjišťuje nejčastěji přítomnost:

- **Glukózy** - 3,3-6,1 mmol/l - podává informace o metabolismu cukrů - **zvýšená hladina** je projevem diabetu, **onemocnění pankreatu** či jiného onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, také některých onemocnění **centrální nervové soustavy**
- **Sodíku** - 132-146 mmol/l - umožňuje posouzení stavu hydratace - vysoké množství sodíku značí dehydrataci, nízká hladina se naopak vyskytuje při



nadměrném pocení, zvracení, průjmech, užívání diuretik, poukazuje na **renální ztráty** (nadměrné močení), intoxikaci vodou či respirační alkalózu

- **Draslíku** - 3,8-5,5 mmol/l - slouží k detailnějšímu sledování poruch metabolismu - vyšší hodnota draslíku se objevuje při nadměrném příjmu draslíku (např. transfuzí, infuzí), při šokových stavech, je ukazatelem Addisonovy choroby, maligní hypertermie, poruchy funkce distálních tubulů, nízkou hodnotu mají lidé s anorexií, průjmy nebo užívající diuretika
- **Chloridu** - 97-108 mmol/l - sleduje hospodářství vody a iontů v těle - vysoká hladina se projevuje u osob s dehydratací či s některou vrozenou nemocí ledvin, naopak nadměrné pocení a průjmy ukazují na nízkou hladinu, která se objevovala u cholery, Addisonovy choroby či diabetické ketoacidózy
- **Urey** - močovinu - 2-7,5 mmol/l - jedná se konečný metabolit bílkovinných látek při ledvinovém selhání, vysoká hladina je u hemolytické **anémie**, masivním **krvácením** do gastroenterálního traktu
- **Kreatininu** - 35-100 umol/l - je konečným produktem svalového energetického metabolismu - v nadměrném množství se nachází při renální insuficienci a v nižším množství při úbytku množství svalové hmoty u podvýživy
- **Bilirubinu** celkového - méně než 17 umol/l - vyšší hodnoty značí **selhávání jater**, hemolýzu v buňkách
- **Enzymů**
- **Lipidů**
- **Hormonů**
- **CRP**

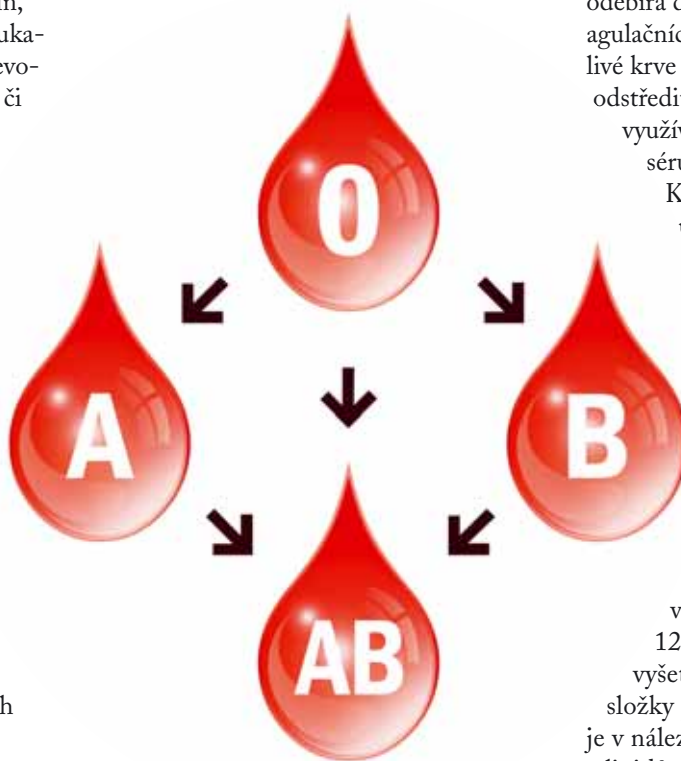
CRP neboli **C-Reaktivní Protein** má značný význam v diagnostice mnoha nemocí. Je významným indikátorem, zda u infekce nasadit antibiotika. Poměrně snadné měření CRP umožňuje jeho využití v ordinacích praktických lékařů a nově je dostupné i v testech pro domácí diagnostiku. Co tedy CRP přesně je?

CRP je bílkovina tvořená v játrech, která se řadí do skupiny tzv. **bílkovin akutní fáze**. Koncentrace těchto bílkovin začne v různé míře stoupat u infekci jakéhokoliv původu, u nádorových onemocnění a autoimunitních chorob. Výhodou CRP je **vysoká citlivost i rychlost nárůstu CRP**,

zvýšených hodnot CRP dosáhne organismus již několik hodin po začátku zánětlivé reakce.

- hodnota CRP 6-40 mg/l odpovídá virové infekci
- hodnota CRP větší než 40 mg/l se vyskytuje u infekcí bakteriálních

Lékař zná výsledek za několik minut. Je-li CRP vyšší než 40 mg/l, je vysoká pravděpodobnost bakteriální infekce a nasazují se antibiotika. Při užívání antibiotik můžeme opakovaným měřením CRP ověřit jejich účinek. Čím lépe budou bakteriální infekci zvládat, tím více a rychleji CRP poklesne.



Vyjde-li CRP vyšší než 6 a člověk nemá příznaky virové infekce, je na místě podezření na autoimunitní nemoci a nádory a je vhodné pokračovat dalšími vyšetřeními.

Z kapilární krve se nejčastěji vyšetřuje: glykémie, acidobazická rovnováha, bilirubin, screeningové vyšetření fenylketonurie a hypotyreózy u novorozenců, hematologická vyšetření u dětí. Lze opakovat v krátkém čase (diabetici, ABR), je výhodný u novorozenců a nedonošených dětí. Nejčastěji se provádí z laterální strany posledního článku prstu, z bočních stran prstíčky, méně vhodný odběr je z ušního lalůčku nebo z palečku na noze.

