

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

11-12/2011

LÉČIVA A DOPLŇKY
STRAVY V INZERCÍ
LÉKÁREN

REKLAMA
A PRÁVO

INTERNETOVÉ
STRÁNKY A PRODEJ

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRÁVNÍ PŘEDPISY | NEDOVOLENÁ DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ



HYALURON-FILLER
INOVAČE ANTI-AGE

Eucerin®

Vyplnění hlubokých vrásek zevnitř pleti. Bez injekcí!

**TERMÍNY ODBORNÝCH JEDNODENNÍCH KONFERENCÍ
PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2012:**

PRAHA 10

IRIS CONGRESS HOTEL 4*
Vladivostocká 1856/16

pátek
27. 01. 2012



BRNO

HOTEL HOLIDAY INN 4*
Křížkovského 20



pátek
17. 02. 2012

HRADEC KRÁLOVÉ

HOTEL NOVÉ ADALBERTINUM 3*
Velké náměstí 32

sobota
17. 03. 2012



JIHLAVA

HOTEL GUSTAV MAHLER 3*
Křížová 4



sobota
14. 04. 2012

PRŮHONICE

HOTEL FLORET 3*
Květnové náměstí 391

pátek
11. 05. 2012



LIBEREC

HOTEL ZLATÝ LEV 4*
Gutenbergova 3



sobota
26. 05. 2012

ČESKÉ BUDĚJOVICE

KONGRESOVÉ CENTRUM METROPOL
Senovážné nám. 2

sobota
22. 09. 2012



PLZEŇ

HOTEL PRIMAVERA 4*
Nepomucká 128



sobota
06. 10. 2012

OLOMOUC

HOTEL HESPERIA 3*
Brněnská 55

sobota
20. 10. 2012



PRAHA 9

HOTEL STEP 4*
Malletova 1141



pátek
09. 11. 2012

KONFERENCE BUDOU ZAŘAZENY DO KREDITNÍHO A BODOVÉHO SYSTÉMU!

PHARMA NEWS

Oborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2011, ročník XI (vychází jako dvouměsíčník)

ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA:

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

VYDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 15. 11. 2011

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

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

MK ČR E 10677

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

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

Milí čtenáři,

právě držíte v ruce poslední vydání tohoto roku, ale protože je teprve půlka listopadu, netroufám si hodnotit ještě celý rok. To si nechám až do lednového vydání.

A co nás čeká právě teď? Pokračujeme ve velice zajímavém tématu: Reklama a právo – Léčiva a doplňky. Doplňkům stravy jsme se podrobně věnovali v minulém čísle, ale přesto si připomeneme stručně několik základních informací. A poté se přesuneme k internetovým prodejům a jejich zásadám. Pokud na toto téma budete mít ještě další dotazy, napište nám a my vám rádi odpovíme.

Pálení žáhy a deprese nás nepostihnou asi jen v článku, ale možná i osobně. Blíží se totiž Vánoce a to přeci jenom nějaká deprese přichází. Stihnu vše nakoupit včas, nebudou fronty v obchodech a co budu celé svátky vařit? Nebojte, všechno určitě stihneme a budeme spokojeni. A když už si nebudete vědět rady, vezměte do ruky časopis Pharma News, vylustíte křížovku a možná i vyhrajujete a budete mít o dáreček víc.

Neustále se snažíme zlepšovat kvalitu nejen časopisu, internetových stránek, ale také samozřejmě odborných konferencí. V České republice jsme navázali spolupráci se společností STOB – stop obezitě, hubneme s paní Málkovou, které bych tímto chtěla poděkovat za dosavadní vstřícnost a ochotu a samozřejmě i všem jejím spolupracovníkům, kteří se našich akcí zúčastnili. Díky nim si můžete na konferencích nechat změřit tuk v těle a vyhodnotit BMI, máme zde i poradnu zdravé výživy. Následně si pak poslechnete krátkou přednášku o tom, jak jste se stravovali celý den na konferenci. A nejen to. Stále pracujeme na zajímavém odborném programu a díky tomu



pro vás získáváme okreditování a obodování konferencí PHARMA NEWS. Celý podzim jsou to 4 kredity a 5 bodů (v Praze 6 bodů). Na Slovensku je to 8 kreditů pro asistentky a 5 bodů pro lékárníky, pravděpodobně i díky tomu nás čeká rekordní účast na konferenci v Bratislavě.

Novinku, kterou jsme si pro vás a širokou veřejnost připravili, zatím tedy jen v ČR, je spuštění nových internetových stránek o zdraví. Najdete je na www.aktivneozdravi.cz. A co vás tam čeká? Internetová poradna online, budou zde radit spolupracovníci redakce, ale třeba i vy – odborníci z lékáren. **Pokud se budete chtít zapojit a prezentovat zde svou lékárnu, a přispět nějakou radou, ať už odbornou či z vlastní zkušenosti – napište nám. Váš zájem uvítáme.** Dále zde naleznete spoustu článků o různých onemocněních a anomáliích lidského těla. Možnost pro soukromé dotazy, ale také trochu zábavy v podobě každodenních soutěží, anket a drobných odměn. Přeji vám klidné svátky a těším se na setkání na konferencích v příštím roce nebo na webu www.pharmanews.cz a www.aktivneozdravi.cz.

Vaše
Jana Jokešová

LÉKÁRNA NA ČESKOLIPSKU PŘIJME LABORANTKU.

**Pravidelná pracovní doba: Po – Pá.
Dobré platové podmínky
+ příspěvek na dopravu
a ubytování.**

Více informací na: 605818333

Lékárna Vlašim přijme
LÉKÁRNÍKA

odborného zástupce nebo
lékárníka asistenta
ubytování zdarma zajištěno
motivující platové podmínky
v případě dobré spolupráce auto k dispozici
práci v dobrém kolektivu

tel. kontakt : 606 122 243

AKTIVNĚ O ZDRAVÍ

2 | Obsah

- 3 | SÚKL
- 4 | Reklama a právo
- 6 | Novinky
- 8 | Odborné konference
- 9 | Živá lékárnička
- 10 | Posilování imunity před zimou
- 14 | Kašel a multisymptomatické přípravky
- 16 | Ateroskleróza a zdravé cévy
- 20 | Léčivé byliny ve stomatologii
- 22 | Glukosamin sulfát
- 24 | Moře a mořská voda v medicíně
- 26 | Medikamentózní rýma
- 28 | Překyselení, žáha, reflux, antacida...
- 32 | Diabetická noha
- 35 | Homeopatie v České republice III
- 36 | Farmakoterapie deprese
- 38 | Rozhovor
- 40 | Křížovka
- 41 | Konference

Příhláška – HOTEL IRIS – PRAHA – 27. 1. 2012

Inzerce



Podpora krmení zábavným učením



Vývoj od kojence po batole je zábavné a vzrušující období pro vás i vaše dítě. Správné stravování dává vašemu miminku energii, kterou potřebuje k růstu a rozvoji. Má kladný vliv na zdraví, udržuje optimální hmotnost a vhodně formuje celoživotní stravovací návyky.

Udržet pozornost dítěte a jeho zájem o jídlo během krmení bývá náročná záležitost, která může vzbudit vaši obavu, zda dítě skutečně dostává správně vyváženou stravu se všemi nezbytnými vitamíny a živinami.

Philips AVENT rozumí vašemu znepokojení, a proto v úzké spolupráci s přední dětskou psychologou

a odborníci na výživu MUDr. Gillian Harrisovou vyvinul novou kompletní řadu misek, talířů, hrnečků a příborů. Tyto výrobky jsou zaměřeny na upoutání pozornosti dítěte během jídla prostřednictvím zábavných a poučných designů, které vyprávějí příběh.