Arteriální krev se odebírá výjimečně, hlavně pro analýzy krevních plynů. Odběr z artérie provádí lékař na nedominantní končetině.

Zpracování krve

Krev odebraná bez použití protisrážlivých prostředků se sráží v důsledku přeměny rozpustného fibrinogenu na vláknitou síť fibrinu. Odstředěním sražené krve se získá **sérum**. Doba srážení musí být dostatečná (při pokojové teplotě 15-30 min). Předčasné oddělení séra od krevních elementů však může vést k dodatečné tvorbě fibrinu a koagulaci séra. Pro některá klinicko-biochemická vyšetření je třeba získat nesrážlivou krev, proto se krev odebírá do zkumavek s přísadkou antikoagulačních činidel. Odstředěním nesrážlivé krve se získá **plazma**. Krev je možno odstředit ihned po odběru, čehož se

využívá u akutních stavů. Plazma nebo sérum mají být odděleny co nejdříve.

K oddělení krevních elementů od plazmy, resp. krevní sraženiny od séra, jsou využívány centrifugy. K dokonalému odstředění plné či sražené krve je zapotřebí přetížení přibližně 1000krát větší než je zemská gravitace.

Zásady odběru

Hlavní roli v celém procesu správného laboratorního vyšetření hraje ústní a písemná instruktáž pacienta. Pro většinu vyšetření je předepsané 12 hodinové lačnění. Některá vyšetření vyžadují vynechání určité složky potravy. V případě požití jídla je v nálezů zvýšena hladina glukózy a lipidů, mohou být ovlivněny i hodnoty krevního obrazu, jaterních testů a sedimentace. Také namáhavé cvičení během posledních 3 dnů může ovlivnit výsledky, a proto je třeba se ho vyvarovat. K mírné fyzické námaze by nemělo dojít ani před odběrem, pacient by měl být 30 minut v klidu. **Příjem tekutin** by omezen být neměl, ráno před odběrem se doporučuje vypít šálek neslazeného čaje nebo vody. Rovněž stres doprovázející závažnější onemocnění, lékařský zákrok nebo jen obavy z odběru krve může ovlivnit výsledek vyšetření, zejména vyplavením stresových hormonů a zvýšením hladiny glukózy. **Alkohol** požitý 24 hodin před vyšetřením mění koncentraci krevních tuků, snižuje hladinu glukózy a zvyšuje uvolňování jaterních enzymů. Je vhodné omezit kouření a pití kávy.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Apatyka servis je na **EET** připravena a její zákazníci taky

Lékárny se systémem Mediox se nemají čeho obávat.

Všechny lékárny získávají novou verzi systému **bezplatně**

*Z pohledu Apatyka servis se jedná o legislativní změnu a proto
veškeré potřebné úpravy systému provádí zdarma.*

Pracovníky lékáren průběžně **seznamujeme s vývojem EET**

Na webu www.apatykaservis.cz.

e

**Elektronická evidence
tržeb je pro lékárny
povinná od 1. března 2017!**



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



MUDr. David Tomášek:

Relativní prodloužení penisu

Od dávných dob je velikost mužského přirození pro jejich nositele symbolem mužství a není, co divit, že s pokroky medicíny se muži snaží si tento primární pohlavní znak všemi způsoby zvětšit. Mužský pohlavní orgán je vlastně živá houba, která se při vzrušení naplní krví. Přibrzděním odtoku krve z tohoto prostoru, dojde ke zpevnění a tím lépe proniká při pohlavním aktu do pochvy. Právě

proto, že houbovitě těleso je živá tkáň, nelze do něho řezat ani ničím nastavovat. Pokud se tak stane, poškozená část tkáně se projizví, neplní se a úd se může v erekci ohýbat. Jediná možnost prodloužení je uvolnění části penisu, která je připevněná ke kosti stydké. Proto se tomu říká relativní prodloužení. Penis se skládá ze třech houbovitých těles – dvou jdoucích paralelně vedle sebe, třetí částí je žalud. Asi čtvrtina spojených houbovitých těles je připevněná ke sponě stydké a část se na konci větví ke kostěným obloukům kosti stydké oboustranně. Uvolněním vazů, který penis drží u stydké spony, část spojeného houbovitého

tělesa vypadne ven z těla. Nejedná se však o veliké prodloužení, snad tak 2 vzácně 3 cm.

Povolení vazů penisu (ligamentum suspensorium penis) lze provést každému zdravému muži, nezávisle na jeho aktuální délce penisu.

Výkon je optimální provádět v anestezii celkové, nebo epidurální. Lze jej sice provádět i v anestezii svodné kombinované s anestézií lokální (nejlépe tumescentní – přeplnění okolní tkáně operovaného místa), ale tato anestezie zbytečně prodlužuje délku výkonu a může ovlivnit spolupráci s klientem, vystrašeným z průběhu výkonu.

Jak už bylo zmíněno, je principem operace protěti vazů penisu od úponu ke sponě stydké až k její spodní části, vmezeření okolní tkáně stehy a sešití původně příčné jizvy tak, že vzniká jizva svislá. Výkon je prováděn z relativně malého řezu ve značné hloubi

MUDr. David Tomášek patří k elitě plastické chirurgie v Praze. Svými znalostmi a praxí, kterou získal za posledních více než 20 let, se řadí k nejzkušenějším a nejpreciznějším operatérům na poli estetické plastické chirurgie. Od roku 1995 působí jako odborný asistent Institutu pro vzdělávání zdravotníků a od roku 1997 se vznikem Kliniky plastické chirurgie 1. lékařské fakulty na Bulovce v Praze se stal MUDr. David Tomášek i odborným asistentem na 1. lékařské fakultě v Praze. V roce 2004 byl jmenován Městským soudem v Praze soudním znalcem v oboru zdravotnictví se specializací na chirurgii se zvláštním zaměřením na chirurgii estetickou. Toto jmenování je odrazem tisíců úspěšně provedených estetických plastických operací. V roce 2013 získal certifikát celoživotního vzdělávání od České lékařské komory.

těla a patří do rukou zkušeného chirurga. Po operaci ve chvíli plného vědomí a možnosti adekvátní chůze lze klienta propustit do ambulantní péče. Pooperační stav je prakticky nebolestivý, svislá jizva cca 3 cm dlouhá těsně při kořeni penisu není tedy překážkou k propuštění do ambulantní péče.