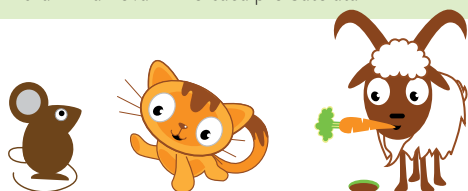
Pod vedením hlavního hrdiny králíka Trumana a jeho přátel se vaše dítě dostane do světa barev a počítání, kde si bude moci vytvářet své vlastní příběhy a rozvíjet fantazii. Nenásilnou formou se dozví, odkud potraviny pocházejí, a vytvoří si zdravý zájem o to, co jí.

Ať tedy Truman a jeho kamarádi pomáhají vašemu dítěti spokojeně jíst. Je to snadné jako 1, 2, 3. Dobrou chuť!

1: Malá miska 2: Lžičky 3: Velká miska 4: Dělený talíř
5: Vidlička a lžička pro batolata 6: Příbor pro batolata
Všechny talíře a misky mají protiskluzové základny k udržení stability a zamezení rozlití a smí se používat v myčce na nádobí i v mikrovlnné troubě.

Všechny příbory lze mýt v myčce na nádobí.

K dispozici také jako dárkové sady: Sada se dvěma miskami Dárková krmící sada pro batolata



AGS-Sport s.r.o., Rosická 653, 190 17 Praha 9-Vinoř,
telefon: 286 854 441, e-mail: avent@ags-sport.cz, www.ags-sport.cz

Výrobky Philips AVENT zakoupíte v lékárenských velkoobchodech:
Phoenix, Alliance Healthcare, GEHE Pharma Praha.

PHILIPS
AVENT

DOZOR NAD KVALITOU LÉČIV

Jednou z mnoha činností Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) je dohled nad kvalitou léčivých přípravků, a tím i zajištění bezpečnosti pacientů užívajících léčivé přípravky. Tato oblast zahrnuje především řešení závad v jakosti léčivých přípravků, analýzy registrovaných léčivých přípravků, lékárenských vzorků, podezření na padělky a nelegální přípravky, nežádoucí účinky léčiv a další.

V roce 2010 SÚKL provedl **814 kompletních rozborů vzorků léčiv a pomocných látek** v rámci dozoru nad kvalitou léčiv nabízených na trhu, včetně přípravků nabízených na internetu. Dále byly provedeny vstupní rozborů specifických přípravků, jakými jsou vakcíny a krevní deriváty. Z tohoto počtu bylo **3,4 % vzorků vyhodnoceno jako nevyhovující** (bez padělků a nelegálních přípravků).

ZAMĚŘENO NA ZÁVADY V JAKOSTI

Zákon o léčivech stanovuje povinnost osobám vydávajícím léčivé přípravky, prodávajícím vyhrazených léčiv nebo osobám poskytujícím zdravotní péči neprodleně SÚKL oznámit podezření na výskyt závady v jakosti léčivého přípravku či pomocné látky. Hlášení mimo jmenované osoby může samozřejmě zaslat i pacient, který nejčastěji závadu v jakosti odhalí, stejně jako lékař či sestra při aplikaci přípravku. Hlášení často zpracovává i lékárník nebo farmaceutický asistent, eventuálně prodejce vyhrazených léčiv, na kterého se pacient obrátí.

V roce 2010 Ústav přijal přímo od pacientů nebo z úrovně zdravotnických zařízení celkem **248 podnětů na závadu v jakosti léku, z toho 47 z nich nakonec vedlo ke stažení léku**. Závady v jakosti nejčastěji souvisely s obsahem účinných látek, jejich čistotou, a to včetně čistoty mikrobiologické.

Prvním signálem toho, že s léčivým přípravkem není něco v pořádku, může být jakákoliv neobvyklá vlastnost, která neodpovídá popisu léku, uvedenému v souhrnu údajů o přípravku. Konkrétně se může jednat o:

- **změnu vzhledu obalu léčivého přípravku** (např. neobvyklé označení na obalech, barva či materiál obalu, velikost či tvar, netěsnosti obalu, nesoulad v označení vnitřního a vnějšího obalu přípravku, popř. příbalové informace, které mohou indikovat záměnu; závadou léčivého přípravku je rovněž, je-li některý z obalů viditelně poškozen nebo znečištěn obsahem)
- **změnu vzhledu léčivého přípravku** (např. změna barvy či tvaru tablet, zákal či vysrážené částice v případě roztoků, obsah skla, kovových špon či jiných neobvyklých předmětů)
- **absenci příbalové informace** (kromě homeopatických přípravků), **odměrky, aplikačních pomůcek aj.**
- **neobvyklý pach či chuť** (např. pach po organických rozpouštědlech, žluklý pach, kovová chuť)
- **netypickou vlastnost neodpovídající souhrnu údajů o přípravku** (např. nerozpouští se, nelze roztřepat, nelze dělit)

Jestliže se objeví podezření na snížení jakosti léčivého přípravku, je třeba pozastavit uvádění léku na trh a používání dalších balení stejné šarže. Pouze ve výjimečných případech se nepříkročí k tomuto postupu, např. pokud by nepodáním léku mohlo dojít k ohrožení života pacienta či k závažnému poškození jeho zdraví a zároveň závada přímo neohrožuje jeho zdraví. Současně je zahájeno šetření daného podnětu, které má potvrdit nebo vyvrátit přítomnost závady v jakosti.

HODNOCENÍ ZÁVAD

U každé závady se hodnotí i její závažnost, která ovlivňuje případnou míru stahování. Klasifikace je nastavena takto:

Třída I - Závady, které potenciálně ohrožují život, nebo mohou způsobit závažné ohrožení zdraví.

Třída II - Závady, které mohou ohrozit zdraví, nebo mohou vést k chybnému způsobu léčby, ale nespádají do třídy I.

Třída III - Závady, které nepředstavují ohrožení zdraví, ale přistoupilo se ke stahování z jiných důvodů. Nespádají do třídy I a II.

Na základě hodnocení závady se příkročí ke stahování z úrovně pacientů, zdravotnických zařízení, lékáren nebo distribuce.

JAK A KAM HLÁŠIT

Pokud existuje podezření na závadu v jakosti léčivého přípravku, ukládá zákon povinnost o tom informovat SÚKL. K tomuto účelu je na webu SÚKL připraven formulář „Hlášení podezření na závadu v jakosti léčivého přípravku“, viz <http://www.sukl.cz/hlaseni-o-vyskytu-zavady-v-jakosti-lecivych-pripravku>. Hlášení je třeba neprodleně odeslat na adresu SÚKL.

Společně s hlášením je třeba zajistit reklamované balení, veškeré dostupné informace, které mohou usnadnit identifikaci v jakosti nebo ji vyloučit, a případně i nenačat balení téže šarže léčivého přípravku, u kterého je podezření na závadu v jakosti.

Bližší podrobnosti k hlášení jsou dostupné v pokynu SÚKL s názvem UST-15 aktuální verze.

Inzerce

Doplnění SPC k produktu Alli na straně 6.

NÁZEV PŘÍPRAVKU: ALLI 27 MG ŽVÝKACÍ TABLETY

Léčivá látka: orlistatum 27 mg. Léková forma: Žvýkácí tableta. Terapeutické indikace: Snížení tělesné hmotnosti u dospělých, kteří mají nadváhu (index tělesné hmotnosti, BMI > 28 kg/m²), má se užívat v kombinaci s mírnou nízkokalorickou dietou s nízkým obsahem tuků. Dávkování a způsob podání: Dospělí: Doporučená dávka alli je jedna 27 mg tableta užívaná třikrát denně. Během 24 hodin by se neměly užít více než tři 27 mg tablety. Dieta a cvičení jsou důležitou součástí programu ke snížení tělesné hmotnosti. Během užívání orlistatu má být pacient na nutričně vyvážené, mírně nízkokalorické dietě, která obsahuje přibližně 30% kalorií pocházejících z tuků (např. v dietě s obsahem 2000 kcal/den se to rovná < 67 g tuku). Léčba by neměla trvat déle než 6 měsíců. Způsob podání: Žvýkejte jednu tabletu třikrát denně. alli užívejte těsně před, v průběhu, nebo nejpозději hodinu po jídle. Neužívejte více než 3 tablety denně. Kontraindikace: Přípravek je kontraindikován při přecitlivělosti na léčivou látku nebo na pomocné látky v přípravku, při současné léčbě cyklosporinem, chronickém malabsorpčním syndromu, cholestáze, těhotenství, kojení a současné léčbě warfarinem nebo jinými perorálními antikoagulancii. Interakce s jinými léčivými přípravky a jiné formy interakce: Cyklosporin, Perorální antikoagulancia, Perorální kontraceptiva, Levothyroxin, Antiepileptika, Vitaminy rozpustné v tucích, Akarboza, Amiodaron. Nežádoucí účinky: Nežádoucí reakce na orlistat mají převážně gastrointestinální charakter a souvisejí s farmakologickým účinkem zabraňujícím absorpci tuků přijatých v potravě. Gastrointestinální nežádoucí účinky zjištěné v klinických studiích s orlistatem 60 mg trvajících 18 měsíců až 2 roky byly obvykle mírné a přechodné. Obvykle se objevily na začátku léčby (v průběhu 3 měsíců) a u většiny pacientů se vyskytla pouze jedna epizoda. Příjem potravy s nízkým obsahem tuku snižuje pravděpodobnost výskytu nežádoucích gastrointestinálních reakcí. Zvláštní podmínky pro uchovávání: Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Uchovávejte v dobře uzavřeném vnitřním obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkem. DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex, UB6 0NN, Velká Británie. REGISTRACNÍ ČÍSLO: EU/1/07/401/012-015 DATUM REGISTRACE / PRODLOUŽENÍ REGISTRACE: 23. 7. 2007. DATUM REVIZE TEXTU: 29. 11. 2010.

REKLAMA A PRÁVO



LÉČIVA A DOPLŇKY STRAVY V INZERCÍ LÉKÁREN

Konkurence v lékárenství je stále silnější. Součástí obchodních taktik provozovatelů jsou stále častěji akce, na které jsme donedávna byli zvyklí spíše odjinud. Reklama na léčiva a doplňky stravy se netýká už jen výrobců a distributorů. Stále častěji ji vidíme i v inzerátech a letákových akcích lékáren či v jejich internetovém prodeji. Proto se ani lékárník často neobejde bez znalosti základů reklamního práva.

LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Reklama na léčivé přípravky je jednou z nejvíce regulovaných. Při její tvorbě jsme svázáni velkým množstvím zákonných omezení. V reklamě určené pro laickou veřejnost se až na výjimky především směřjí objevit pouze volně prodejná léčiva. Vzhledem k tomu, že lékárna se ve své reklamě na odbornou veřejnost obrací jen výjimečně, nebudeme se zde zabývat pravidly pro přípravky vydávané na lékařský předpis.

V inzerci obvykle sdělujeme, k jakému účelu je konkrétní přípravek používán. Jako lékárníci bychom takovou informaci jistě byli schopni napsat z hlavy. Přesto je dobré mít na paměti, že všechna uváděná tvrzení musejí být v souladu se schváleným souhrnem údajů o přípravku (SPC), který najdeme na webových

stránkách Státního ústavu pro kontrolu léčiv nebo v databázi AISLP.

Největší problémy v praxi činí některé povinně uváděné texty, především jejich opomíjení. Reklama totiž musí obsahovat zmínku o tom, že jde o léčivý přípravek, a o způsobu jeho užívání (např. léčivý přípravek k vnitřnímu použití). Nikdy nesmí chybět výzva k pečlivému přečtení příbalové informace. U jednosložkových přípravků také uvádíme název účinné látky. Důležité také je dbát na to, aby tyto texty byly vždy zřetelné a čitelné. Měly by tedy být dostatečně velké, dobře kontrastující s podkladem, a pokud možno jednoduchým typem písma.

Právní úprava reklamy na léčiva je složitější. Zde se omezujeme jen na ty nejdůležitější body, kterých se musíme při tvorbě inzerátu držet.

DOPLŇKY STRAVY

Doplňkům stravy jsme se podrobně věnovali v minulém čísle. Připomeňme si proto stručně několik základních informací. Nejdůležitější fakt je ten, že přes značnou podobnost s léčivými přípravky se z pohledu zákona jedná o potraviny. Z toho plyne asi to nejzásadnější omezení, které se reklamy týká a jež je stále vědomě či nevědomě porušováno. Potravinám nesmí být přisuzovány vlastnosti prevence nebo léčby lidských onemocnění, a to ani v případě, že takové

vlastnosti občas vykazují. Neměli bychom se tedy správně setkat s bonbóny proti nachlazení, bylinnými sirupy na kašel či tzv. kloubní výživou na bolavé klouby. Přesto poměrně často vidíme inzeráty a webové prezentace především menších firem, kde se taková tvrzení objevují. Mnohdy pak lékárny tyto materiály přejímají do vlastních prezentací a letáků. Zde je proto nutné upozornit, že odpovědnost za takové porušení zákona přebírá zadavatel reklamy, tedy lékárna. Používat se mohou pouze tvrzení hovořící o blahodárném vlivu na lidské zdraví. Taková tvrzení mají být pravdivá a vědecky ověřená. V tuto chvíli ještě můžeme na vlastní zodpovědnost používat zdravotní tvrzení používaná dříve. V průběhu příštího roku však očekáváme vydání první části seznamů povolených a zamítnutých zdravotních tvrzení, které budou platné v celé Evropské unii. Používat budeme moci pouze schválená tvrzení uvedená v seznamu. Situace byla podrobněji popsána v minulém čísle. Vydání seznamu bude znamenat značné omezení reklamy na potraviny včetně doplňků stravy. Oblíbeným sloganem je klinicky ověřená účinnost. Pokud má výrobek či jeho složka opravdu ověřenou účinnost, v reklamě o ní hovořit můžeme. Protože se však nesmí odkazovat na nekonkrétní klinické studie, nesmíme zapomínat takové tvrzení konkretizovat – nejlépe odkazem na publikaci této studie.

Podobně jako v reklamě na léčiva musíme i u doplňků stravy zřetelně a čitelně uvádět povinný text: doplněk stravy. Na ten inzerující poměrně často zapomínají, a vystavují se tak zcela zbytečně riziku pokuty.

NEDOVOLENÁ DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Pro léčiva i doplňky stravy platí, že nesmějí být nabízeny lékaři či jinými odborníky ve zdravotnictví. V reklamě by je tedy neměla nabízet osoba v bílém plášti. Inzerát lékárny by neměl být formulován tak, aby vznikal jako doporučení jejich odborných pracovníků.