Ptáme-li se na kontraindikace a rizika, pak relativní kontraindikací jsou psychické poruchy zvláště u mužů, kteří se na výsledek příliš upínají a relativní krátké prodloužení u nich vedou k depresím. Při zjištění vrozené vady penisu v průběhu operace se může stát, že operatér akutně musí od operace ustoupit, zjistí-li riziko poškození atypicky uložených nervů a cév. Rizikem výkonu jsou standardní rizika patřící chirurgickému výkonu – šokové stavy, infekce, rozpad rány, hojení druhotné (per. secundam). Ztráty citlivosti, možnosti erekce, nebo změny tvaru penisu jsou vzácné a bývají spojené s nešetrným postupem při výkonu. Poruchy močení jsou též vzácné. Vzácností však nejsou dlouhou dobu trvající otoky a dlouho ustupující modřiny.

V pooperačním průběhu se mohou objevit modřiny a otoky krajiny jak penisu a jeho předkožky, tak jeho okolí na vnitřních stehnech a šourku. Močení bývá bezproblémové.

Po výkonu je vhodný klidový režim jako po každé operaci po dobu dvou týdnů, obklady kořene penisu (ne

výše, aby nedošlo k zánětu močového měchýře). Významnou je častá toaleta sprchami zvláště po každé biologické potřebě (močení, stolice). Operovaný se má snažit polohovat penis dolů a nosit jej v těsných slipech. Obklad tak penis odtlačí, aby se omezilo srůstání původního vazů zpět. Po odstranění stehů, tedy po dvou týdnech, jsou vhodné tlakové masáže jizvy, odtahování

Po operaci ve chvíli plného vědomí a možnosti adekvátní chůze lze klienta propustit do ambulantní péče.



penisu směrem dolů, nebo eventuálně použít tahové strojky, kterými se penis prodlužuje i konzervativně (bez operace). Tento postup musí být předem konzultován s operátorem. Pohlavní styk a masturbace je možná až po 4-6 týdnech a vážně se nedoporučuje to zkoušet dříve, aby nedošlo k druhotnému krvácení a vzniku nových modřin a otoků.

Výsledným efektem je takové relativní prodloužení penisu, které je adekvátní délce původního úponu penisu ke sponě stydké. Nelze dopředu dost dobře odhadnout, k jakému prodloužení dojde. Jediný následek po výkonu je, že po prodloužení už penis nepřesáhne v erekci vodorovnou rovinu (vaz neudrží váhu penisu) stejně jako, že je při pohybu nestabilní, tedy se rychleji pohybuje ze strany na stranu. V erekci je logicky penis o uvedenou délku prodloužen.

Tento výkon lze kombinovat s rozšířením průměru penisu pomocí vlastního tuku. Tento výkon je optimální provést

v druhé době po prodloužení. Lze jej provést najednou, avšak rozložení těchto dvou výkonů na dvě doby s odstupem alespoň půl, nejlépe jeden rok, vede k větší jistotě kladného výsledku obou operací. Obřízka, provedená dohromady s prodloužením, vytvoří lepší podmínky pro rovnoměrné rozložení tuku po celém penisu.

Je nutno mít na paměti, že tyto „estetické“ operace na penisu jsou pouhou optickou úpravou penisu muže a že funkčnost penisu je prakticky stejná. Penis se prodlouží o cca dva centimetry, což při styku žena ani muž prakticky nepoznají. Tukem rozšířený penis neovlivní tvrdost stejného průměru penisu jako před výkonem a tuk se pochvou protáhne jako písek v přesýpacích hodinách.

Klient má být dostatečně poučen nejen o rizicích a komplikacích, ale i o výše uvedeném efektu, neboť si od této operace často muži slibují více, než jim chirurg může umožnit.

PRECIZIA

estetická plastická chirurgie

SOUTĚŽ PRO VÁS!



Jak se jmenuje známé australské letoviště, které leží na trase cesty kolem světa?

Kolik je Cookových ostrovů?

A jak se jmenuje nejsušší poušť světa, jejíž okraj horizontu lemuji zasněžené vrcholky And?

Napište nám správné odpovědi na pharmanews@pharmanews.cz a tři z vás, kteří nám pošlou správné odpovědi, vyhraji krásný kalendář na rok 2017!

Odpovědi na otázky naleznete ke konci tohoto časopisu.

Dara Rolins:

„Od mala nejím kraviny ani extrémně kalorické věci“

Zpěvačka Dara Rolins je známá pro svou posedlost cvičením a zdravým životním stylem. Jak sama přiznává, k ideální postavě musela ujit pořádný kus cesty. Přesto si myslí, že daleko těžší je pracovat na své psychické kondici. Život totiž neservíruje jen ty pěkné věci. A Dara těch ošklivých dostala pod nos opravdu nespočet... Byla účastníkem dopravní nehody, při níž zemřel motocyklista, náhle jí zemřel tatínek a nejlepší kamarádka podlehla zákeřné rakovině. Zpěvačka se ve složitém období nevzdala a rozhodla se i přes kruté rány, které jí život zasadil, jít dál.



Daro, co tě nakoplo ke cvičení?

Určitě moje práce, která si žádá perfektní vzhled i fyzickou. Kdybych nebyla pod takovým drobnohledem, tak bych určitě svoje nedostatky řešila mnohem méně a nebo třeba vůbec.

Dříve jsi ale takovou fyzickou neměla.

Máš pravdu. Měla jsem období, kdy jsem neměla vysekané svaly, ale určitě jsem

nebyla nijak oplácená. Jen povolená. Ale necítila jsem se dobře, musela jsem to zakrývat oblečením.