INTERNETOVÉ STRÁNKY A PRODEJ

Dnes je již běžné, že lékárny nabízejí své služby na internetu. Velmi často zde inzerují i různé zboží včetně volně prodejných léčiv a doplňků stravy. Nežádá je nabízejí formou internetového prodeje. Bohužel často vidíme, že jsou nekriticky kopírovány internetové prezentace firem dodávajících doplňky stravy. Lékárna tak často porušuje zákon, který se samozřejmě vztahuje i na internetovou prezentaci, jež musí splňovat všechny náležitosti uvedené výše. Pokud lékárna nabízí i internetový prodej, musí na svých stránkách uvádět navíc také údaje, které se povinně uvádějí na obalech a v příbalových informacích, tedy především informace o složení, způsobu užití, nežádoucích účincích, kontraindikacích, jiná důležitá upozornění a podobně. To se týká jak léčivých přípravků, tak i doplňků stravy či jiných potravin, které nabízíme. Podrobnosti nalezneme ve vyhláškách, jejichž čísla

REKLAMA NA LÉČIVA

- Musí být v souladu s SPC
- Laická veřejnost – pouze volně prodejné přípravky
- Zřetelná výzva k přečtení příbalové informace
- Zmínka o tom, že jde o volně prodejné léčivo, a způsob aplikace
- U jednosložkových uvést účinnou látku

REKLAMA NA DOPLŇKY STRAVY (A DALŠÍ POTRAVINY)

- Žádné indikace k prevenci a léčbě onemocnění
- Žádné odkazy na nekonkrétní klinické studie – uvádět odkazy
- Zřetelný / čitelný text „doplněk stravy“
- Při internetovém prodeji veškeré údaje povinně uváděné na obalu

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRÁVNÍ PŘEDPISY

- Zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy
- Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech
- Vyhláška č. 225/2008 Sb., kterou se stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin
- Vyhláška č. 113/2005 Sb., o způsobu označování potravin a tabákových výrobků
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady č. 1924/2006/ES, o údajích týkajících se potravin z hlediska jejich nutriční hodnoty a vlivu na zdraví

a názvy uvádíme v rámečku. Informace získáme buď přímo od výrobce, nebo je můžeme opsat z obalových materiálů. U doplňků stravy je však potřeba mít na paměti, že jejich obaly nepodléhají schvalování. Zejména menší výrobci se při jejich označování mohou dopouštět chyb, a proto je v našem zájmu, abychom si údaje před uvedením na svých stránkách ověřili.

Pravidla pro reklamu léčiv a doplňků stravy se nám mohou na první pohled zdát složitá. Mají však svoji logiku a opodstatnění. Lékáři a farmaceutům by jejich uplatňování v praxi nemělo činit větší potíže.

PharmDr. Pavel Stránský

Inzerce

Bioparox[®]

fusafungin

Lék ve spreji na záněty dýchacích cest:
Rýma • Zánět dutin a nosohltanu • Bolest v krku

Vhodný
pro rinosfaryngitidy



2x každou nosní dírku ~ 4x ústy ~ 4x denně

Lokální antibiotická a protizánětlivá léčba

ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU BIOPAROX

Složení: Fusafunginum 500 mg ve 100 ml. Obsahuje 400 odměřených dávek; 1 dávka obsahuje 25 µl roztoku, tj. 125 µg fusafunginu. **Léková forma:** Roztok k inhalaci v tlakovém obalu. **Indikace:** Lokální léčba zánětů a infekcí sliznice hltanu a dýchacích cest - rinitida, sinusitida, rinosfaryngitida, laryngitida, faryngitida, tonzilitida, stavy po tonzilektomii, tracheitidě, bronchitidě. **Dávkování a způsob podávání:** *Dospělí a starší pacienti:* 4 vstříčky do úst a 2 vstříčky do každé nosní dírky 4krát denně. *Děti starší 30 měsíců:* 2 až 4 vstříčky do úst a 1 až 2 vstříčky do každé nosní dírky 4krát denně. *Doba léčby:* je třeba dodržovat dávkování a podávání přípravku 8 - 10 dní. **Kontraindikace:** Děti mladší 30 měsíců (riziko laryngospasmu) a hypersenzitivita na léčivou nebo pomocné látky. **Zvláštní upozornění:** Opatrnosti je třeba u pacientů s alergickými sklony a bronchospasmem; s ohledem na riziko porušení rovnováhy mikrobiální flóry není určen pro dlouhodobou terapii. V případě celkové infekce je nutné systémové antibiotikum; obsahuje alkohol, méně než 100 mg v jedné dávce. **Interakce:** Dosed nebyly zaznamenány, ani při podávání se systémovými antibiotiky. **Těhotenství a kojení:** Nebyl prokázán vliv na fertilitu. Při předepisování těhotným ženám nutno postupovat opatrně. S ohledem na absenci údajů o vylučování fusafunginu do mateřského mléka se léčba nedoporučuje u kojících žen. **Nežádoucí účinky:** Alergické reakce jsou velmi vzácné a v tom případě již nemá být fusafungin podáván. Nejčastějšími nežádoucími účinky jsou lokální reakce v místě podání, ukončení léčby obvykle není nutné. *Časté nebo velmi časté:* sucho v nose či krku, píchání, kýchání, kašel, nevolnost, nepříjemná chuť v ústech, překrvení očí. *Velmi vzácné:* anafylaktický šok, astma, bronchospasmus, dušnost, spasmus či otok hrtanu, vyrážka, svědění, kopřivka, Quinckeho edém. Vzhledem k riziku anafylaktického šoku může být urgentně nutná intramuskulární injekce adrenalinu (epinefrin). Obvyklá dávka adrenalinu činí 0,01 mg/kg intramuskulárně a může být v případě potřeby opakována za 15 až 20 minut. **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 50°C. Nepropichujte a nevhazujte do ohně. **Registrační číslo:** 15/833/92-S/C. Přesné informace o preskripci viz Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Další informace na adrese: Servier. s.r.o., Klimentská 46, 110 02 Praha 1, tel.: +420 222 118 510, fax: +420 222 118 501, www.servier.cz Držitel rozhodnutí o registraci: Les Laboratoires Servier, 22, rue Garnier, 92200 Neuilly-sur-Seine, Francie. **Datum poslední revize textu:** 6. 10. 2010

NOVINKY

Nové Protective Underwear Navržené pro NI a pro NĚHO

Doposud byla většina natahovacích absorpčních kalhotek univerzální pro všechny. TENA Protective Underwear je nové absorpční spodní prádlo navržené zvlášť pro ženy a muže, tvarem přizpůsobené jejich odlišné anatomii. Dámský květinový či moderní pánský vzor a střih umocní pocit nošení běžného spodního prádla.



Nové Protective Underwear jsou vyrobené z příjemného materiálu podobného textilií a mohou být mnohem atraktivnější volbou pro stávající uživatele větších inkontinenčních vložek nebo běžných kalhotek. Nabídněte TENA Protective Underwear všem klientům, kteří se nechtějí vzdát svých oblíbených aktivit.

Více informací o novinkách naleznete na www.tenacz.cz.



Vánoční tip

Asi nejlepší vánoční dárek připravila pro své zákazníky společnost Valosun, která ve vánočních baleních nabízí současně CD Lucie Bílé i tablety zdarma. CD „Bílé vánoce Lucie Bílé“ obsahuje vánoční písně a koledy v podání Lucie Bílé, Karla Gotta, Marty Kubišové a dětského sboru Boni Pueri. Běžně toto CD stojí přes 300,- Kč. Z široké nabídky balíčků lze vybrat dárek pro každého. V sedmi balíčcích je navíc 10 tablet zdarma. Takový dárek už zaručeně udělá radost.