Jak podle tebe vypadá ideální postava?

Myslím, že žádný ideál neexistuje. Nebo respektive každý má vnímání krásy a ideálů jiné. Někomu se líbí velký zadek, někdo má radši zase menší... Já tohle vůbec neřeším. Baba může být krásná a vysportovaná i se silnějšími stehny nebo zadkem. Pro mě je podstatné, aby člověk byl souměrný a zdravý.

Se zdravou stravou jsi začala docela nedávno. Proč?

Od mala nejím kraviny ani extrémně kalorické věci. U nás doma se vlastně nikdy nevařila těžká jídla. Například žádné omáčky nebo knedlíky. Jediná prasárna, která se u nás v rodině dělala každou neděli, byly řízky. Stará dobrá klasika, ze které se stala tradice. Tatínek také dělal často ryby, on je uměl skvěle připravit a opravdu výborně vařil.

Nepřemýšlela jsi někdy o veganství nebo vegetariánství?

Nikdy. Já jsem masožravec a budu jím i nadále, protože si myslím, že mi maso dává energii. Nikdy jsme si doma maso neodpírali. Jsou ale také dny, kdy ho ráda vynechám a jídelníček zaplním něčím jiným. Vždy poslouchám své tělo a snažím se mu dát zrovna to, co vyžaduje. To je velmi důležité v jakémkoli stylu stravování. Každý člověk by měl vědět, co mu dělá dobře a co naopak ne.

Jsi velmi silná i po psychické stránce.

Čím právě psychické zdraví posiluješ?

Víš, co je zajímavé? Kolik lidí mi říká, že jsem strašně moc silná! Já si myslím přesný opak. Potřebovala bych mnohem více síly i energie. Když si vezmu, kolik zlého se mi v životě stalo, myslím si, že to není v úplně

rovnováze s pozitivními událostmi. Není to o tom, že bych si stěžovala, ale jen si myslím, že ty váhy v mém případě úplně nefungují. Ale snažím se s tím pracovat a brát to tak, jak to je, ačkoli je to někdy opravdu moc těžké.

Se smutnými událostmi se ale dokážeš vypořádat vcelku rychle.

Smutné věci vstřebávám opravdu pomalu a velmi těžce, jen to na sobě nedávám znát. Je to možná tím, že na mě byl od osmi let vyvíjen tlak a byla jsem pod dohledem veřejnosti.

Je to tedy tím, že jsi Dara Rolins?

Určitě. Nemůžu se přece z ničeho nic najednou zhroutit a zavřít se před světem. To nejde. Stejně tak jako se nemůžu na někoho rozčítit nebo mu vrazit, když mě vytočí. Musím se od mala umět hodně ovládat a kontrolovat se. Samozřejmě ale bolest a trápení prožívám stejně jako ostatní. Pláču, trápím se a smutním.

Přesto v takovém stavu dokážeš vystoupit s úsměvem na tváři.

V mém povolání je určitý druh svobody, ale zároveň ohromná míra zodpovědnosti. Když se mi něco přihodí, nemohu zrušit koncerty. To nejde. Když se necítím dobře a nechce se mi nic dělat, musím to překonat. Vím, že nic jiného neumím a je to moje práce. Hudba zkrátka patří k mému životu, a přestože mě baví a miluju ji, je to stále povinnost a určitý závazek. Nemohu ji jen tak





odstříhnout. Účty se navíc člověka také na nic neptají. Jsem soběstačná žena, mám dceru a nejsem ve stádiu, že by za mnou stál milionář, který všechno poplatí.

Patrik ale přeci milionář je...

Já ale nejsem ve fázi, kdy bych od něj mohla něco požadovat. Nejsme manželé, nemáme spolu potomka. Nemohu od něj chtít nebo očekávat, aby mě živil, když se mi zamane. Tak to nechodí. Tedy alespoň ne u nás. Ačkoli mám na pauzu nárok, nechtěla bych ji a nemohu si jí dovolit.

Pauza ale není tak nereálná, mám pravdu?

Máš. A jednou věřím, že si na ni ten čas udělám a užiju si ji! Roky vlastně přesluhuju, jsem na scéně opravdu dlouho.

Třicet let. Pořádná doba.

To teda! A kolikrát jsem chtěla odejít.

Vážně?

No jasně. Nikdy to nebylo tak, že jsem chtěla zmizet navždy, ale jenom na chvíli, alespoň malou chvíličku.

Jak by to vypadalo?

Vzala bych si na několik měsíců dovolenou, otevřela si kavárnu na pláži a dělala kafe.

Co ti v tom brání?

Bohužel to ale není tak snadné.

Proč?

Protože to není jen o mně. Je na mně spousta lidí závislých. Dara Rolins není jenom zpěvačka, ale značka, pod kterou pracuje několik lidí. A ti lidé mají rodiny a své závazky. Je to zkrátka takový začarovaný kruh, v němž se motám už spoustu let.

Na druhou stranu jsi v tom kruhu ráda, že ano?

Přesně tak.



How to take care of greasy hair

with K love



Jmenuji se Káťa, pocházím z Čech. Blogem **WITHLOVEK.cz** vám chci přinést nejen užitečné tipy, ale také pozitivní energii a motivovat vás k tomu, abyste byli šťastní a dělali to, co vás skutečně baví (ať je to cokoli). A hlavně! Abyste vše dělali S LÁSKOU.

Znáte to, ráno se probudíte a míříte rovnou do koupelny, abyste si umyli hlavu, protože je mastná. Svěží účes vám nevydrží déle než do večera, a pokud jste někde dlouho do rána, necítíte se ve své kůži. Kdo se v popisu poznal, vítejte v mém světě. Ve světě, kde kvůli mastné hlavě musíte vstávat o půl hodiny dřív.

Když jsem naposledy šla ke svému kadeřníkovi Jirkovi ze skvělého rohára, vyzpovídala jsem ho pro vás, jak se právě o tento typ vlasů správně starat. K jeho typům dodám samozřejmě i pár svých.

První a rovnou ten nejdůležitější bod je mytí! Spoustu lidí říká, že umývat si vlasy každý den není správné, ale pojďme si o tomto mýtu něco povědět. Ještě předtím se ale rozdělme do skupinek. Mastné vlasy jsou v nerovnováze, a to hned z několika důvodů – buď se o ně špatně staráte, často si do nich saháte nebo je kartáčujete, z hormonálních změn, nebo jste je zkrátka zdědili po někom z vašich předků. Pokud jste se v nějakém bodě poznali, čtěte dál. „Mýt si hlavu každý den není zdravé,“ vyskytuje se na všech možných diskuzích. Podle kadeřníků se ale jedná o mýtus. Takže nemusíte chodit s mastnou hlavou jen proto, že kdekdo říká, jak je to špatné.

Péče – Prvním krokem ke krásné hřívě je tak bezesporu šampon. Ten by měl mít neutrální pH a být určený ke každodennímu mytí. Špatné pro vaši hlavu nejsou ani šampony pro citlivou pokožku. Kadeřníci často doporučují i dětské šampony, mně osobně ale nesedí. Musíte tak testovat a testovat, až dojdete k závěru, který šampon je pro vás ten pravý. Střídání šampónů je totiž nejhorší, i když zpočátku hledání nutné... Chápu, že vyznat se ve všech těch produktech je matoucí, a tak vám přidávám své typy.

Rolland oway Frequent Use Hair & Scalp Bath (všechny produkty této značky jsou přírodní, což chválím!) // Bioderma Nodé // L'Oréal Expert Instant Clear.



Kondicionér a masky – Mastné vlasy bývají samy o sobě vyživené, jelikož mají dost svých olejů... Tzn. že ušetříte alespoň za doplňující péči. Kondicionér používejte s mírou. Postačí množství asi o velikosti vlašského oříšku, nanášejte ho pouze na konečky vlasů. Zatímco masku používejte jen jednou za 14 dní.



Styling – Méně znamená více a přesně to platí právě pro mastné vlasy! Pro jejich péči vám skutečně stačí jen šampon, kondicionér, maska, možná sprej na rozčesávání a samozřejmě největší kámoš suchý šampón. Já objevila ten nejlepší. A to od Tigi.

A samozřejmě jako u ostatních typů vlasů nesmíte zapomínat na pravidelné zastřihávání konečků!

RAW pro zdraví a krásu



Kuchařská kniha s obsáhlou teoretickou částí RAW pro zdraví a krásu je odpovědí na stále rostoucí trend syrové, nebo také živé či raw stravy. Autorka Jitka Adamová prostřednictvím jednoduchých receptů na polévky, hlavní jídla, dezerty a nápoje ukazuje, jak (ne)vařit rychle, ale přesto výtečně a zdravě. Surová strava není jen módní záležitost, je to styl života – života plného energie, pozitivního přístupu, s nímž se pojí krása a duševní pohoda. Vyzkoušejte jedinečné recepty, k jejichž nevaření potřebujete otevřenou mysl, mixér a jen „hrstku“ surovin. RAW pro zdraví a krásu je kniha pro všechny vegetariány, vegany, vitariány, ale i pro ty, kdo chtějí (ne)vařit jednoduše, výtečně a zdravě!

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz.

Raw pizza

Co potřebujete:

- 150 g / 1 šálek zlatého lněného semínka
- 300 g / 2 šálky kešu nebo mandlí
- 1 cibuli
- 240 ml / 1 šálek vody
- hrst čerstvých bylinek – oregano, tymián, rozmarýna

na rajčatový protlak:

- 55 g / 1 šálek sušených rajčat
- 2 střední rajčata
- 2/3 šálku nasekané červené papriky
- pár lístků čerstvé bazalky
- 1/2 šálku čerstvého koriandru
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžičku citronové šťávy
- 1 lžičku jablečného octa
- sůl, černý pepř, oregano

na ozdobu:

- 1 papriku
- hrst rukoly
- 100 g / 2/3 šálku černých oliv
- 1 červenou cibuli



Lněné semínko rozmelte v mlýnku na kávu a namočte asi na 3 hodiny do vody (zalijte ho jen jedním šálkem vody, ať může nabobtnat a vy zároveň nemusíte vodu slévat. Mletý len totiž budete slévat jen se značným vypětím sil. Kdybyste si ale chtěli usnadnit práci a namočili celé semínko, budete mít jiný problém – v mixéru ho nerozsekáte).

Presuňte namočený rozmletý len do mixéru a přidejte kešu, cibuli, vodu a bylinky. Umixujte kompaktní hmotu, ne příliš tuhou, ale ani příliš řídkou – trochu jako klasické těsto na pizzu. Tuto směs vložte mezi dva kusy potravinové fólie, rozválejte válečkem do tvaru pizzy a takové velikosti, jakou vám plát sušičky dovoří. Opatrně překlápněte budoucí korpus z fólie na plát sušičky vyložený pečicím papírem a sušte asi 4,5 hodiny z každé strany.

Usušený korpus sundejte ze sušičky. Všechny ingredience na protlak spolu rozmixujte do požadované hladkosti a potřete korpus. Zeleninu na dokončovací fázi očistěte, pokrájejte a naaranžujte na pizzu tak, jak bude lahodit vašemu oku.