Nová vylepšená forma Alli

Doporučujeme nové alli žvýkácí tablety: stejná účinnost i při méně než poloviční dávce¹

- alli žvýkácí tablety mají stejný efekt jako alli kapsle, a to i při méně než poloviční dávce¹
- alli žvýkácí tablety s unikátním patentovaným složením zajišťují účinnější promíchání orlistatu s tuky v trávicím traktu díky zlepšené dezintegraci a disperzi tablet²
- Farmakodynamicky ekvivalentní 60 mg kapslím alli
- alli je vhodné pro pacienty s BMI ≥ 28
- alli žvýkácí tablety se užívají 3x denně jedna tableta s hlavním jídlem



Reference:

¹ alli Summary of Product Characteristics. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare.

² GSK data on file 2010.

Metric 806 DUO COMFORT

Nový automatický digitální tonometr za skvělou cenu*!

- **Klinicky přesné měření** (zachycení a indikace arytmií, WHO indikátor vyhodnocení hranice hypertenze, průměr posledních 3 měření a paměť pro 4 osoby)
- **Jednoduchou obsluhu** (obsluha jedním tlačítkem, obří displej pro snadné čtení, automatické vypnutí přístroje a zvuková signalizace jsou samozřejmostí).

Součástí přístroje je dále:

- **Universální manžeta 22 – 36 cm**, vhodný i pro silnější ruku
- **Komfortní obal** pro uložení přístroje, vhodný i na cesty
- **Osobní karta měření** krevního tlaku
- **ZDARMA: Síťový adaptér**



Přístroj je metrologicky testován ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze podle metrologických předpisů Českého metrologického institutu a záruka je 3 roky. Doporučená cena pro pacienty je 1690 Kč.

* **Nadstandardní obchodní podmínky** – informujte se na cemio@info.net nebo na telefonním čísle **736 755 028**.

„Spokojený pacient, prosperující lékárna“



Nové MioArtro 3+

Složení, které znáte, za cenu, která překvapí*!

Ověřená kombinace **3 účinných látek** (glukosamin sulfát 500 mg, chondroitin 200 mg, MSM 300 mg) **pro pružnost a pohyblivost kloubů**, nyní **obohacená o Collagen Complex – speciální komplex pro pevnost**

kloubní chrupavky (kolagen typu II + vitamin C).

Zaváděcí balení 180 + 90 tablet obsahuje **+ 50% tablet navíc**.

Balení je k dispozici ve vánočním dárkovém balení **s DVD Vánoční koledy**, které nazpíval „Zlatý interpret české populární hudby“.

Ceníková cena pro pacienta 739 Kč.



Pokud máte zájem o **prezentaci Vaší lékárny v tiskové vánoční kampani**, která má za úkol směřovat pacienty do Vaší lékárny a bude zaměřená na prodej celého CEMIO vánočního sortimentu, informujte se na cemio@info.net nebo na telefonním čísle **736 755 028**. Rádi Vám poskytneme **nadstandardní obchodní podmínky*** pro Vaší lékárnu.

„Spokojený pacient, prosperující lékárna“



NOVINKY

UŽÍVÁM SI ZDRAVÍ



Doplňek stravy

www.ladymarin.cz

PRO.MED.CS
Praha a. s.

Celius Fit and Slim

- plnohodnotná nízkokalorická náhrada stravy



Slouží jako plnohodnotná náhrada jednoho až dvou hlavních jídel denně. Fit and Slim má vyvážené složení díky obsahu syrovátkového a sójového proteinu, vlákniny, L-karnitinu a detoxikačního účinku Acai plodů s antioxidanty.

- 10 hlavních jídel ve formě koktejlu
- pouze 202 kcal
- 2 příchutě – ultra jahoda, ultra vanilka

www.fit-slim.cz

CELIUS CZ s.r.o.

Obuv kyBoot v ČR

swiss technology



- bolí vás záda nebo klouby?
- trápí vás křečové žíly?
- máte vybočené palce nebo ostruhy na patách?
- znáte pocit těžkých a oteklých nohou?
- stojíte dlouhé hodiny v pracovním procesu?
- nebo jen chcete chodit v pohodlných botách?

Pak vyzkoušejte kyBoot, vynález Karla Mullera, zakladatele značky MBT!

- Navštivte nově otevřený obchod:
Viktora Huga 15/1, Praha 5 – Smíchov, tel. 257 31 50 80
- Využijte náš e-shop: www.kybootshop.cz
- Pro informace:
Tel.: 604 247 678, e-mail: kybun@seznam.cz



Více na www.kybun.cz

Multivitamin OmniVegan

- obsahuje 25 vitaminů, minerálů a stopových prvků ve vyvážené a snadno vstřebatelné podobě;
 - zajišťuje celou řadu účinných a inovativních látek (např. K2-menachinon, koenzym pantethin, inositol nikotinát, B12-methylkobalamin, křemík ve formě kyseliny ortokřemičité a řadu dalších minerálů v organických formách - pidoláty, bisglycináty atd.);
 - je zcela bez živočišných přísad.
- Biosym prostřednictvím preparátu OmniVegan stanovuje nový standard pro doplňky stravy v Dánsku.



Nekompromisní kvalita od Biosym!

Zastoupení Biosym na trhu:
Ing. Markéta Pilařová – Zdraví nad zlato,
www.zdravinadzlato.cz
OmniVegan můžete objednat
i prostřednictvím lékárenského velkoobchodu
Phoenix. PDK2575844

Swiss Natural® SLEEPNOX™ Forte

Usni v mžiku bez návyku!

- extra silná směs standardizovaných extraktů 4 bylin pro podporu spánku a uklidnění
- nejvyšší herbální ekvivalent **kozlíku lékařského** na trhu* (ovlivňuje rychlost usnutí)
- výhodná cena, 1 kapsle denně



* v doplňku stravy, vydán Certifikát bezpečnosti SZÚ

Swiss Natural® VEGAPURE® Cardio

Na cholesterol přirozeným způsobem bez nežádoucích účinků!

- směs esterů fytosterolů (klinicky prokázáný účinek na snížení LDL cholesterolu)
- jediný přípravek na trhu s vysokým obsahem samotných fytosterolů
- účinný a bezpečný
- ideální 1. volba pro řešení cholesterolu
- lze užívat samostatně i jako efektivní doplněk léků na snížení cholesterolu



Originální výrobky Swiss Natural®, farmaceutická kvalita GMP
s garancí obsahu a stability účinných látek
www.swissherbal.cz

Odborná konference 10. 09. 2011 – hotel Zlatý lev, Liberec



Odborná konference 08. 10. 2011 – hotel Primavera, Plzeň



Odborná konference 22. 10. 2011 – hotel Hesperia, Olomouc



ŽIVÁ LÉKÁRNIČKA: HLÍVA ÚSTŘIČNÁ S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

Lékařské výzkumy v různých zemích a kulturách mají jedno společné: potvrzují, že hlíva ústřičná je nesmírně vzácnou houbou a rakytníkový olej výjimečně bohatý na účinné látky.

ČÍM JE HLÍVA PROSPĚŠNÁ?

Hlíva ústřičná je dřevokazná houba. Jako nezelený organizmus, což jsme i my lidé, přijímá ze zelených organismů, tedy stromů, spoustu látek, které jsou pro její život potřebné, a jak se zjistilo, jsou nesmírně cenné i pro člověka. Navíc hlíva obsahuje látky v takovém množství a poměru, který lidskému organismu maximálně vyhovuje. Hlíva si bere živiny ze stromů a člověk si je může vzít z hlívy.