Detoxikační koktejl

Co potřebujete:

- 1 okurku
- 1 řapík celeru
- hrst zelené petrželky
- hrst naté koriandru
- hrst čerstvého špenátu
- asi 2cm kousek zázvoru
- 1 bio citron

Postup:

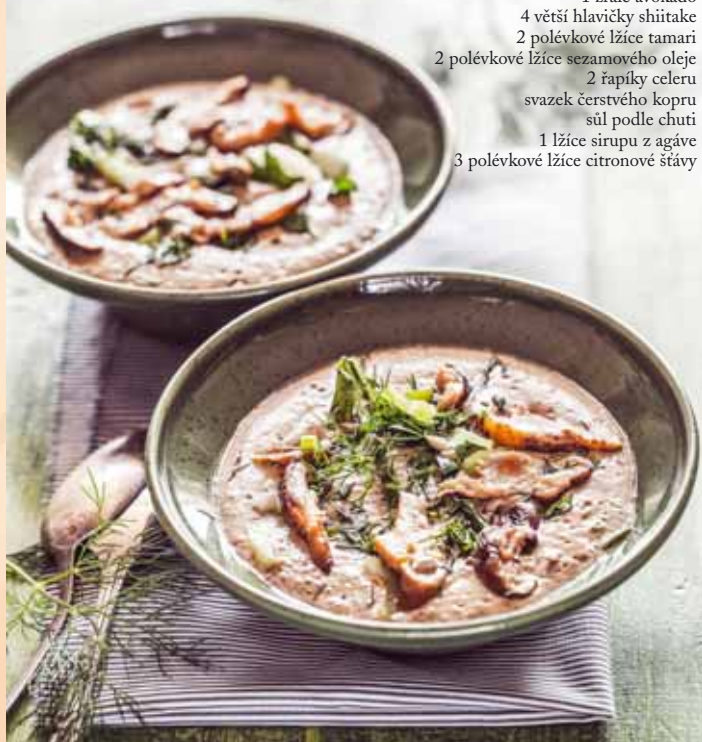
Rozmixujte okurku s řapíkatým celerem, pak přidejte ostatní suroviny a mixujte do hladka. Připravte se na zeleninovou bombu a směle podávejte.



Kulajda s houbičkami shiitake

Co potřebujete:

- 80 g / 1/2 šálku slunečnicových semínek
- 2 středně velké cukety
- 1 zralé avokádo
- 4 větší hlavičky shiitake
- 2 polévkové lžíce tamari
- 2 polévkové lžíce sezamového oleje
- 2 řapíky celeru
- svazek čerstvého kopru
- sůl podle chuti
- 1 lžíce sirupu z agáve
- 3 polévkové lžíce citronové šťávy



Slunečnicové semínko namočte přes noc do vody. Ráno vodu slíjete a slunečnici umixujete do hladka spolu s očištěnou cuketou a vypeckovaným oloupaným avokádem.

Umíchejte marinádu ze sójové omáčky tamari a sezamového oleje, vložte do ní houby a nechte asi hodinu marinovat. Poté slíjete marinádu a nakrájete houby na tenké plátky.

Celer očistěte, oškrábejte vypouklou stranu a nakrájete ho najemno.

Kopr oberte ze stonků a nasekejte, vmíchejte do polévky. Polévku dochuťte solí, sirupem z agáve a citronovou šťávou, až dosáhnete požadované sladkokyselé chuti.

Ohřejte polévku na 42 °C a vložte do ní houby s celerem. Podávejte teplé, nejlépe v zimě.

Cesta kolem světa za 26 dní

Hrdina Julese Verna, anglický obchodník Phileas Fogg, stihl procestovat svět za osmdesát dní. Vy můžete absolvovat cestu kolem světa za 26 dní a zároveň se vsadit, že nic zajímavějšího už nezažijete.

Vítejte na Bahamách! Při každém krůčku se budete propadat o kousek hlouběji do jemného písku a o váš údiv se postará i průzračné vody tyrkysové modrého moře. BAHAMY se navíc chlubí 320 dny ročně, ve kterých zdejší obloha nemá jedinou vadu na kráse. Za netradičními zážitky se vydejte na ostrůvek Major Cay. Zatímco budete zkoušet, kolik si toho pamatujete z plavecké abecedy, vedle vás si střihne pár elegantní temp jedno z prasátek, která si zdejší luxusní koupání dopřávají odnepaměti.

Ukáže se vám i kolumbijská CARTAGENA. Zlatý šperk inckého náčelníka ukrytý za mohutnými hradbami, které jsou součástí světového dědictví UNESCO. Nad okouzujícími dlážděnými uličkami visí balkony pohlčené růžovými květy, z dálky zurčí kašna, v korunách stromů si notují skřiváci a vás dostane do rozpaků nadrozměrné pozadí Gertrudy, kterou na místní náměstí nechal instalovat kolumbijský rodák Fernando Botero. Nebojte se extravagance. Vyrochněte se v teplé bahenní koupeli sopky El Totumo. Říká se, že k jejímu vzniku přispěl zdejší farář, který zahnal ďábla.

Pod vysokánskými hřebeny andských štítů se v mimozemské krajině schovává Chile. Jste zvědaví, jak vypadá nejsušší poušť světa ATACAMA? Nad vyprahlou půdou se tetelí rozpálený vzduch a zasněžené vrcholky And nad okrajem horizontu proto vypadají, jako by tančily rituální tance starých Inků. Bizarní solné útvary posilují dojem, že už dávno nestojíte na Zemi. Fantazii naplno rozproudí koupání

v bolivijském jezírku Laguna Verde. Sopečný kužel Licancaburu v pozadí mu dodává surrealistické charisma. Zádumčivá vulkanická krajina RAPANUI vám nedá spát. Všudypřítomné sochy moai upřeně zakoukané do vnitrozemí vás na Velikonočním ostrově budou hlídat ve dne v noci. Zkuste štěstí, třeba se zrovna vám podaří rozluštit rongo rongo – písmo původních Polynésanů. Možná, že pomoc se staletou hádankou najdete ve svatyni Ahu Vaihu. V jejím okolí se lenivě povalují stržené moai, kterým z hlav dávno spadly původní klobouky pukao. A schválně, najdete Te Pito o Te Henua, pupek světa?