„ŽIVÁ LÉKÁRNIČKA“

Příznivé účinky hlívy spočívají v látkách, beta glukanech, které mají schopnost aktivovat buňky imunitního systému od makrofágů až po lymfocyty. Makrofágy průběžně odstraňují z cév usazeniny, které považují za cizorodé látky. Aktivované buňky pak razantně posilují obrannou činnost organismu. Hlíva obsahuje celou řadu vitaminů, proteinů, sterolů, některé mastné kyseliny a stopové prvky. Látky z hlívy patří do skupiny statinů (lovastatin) jsou zbraní proti ateroskleróze, protože chrání cévní stěnu před kornatěním. Kromě těchto cenných látek obsahuje hlíva také vlákninu, díky které se z těla uvolňují usazené škodliviny, dále pak chitin a chitosan brzdící vstřebávání cholesterolu a zároveň urychlují metabolismus.

KOMU HLÍVA POMÁHÁ?

- Posiluje imunitu, urychluje zotavování po operacích, po nemoci a v rekonvalescenci.
- Příznivě ovlivňuje krevní tlak a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- Udržuje zdravé klouby a šlachy a příznivě působí při artróze.
- Lidem s kožními problémy – hlíva napomáhá odstraňovat bradavice a přispívá ke snížení rizika jejich opakovaného růstu.

100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ A JEHO ÚČINKY

- Má blahodárné účinky při zánětu močových cest.
- Pomáhá při vředových onemocněních.
- Je vhodný při avitaminóze a celkové vyčerpanosti.

SILNÁ DVOJKA – HLÍVA S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

Rakytníkový olej je nejvzácnější látkou získanou z tmavě oranžových plodů léčivé a velmi vzácné rostliny Rakytníku řešetlákového. Rakytníkový olej je přírodním koncentrátem celé řady vitaminů a biologicky aktivních látek. Obsahuje vysoké množství vitamínu A, a to až několikanásobně více než mrkev. Díky vysokému obsahu vitamínu E, známého vitamínu mládí, rakytníkový olej působí jako biogenní stimulant, který regeneruje poškozenou kůži a sliznice a ovlivňuje růst tkání. Mezi další bohatství rakytníku patří nenasycené mastné kyseliny OMEGA 3,6,7 a 9, které jsou výborným pomocníkem při kardiovaskulárních onemocněních.

Společnost TEREZIA COMPANY vyvinula 100% přírodní přípravek Hlívu ústřičnou s rakytníkovým olejem, kde v 1 kapsli najdete 2 účinné složky: čistou hlívu včetně houbové vlákniny a **100% rakytníkový olej bez příměsí**, který **zesiluje účinek hlívy**. Kapsle jsou nejlepší z hlediska využití všech účinných látek, kde se nepřidávají žádné přídavné látky ani pojiva. **Hlíva s rakytníkovým olejem jsou dva silní bojovníci se širokým arzenálem zbraní pro zlepšení zdraví, dodání vitality a životní energie.** Tento čistě přírodní produkt je k dostání v lékárnách a doporučujeme ho pro všechny generace.



MÁM HLÍVU A ZDRAVOU DČERU

„Zkušenosti s pěstováním hlívy mám již od roku 2001. Moje dcera po půl roce od narození začala trpět na zápalu a infekce a pravidelně navštěvovala nefrologické oddělení. Po dvou letech pravidelného užívání hlívy ústřičné vařené, mixované a sušené se jí upravil metabolismus tak, že dnes již nevyžaduje léčbu ani ambulantní vyšetření a s jejím zdravím jsme velmi spokojeni.“

Petr Havlík

Inzerce

Inspirace na Vánoce

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ s rakytníkovým olejem 150 + 30 kapslí
(3-měsíční výhodné balení)

+ Zápěstní tlakoměr jako DÁREK*



HLÍVA ÚSTŘIČNÁ pomáhá:

- posilovat imunitu
- upravovat krevní tlak
- odstraňovat bradavice a snižovat riziko jejich opakovaného růstu



RAKYTNÍKOVÝ OLEJ pomáhá:

- při zánětu močových cest
- udržovat správnou hladinu cholesterolu
- zesilovat účinky hlívy ústřičné

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH



Vyvinula a vyrábí:
TEREZIA COMPANY
tel.: 261 221 277 • www.hlivaustrična.cz

*Nabídka je limitovaná

ZÍSKEJTE
10% SLEVU
Více na www.hlivaustrična.cz

POSILOVÁNÍ IMUNITY

Téma imunity přichází na řadu každý podzim. Každý rok tisíce lidí řeší, jak se ochránit před onemocněními horních cest dýchacích. To nás asi nejvíce trápí – chřipky, angíny, nachlazení, rýma, laryngitidy u malých dětí, chronické kašle. Stojí nás to spousty sil, času a peněz. Přivádí to nás i naše okolí do mrzutých nálad. A přitom se tomu dá předejít. Buď úplně, nebo alespoň částečně. Některé metody jsou více vědecké, některé by schválily spíše naše babičky. Skutečnost je taková, že k finálnímu efektu často obě cesty přispívají stejnou měrou. Pojďme si tedy shrnout všechny možnosti, které má člověk k dispozici.

IMUNITNÍ SYSTÉM JE ORGÁN?

Kdo neznáte přednášky paní doktorky Braunové z Olomoucké fakultní nemocnice, pak vřele doporučuji. Její příspěvky z oboru imunologie jsou nesmírně poučné a přehledné. Imunitní systém opravdu bývá označován jako **difúzní** (neboli rozptýlený) **orgán**, tvoří až kilogram hmotnosti člověka. Jeho hlavní úlohou je identifikovat potenciálně škodlivé struktury, ať už cizí, nebo tělu vlastní. Imunita, nebo také obranyschopnost organismu je to nejdůležitější, co nás chrání.

AKTIVNÍ PŘÍSTUP

Rovnováha v organismu není jen hromada slov a poúček v odborných knihách, a i když se to zdá jako něco naprosto nehmataelného, je pro zdraví člověka a kvalitu jeho života tím nejzákladnějším. Na imunitu bychom si neměli vzpomínat až těsně před začátkem zimy, kdy se sháníme po echinacei, hlívě, či jitrocelu. Silná imunita a rovnováha v organismu by měly být životním stylem každého z nás. Aktivní přístup k našemu zdraví je totiž takovou mozaikou, která skládá jednotlivé střípky úkonů, které se každý sám mohou zdát sice nepodstatné, pokud jsou ale pohromadě, tvoří silný štít našeho zdraví.

ZAČNĚME PĚKNĚ OD ZÁKLADŮ

Tak tedy úplně od začátku. Máme tu podzim, rána a večery už jsou chladnější a je tedy potřeba nahradit letní šatník tím podzimním. Být dobře oblečen (tedy ve smyslu termoregulace nikoliv módy) je velmi důležité. Více vrstev, které je možno odkládat, zabrání přehřátí až zpcení organismu během dne a následnému prochlazení během večera. Stejně tak je každoročním tématem, kdy začít topit. Lidé, kteří nemohou regulovat vytápění sami, jsou bohužel odkázáni na zahájení topné sezóny. Ale začít topit co nejpozději, abychom ušetřili, způsobí tělu nakonec dva tepelné šoky. Ten první z tepla do chladna, a pak když konečně topit začneme, tak zase z chladu do tepla. Je třeba myslet na to, že organismus se musí pokleusu teploty nejprve přizpůsobit. Tedy pocitově může být stejná teplota pro člověka někdy zbytečně horko a někdo zas naopak velmi chladno. A co je důležité, zima jde od země a je tedy zvláště u dam mnohem

příznivější být v kozáčkách a krátkém rukávu, než být v kabátu a mít holé nohy. Krátké sukně a holá záda sice přitáhnou zraky atraktivních mužů, ale zánět vaječníků, ledvin či močového měchýře vydrží mnohem déle a za ten uhrančivý pohled určitě nestojí.