Obyvatelé tichomořských ostrovů věří, že polynésý polobůh Maui se vylovil svým kouzelným rybářským háčkem z Tichého oceánu všechny ostrovy v této oblasti. Mezi nimi i PATNÁCT COOKOVÝCH, které voní rozkvetlými ibišky a chutnají po lahodné papáji. Při hledání neopakovatelných zážitků v pozemském ráji dejte pozor, ať vám na hlavu nespadne kokos. A až podniknete výlet do laguny Aitutaki, nezapomeňte poslat domů pohled z jedné z nejzajímavějších pošt světa, která leží na One Foot Island. Vzhůru do rozkvetlé náruče NOVÉ KALEDONIE! V blízkosti sopečných



ostrovů najdete prakticky nedotčený Île des Pins. Sněhobílé pláže, průzračné moře, azurová obloha a štědrý stín poskytovaný vzrostlými borovicemi. Věřili byste, že tento kousek světa na samém okraji ráje byl původně trestaneckou kolonií? Hlavní město Nouméa překvapí kontrastem koloniálních zákoutí s modlou moderní architektury – kulturním centrem Tjibaou. Nezapomeňte, že obklopí-li vás pozemský ráj, tak „nač hlídat čas, když ten bude pořád“. Tak se uklidňují Melanésané... Australské letoviště CAIRNS vás naladí do objevitelské nálady. Právě tady vás čeká do slova a do písmene největší zážitek vašeho života. Velký bariérový útes. Jeden ze sedmi přírodních divů světa je největší „stavbou“ na Zemi, vidět je dokonce i z Měsíce. A to je do posledního kousku složený z drobných láčkovců! Zvědavce láká hemžící se divadýlko v barvách duhy. Užijete si neposedné rybičky, hravé

delfiny, podivné sumýše a nenechte si uplavat ani dech beroucí velryby. Alternativní australský svět je tam dole a je docela potichu.

Další zastávkou bude MALAJSKÁ ČÁST BORNEA. Původní kmeny stále staví pralesní chýše, Malajci přidávají orientální mešity, Číňané ostrov zaplavují aromatem vonných tyčinek hořících v buddhistických chrámech a tečku za kulturní směsicí tvoří obřady indických Tamilů. Na Borneu ale žije i nevelká populace lesních mužů. Neznáte? No přece orangutani! V Sepiloku vyrostla záchran-



ná stanice ohrožených zrzavých lidoopů. Projděte se po naučné lesní stezce a schválně – napočítáte všech osmdesát opičáků?

SINGAPUR vám po téměř nedotčeném Borneu způsobí kulturní šok. Životem pulsující ultramoderní kosmopolitní metropole je pověstná dokonalou čistotou, perfektním řádem a bezchybnou funkčností všeho, na co si jen vzpomenete. V Singapuru se setkává nejen celá Asie, setkává se tu dokonce celý svět. Neváhejte si užít naprosto speciální relax a zaplavte si v bazénu s nejužasnějším panoramatickým výhledem. Obklopeni nadýchanými bělostnými mračny zůstanete ohromeni pohledem na asijské město, které nikdy nespí.

Poslední zastávkou na cestě vašich snů kolem celého světa bude MYANMAR. Díky letité izolaci se dnes návštěvníkům představuje, jak byla stvořena. Dejte si s místními šálek sladkého čaje a zadívejte se do dále v Baganu, někdejší hlavní město. Jeho panorama zdobí na 2200 špičatých pagod a stúp náhodně roztroušených v rozbujele vegetaci. Na každém kroku potkáte buddhistické mnichy zamotané do karmínových rouch. Tady 15. dubna prožijete unikátní zážitek – oslavu buddhistického Nového roku. A až se druhý den probudíte, z dálky uslyšíte, jak svými choboty v korunách stromů našli svou pastvu posvátní bílí sloni.

7 otázek pro: TOMÁŠE CIKÁNA MAJITELE CK ESO TRAVEL

Uvažujete, jak nejlépe investovat peníze, které máte sami pro sebe? Pokud jste snili o cestě kolem světa, tak byste měli vědět, že **nejbližší letadlo odlétá už 23. března 2017**. Organizátor této Cesty a zároveň majitel CK ESO travel Tomáš Cikán bude na jeho palubě také.

O Cestu kolem světa soukromým letadlem je určitě velký zájem. Stává se vám, že na někoho nezbude místo?

Cesta kolem světa soukromým letadlem od ESO travel je na českém trhu jediná a zcela unikátní, takže předpokládáte zcela správně, že zájem je značný. Každý rok odmítáme zájemce, kteří si vzpomenou v prosinci a chtějí Cestu kupovat jako vánoční dárek. Tito zájemci si na splnění svého snu musejí počkat o rok déle. V březnu 2017 poletíme již pošesté.

Jak vypadá váš typický klient, dnešní cestovatel kolem světa?

Nejedná se rozhodně o nějaké excentriky, celebrity nebo jiné mediálně frekventované osoby. Diskrétnost vůči každému z klientů je pro nás prvořadou prioritou. Našími nejčastějšími klienty jsou manželské páry středního věku, kteří jsou majiteli středně velkých nebo velkých firem, nebo je již úspěšně prodali. V posledních dvou letech se naší Cesty zúčastňuje také velká množina manželských párů, které obdržely tento exkluzivní zájezd jako dárek od svých úspěšných potomků.

Kdybyste o někoho opravdu stál, jak byste ho přesvědčil, aby se na vaši Cestu kolem světa vydal?

Hlavním argumentem je jedinečnost této Cesty. Možnost užít si během 26 dní deset exotických destinací na té nejvyšší úrovni cestování vám nikdo jiný nenabídne. Kdybyste chtěla navštívit všechna tato místa individuálně, tak strávíte spoustu času na letištích při čekání na letecké spoje, musíte stále něco organizovat, hlídat, a ve výsledku si takovou cestu vůbec neužijete.

Jak jste na tento koncept přišel? Je to váš splněný sen z dětství?

Jako majitel cestovní kanceláře mám samozřejmě sny spojené s cestováním, které považuji za tu nejlepší životní investici. Cesta kolem světa byl můj sen, a když

jsm před šesti lety začal naplňovat jeho splnění, poohlédl jsem se nejprve ve vyspělém světě, jak ho realizují tam a našel jsem vzor v CK Abercrombie&Kent z USA.