AKTIVNÍ PŘÍSTUP

Co je tedy pro nadcházející podzimní dny nejdůležitější? Co všechno můžeme udělat? Z čeho vystavíme tu svoji obrannou mozaiku? Od každého trošku. Nejdůležitější je asi psychická pohoda. Stres, honička v práci, či doma to tělu neprospěje. K tomu, abychom si udělali chvíličku pro sebe, někdy pomáhá udělat si na papír takový přehled toho, co plánujeme následující den stihnout. Ač se to může zdát až příliš jednoduché, opravdu to velice dobře funguje. Dostatečný odpočinek a kvalitní spánek je dalším faktorem. Ve spánku čerpáme energii na další den, tělo regeneruje po dni předchozím. Někdy bývá nedostatek spánku a odpočinku právě tím milníkem, který rozhoduje, zda tělo při setkání s virem či bakterií onemocní nebo ne. Unavené neodpočaté tělo totiž nemá dostatek síly se bránit a ataku podlehne. Dalšími možnostmi jsou vodní procedury, solárium, vakcinace proti chřipce nebo třeba bylinky. Trochu více česneku v podzimní a zimní kuchyni také nemusí být k zahazení. Ale nejen česneku. Kuchyně by měla být bohatá na ovoce a zeleninu, abychom tělu dodávali potřebné vitamíny a minerály. Když už to tak není, lze sáhnout po nějakém multivitamínu. Ovšem přírodní je přírodní a to žádná pilulka nenahradí.

PODZIMNÍ DETOXIKACE

Ač je detoxikace organismu užitečná pro zdraví prakticky kdykoliv, většinou je doporučována dvakrát ročně, na jaře, kdy je potřeba vyčistit organismus po zimě a na podzim, kdy se na zimu aktivně připravujeme. K očistě se používají bylinné detoxikační směsi, ovocné či zeleninové džusy. Existují i speciální detoxikační preparáty, při jejich výběru je ale potřeba myslet na to, že pokud preparát obsahuje více pomocných či konzervačních látek, pak detoxikace do jisté míry pozbývá smyslu. Smyslem detoxikace je odstranění látek, které organismus nepotřebuje a jejich přítomnost v organismu jej jen zbytečně zatěžuje. Výhodou detoxikace organismu je také zefektivnění farmakologické léčby. Detoxikací organismu se za-

bývá například fyziologická regulační medicína, která využívá komunikačních molekul k nastolení rovnováhy v organismu. Základním preparátem pro detoxikaci tímto způsobem je GUNA-MATRIX.

LYMFATICKÁ MASÁŽ

Detoxikace nemusí ovšem probíhat vždy jen pitím nějakého čaje či užíváním pilulek. Další možností jak detoxikovat organismus je například lymfatická masáž. Ať už je to masáž ruční nebo přístrojová (*Obrazek 1*), hlavním cílem je rozproudit lymfatického systému, který pomáhá zbavovat organismus škodlivin. Pokud lymfatický systém nepracuje dobře a lymfa se různě hromadí v těle, dochází ke chronické únavě, oslabení imunity, otokům dolních končetin. Lymfatická masáž je velmi příjemná, ze začátku je lepší provádět ji častěji, pak lze intervaly prodloužit. Aplikace lymfatické masáže může zmírnit například i projevy celulitidy.



Obrázek 1

HYGIENA NOSNÍ SLIZNICE

Mořská voda je vhodná k použití po celý rok. Ovšem v zimních měsících nám prokazuje mnohem kvalitnější služby. Mořská voda je takovým úklidovým nástrojem, vhodným k použití na nosní sliznici od úplně malých dětí (dvoutýdenní) až po geriatrické pacienty. Šetrně čistí nosní sliznici a pomáhá odstraňovat nečistoty, dráždivé látky a přebytečný hlen a zvlhčuje nosní sliznici. Používá se jak preventivně, tak při akutních či chronických rýmách. Pacienti mají k dispozici isotonické formy, hypertonické formy a spreje s přidáním některých dalších látek. Produkty pro děti se pak liší hlavně aplikačními nástavci, kde je důležité pro malé děti zajistit co nejbezpečnější aplikaci. V *Tabulce 1* je přehled některých preparátů dostupných na českém trhu.

Tabulka 1 – Výběr preparátů s mořskou vodou

Charakteristika	Produkt	Použití
Hypotonický roztok	Sterimar, Physiomer	očista nosní sliznice, akutní potíže a prevence
Hypertonický roztok	Physiomer, Athomer	déletrvající akutní i chronické a alergické rýmy
Měď	Sterimar Cu	baktericidní vlastnosti
Mangan	Sterimar Mn	alergické rýmy
Eukalyptus a máta	Physiomer Eukalyptus	uvolnění ucpaného nosu
Propolis hypoalergenní	Athomer Propolis	prevence i rýma

PŘED ZIMOU

SAUNA

Koupele horkým vzduchem (60–90°C) při nízké vlhkosti (10–30 %) nabízí návštěvníkům díky kaskádovitým lavicím možnost vybrat si pro ně nejvhodnější místo s optimální teplotou. Následně je organismus ochlazen studenou vodou. Cyklus se většinou opakuje 2–3 krát. Saunování je příjemná procedura do chladných měsíců, která přispívá otužování organismu a předcházení chorob z nachlazení. Ale i nespecifická chronická onemocnění dýchacích cest či chronické ekzémy mohou díky sauně zmírnit své příznaky.

I jiné vodní procedury přispívají v zimních měsících ke zdraví člověka. Vhodné je třeba plavání či vířivky. Dokonce Skotské stříky jako kombinovaná procedura (teplá / studená voda) velmi dobře podporují imunitu člověka.

VAKCINACE

Každoroční vakcinace je prevence chřipky u dospělých, dětí ve věku od 6 měsíců a mladistvých. Očkování je určeno hlavně pro rizikové skupiny osob. Vakcinace se zvláště doporučuje osobám s chronickým onemocněním a lidem s rizikem komplikací po onemocnění chřipkou. Vhodné jsou zvláště tyto skupiny:

- věk pacienta 65 a více
- chronická onemocnění dýchacího systému
- chronická onemocnění srdce a cév
- chronická onemocnění ledvin a jater
- chronická metabolická onemocnění
- osoby s nedostatečností imunitního systému (vrozenou nebo získanou)
- některá další respirační a neurologická onemocnění

V těchto konkrétních případech je očkování včetně očkovací látky hrazeno zdravotními pojišťovnami. Mimo to je ovšem vakcinace doporučována dalším skupinám pacientů, jedná se o skupiny lidí, kteří by mohli být zdrojem nákazy pro skupiny výše uvedené:

- zdravotníci a sociální pracovníci
- osoby, které žijí ve společné domácnosti s rizikovou osobou
- učitelé, zaměstnanci dopravy
- zaměstnanci bank, pošt, obecně služby

Vakcinace je samozřejmě vhodná pro těhotné ženy a ženy, které plánují těhotenství na zimní sezónu

Tabulka 2 – Přehled registrovaných vakcín v ČR

Název	Výrobce	Charakteristika
Begrivac	Novartis	štěpená vakcína
Fluad	Novartis	subjednotková adjuvantní vakcína
Fluarix	GlaxoSmithKline	štěpená vakcína
IDflu	Sanofi Pasteur	štěpená intradermální vakcína
Inflexal V	Berna Biotech	subjednotková virosomová vakcína
Influvac	Abbott	subjednotková vakcína
Vaxigrip	Sanofi Pasteur	štěpená vakcína
Optaflu	Novartis	subjednotková vakcína připravená na buněčných kulturách
Preflucel	Baxter	štěpená vakcína připravená na buněčných kulturách

Inzerce

Luivac® perorální imunizace

Osvědčená léčba
recidivujících infekcí
dýchacích cest

Dávkování

Imunizace 28 dní	Interval 28 dní	Posilovací fáze 28 dní
po 1 tabletě vždy ráno na lačno	bez léčby	po 1 tabletě vždy ráno na lačno

Každá tableta přípravku Luivac obsahuje 3 mg směsi lyzátu 7 bakterií podílejících se na infekcích dýchacích cest.