Dokážete předvídat opravdu všechny nenadálé komplikace, které se mohou stát?

Předvídat ano, předpovědět ne. Na většinu komplikací jsme připraveni a předcházíme jim. Jen pro příklad uvedu, že máme na palubě tři piloty, abychom v případě indispozice jednoho z nich měli stále plnohodnotnou posádku. Jako perličku mohu uvést, že s námi cestují například i náhradní pneumatiky. Samozřejmostí je pro nás přítomnost lékaře po celou dobu naší úžasné expedice.

Vzpomenete si, jakou nejkomplikovanější situaci jste museli během Cesty řešit?

Před dvěma lety zasáhl souostroví Vanuatu ničivý cyklon, takže jsme nemohli použít naplánovaný letecký koridor na Austrálii, a proto nám nezbylo, než si prodloužit pobyt ve Francouzské Polynésii. Pokud bychom neměli vlastní letadlo, byl by to neskutečný průšvih, který by nám zájezd v podstatě zničil a ukončil. Díky naší operativnosti jsme pouze zaparkovali letadlo, zajistili klientům nejlepší hotel na Papeete a užili si prohlídku známého ostrova Tahiti.

Když zavřete oči a vzpomenete si na některou z Cest, jaký nejsilnější zážitek nebo obraz se vám vybaví?

Narychlo si vzpomínám na naše unikátní přistání uprostřed rudé australské divočiny, jen několik kilometrů od nejužasnějšího monolitu světa – obří rudé skály Ayers Rock. Úžasným zážitkem bylo, když jsme tuto horu obléťovali naším soukromým boeingem, aby si ji klienti mohli vyfotit z ptáčích perspektiv. Obdobně jedinečné přistání jsme zažili i na souostroví Galapágy, kde jsme přistáli jako první velké dopravní letadlo z Evropy.

Více informací hledejte na
WWW.CESTYKOLEMSVETA.CZ

PRAVÝ ČAS

NA PODPORU IMUNITY

Dárková edice obsahuje:

- Multivitamin želé & Multivitamin + kolostrum
- vitamin C pro podporu imunity



Doplňek stravy


**BUDÍK
ZDARMA**

 Vyrábí • **VITAR, s.r.o.** • www.vitar.cz

 THE SIMPSONS™ & © 2016
Twentieth Century Fox
Film Corporation.
All Rights Reserved.

Autor: Yan	Zespodu	Představe- ný farnosti	Druh palmy	Býv. SPZ Vsetina	Stéci po kapkách		Metamor- fovaná hornina	Sopečná usazenina	Otec (knižně)	Lovecká fanfára		Značka aut	Zájmno osobní	Krádež
Zděná konstrukce						Hromada slámy Mravní základ					Stírač prachu Produkt včel			
1. díl tajenky														
Pytlácké nástrahy				Korálový ostrov Svazek obilí					Líný člověk Zvětšovací skla					
Popěvek			Pře Druh nerostu					Celina Mořská ryba					Přestati	Mravouka
Tropické ovoce							Gáza Způsobit poranění				Franc. „ulice“ Ozvěny			
	Herpes	Znoj Mistři popravčí				Indické platidlo Římských 550						Býv. SPZ Strakonice Ranec		
Rýna					Prezenty Cestovní doklad					3. díl tajenky Usazenina				
Šschová remis				2. díl tajenky Chem. zn. Lutecia					Dlouhá blůza Předložka					
Husarský kabátec						Peruánský panovník					Značka vysavačů			
Rituál						Čínské platidlo					Chemická značka Lithia			Pomůcka: étos

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 20. 3. 2017. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z listopadu 2016: Miloslava Kropáčková, Děčín; Markéta Urbancová, Studénka; Hana Krejčová, Vlašim; PharmDr. Anna Zdráhalová, Katovice; Vítězslava Felcmanová, Praha 8; PharmDr. Eva Pechová, Chrudim; Mgr. Lucie Jechová, Liberec 7; Martin Mikšovský, Špindlerův Mlýn; Mgr. Tereza Horáková, Hrdějovice; Lucie Karbulová, Hradec Králové



NOVINKA

Kalhoty UNIKA PLUS

Dámské jednoduché a velice pohodlné kalhoty s rovnými užšími nohavicemi. V pase lehce snížené, na gumu a se zavazováním na šňůrku. Na předním i zadním dílu dvě kapsy. Universální délka cca 103 cm.

MATERIÁL: 100% bavlna, sanfor., merc. 

VELIKOSTI: 32,34,36,38,40,42,44,46,48,50,52,54

BARVY: ●

MALOOBCHODNÍ CENA: 647,20 Kč



NAKUPUJTE SNADNO
A RYCHLE...

Prodejna Cadenza
Myslíkova 31, Praha 1

E-shop Cadenza
www.cadenza.cz

Zelená linka
800 148 830

Při objednání kalhot

UNIKA PLUS – POŠTOVNÉ ZDARMA!

Platí pouze pro e-shop se zadáním
hesla „NOVINKA“ a do 28. 2. 2017.

Eucerin®

MEDICÍNSKÁ PÉČE
PRO KRÁSNOU PLEŤ



Vzplanutí atopického ekzému? Prolomte začarovaný kruh!

Eucerin AtopiControl Acute krém regeneruje suchou pokožku a působí proti svědění – klinicky prokázáno.

- ▶ Lze používat jako doplněk péče i v akutní fázi atopického ekzému, pomáhá snižovat použití kortikosteroidů.*
- ▶ Vhodný pro děti již od kojeneckého věku.
- ▶ Bez barviv, parfemace a parabenů.

*Klinická studie prokázala podobný efekt Eucerin AtopiControl Acute krému jako u 1% hydrocortizonu. Acute krém ale není klasifikován jako léčivý přípravek a nenahrazuje dermatologickou léčbu.