Výrobní proces zachovává antigenní strukturu, která je nezbytným předpokladem farmakologické účinnosti.

Léčbu lze zahájit v kterékoli roční době
– během infekce i v období bez infekce.

Luivac® tablety Účinná látka: 1 tableta obsahuje 3 mg Lysatum bacteriale mixtum ex mín. 1x10⁹ bakterií z každého následujícího kmene *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mitis*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae*, *Klebsiella pneumoniae*, *Branhamella catarrhalis*, *Haemophilus influenzae*. **Pomocné látky:** Mannitol, Cellulosum microcrystallinum, Carboxymethylamylum natricum, Magnesium stearas, Silicii dioxidum colloidalis. **Indikace:** Opakující se infekce dýchacích cest (rýma, sinusitida, katar horních cest dýchacích, bronchitida) a chronické záněty středního ucha (otitida). Přípravek je určen pro děti od 3 let, mladistvé a dospělé. **Dávkování a způsob podávání:** Dospělí a děti užívají 1 tabletu jednou denně, a to ráno. Tablety se užívají nalačno a zapijí se trochou vody. **Kontraindikace:** Nepoužívat při přecitlivělosti na kteroukoli složku přípravku. Přípravek se neuvádí v případě akutní gastroenteritidy. Vzhledem k nedostatečným zkušenostem a možnosti komplexních interakcí se tento přípravek nepoužívá u pacientů s autoimunitním onemocněním. Tablety Luivac nesmí užívat gravidní ženy. **Nežádoucí účinky:** Občas se mohou objevit mírné poruchy gastrointestinálního traktu. Zřídka byly pozorovány kožní reakce.



www.daiichi-sankyo.eu

IBI – International spol. s r.o.
Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1
Tel.: 281 028 230-1, fax: 281 028 232
ibi@ibi.cz, www.ibi.cz

a i všem ostatním lidem, kteří často tímto onemocněním trpí. Očkování se nedoporučuje osobám, které mají zvýšenou citlivost na složky vakcíny, nebo už měli v minulosti nějaké zdravotní potíže po aplikaci očkování. Také je u vakcinace důležité, aby byl pacient zdravý, neměl v době aplikace horečku.

Očkovací látku je možné podávat současně s jinými vakcínami, ale nesmí být aplikovány stejnou stříkačkou a do stejného místa. V České republice jsou registrovány následující inaktivované trivalentní očkovací látky proti chřipce (*Tabulka 2*). Uvedený přehled registrovaných vakcín nemusí být ovšem v roce 2011 v ČR k dispozici celý.

Jedna dávka vakcíny obsahuje Haemaglutininum A (H3N2), Haemaglutininum A (H1N1), Haemaglutininum B. Antigenní složení chřipkových vakcín je každoročně upravováno podle doporučení Světové zdravotnické organizace. Pro období 2011/2012 obsahuje vakcína následující typy a subtypy kmenů: A/California/7/2009 (H1N1)-like virus, A/Perth/16/2009 (H3N2)-like virus, B/Brisbane/60/2008-like virus.

PŘÍRODNÍ ZDROJE NEMUSÍ BÝT JEN BYLINKY

Mezi další užitečné pomocníky patří houby. **Hlíva ústřičná (*Pleurotus ostreatus*)** je zdrojem důležitých **beta-glukanů**, vitaminů, minerálů a stopových prvků. Důležité je hlavně posílení imunitního systému. V lidové medicíně je také využívána jako doplněk při nádorových onemocněních. Mimo hub máme i jiné možnosti. **Bakteriální lyzáty** jsou další možností, využívanou jak preventivně na jaře či na podzim, tak při už běžícím onemocnění. K dispozici jsou jak v kategorii léků, tak doplňků stravy. **Probiotika a prebiotika** nás provázejí při různých potížích a stěžejní roli hrají právě při posilování imunity. Navíc nás chrání před nepříznivými vedlejšími projevy užívání antibiotik. A nesmíme opomenout ani na **systémovou enzymoterapii**. Léky s obsahem enzymů jsou využívány při různých onemocněních již více jak třicet let. Využití enzymoterapie při posilování imunitního systému, ovlivnění zánětlivých stavů, nebo k podpoře antibiotické léčby, patří k těm nejdůležitějším.

TŘAPATKA NACHOVÁ (*ECHINACEA PURPUREA*)

Bylina je ozdobou mnoha zahrádek (*Obrázek 2*), zahrádkáři ji znají spíše pod názvem rudbekie. Echinacea je velmi silně působící rostlina. V některých zemích EU je dokonce povolena pouze do léků. Obsahové látky jednak posilují imunitní systém – aktivují bílé krvinky, mimo to působí na bakterie a viry (někdy je označována jako přírodní antibiotikum, podobně jako třeba česnek).

Pro tuto bylinu je důležité zejména dávkování. Díky síle byliny je potřeba dodržovat určitá pravidla:

- 1) nepřekračovat doporučené dávkování
- 2) po šesti týdnech užívání udělat pauzu
- 3) celková doba užívání by neměla překročit 3 měsíce

Oblíbeným názorem ve vztahu k některým preparátům je čím více, tím lépe. Čeští konzumenti se takto staví právě k echinacei. Málokdo ovšem ví, že v zahraničí jsou preparáty s echinaceou s nižší koncentrací než u nás a že se lze touto bylinou předávkovat. A jaký je potom efekt byliny? Místo imunostimulačního efektu se dostává efekt opačný, bylina usnadní rozmnožení viru v organizmu. Dalším příznakem jsou zvýšené hodnoty jaterních testů. Z tohoto důvodu také není vhodné aplikovat echinaceu dětem pod 3 roky věku. Konstituce malých

Přírodní sirupy bez konzervantů!

Pro období s vyšším výskytem infekcí zvolte **Echinaceový sirup**. Obsažený Echinacein zvyšuje odolnost organismu proti infekcím, zejména proti chřipce. Vyznačuje se téměř okamžitým účinkem, proto je nasazení sirupu vhodné také při již probíhající virové nákaze.



Pro zmírnění dráždivého kašle a usnadnění odkašlávání je určen **Jitrocelový sirup**.

Obsažený Jitrocel ztekucuje husté hleny a ulehčuje vykašlávání, snižuje intenzitu kašle a působí protizánětlivě. Je tak účinný při silném zahlenění, bronchitidách a chronickém kataru průdušek a navíc se vyznačuje i výbornými chuťovými vlastnostmi.



Šípkový sirup je díky obsaženým látkám významným zdrojem antioxidantů. Pomáhá zvyšovat obranyschopnost a je cenným zdrojem vitaminů. Doporučuje se užívat v obdobích zvýšeného výskytu chřipkových onemocnění, ale také k tlumení projevů tzv. „jarní únavy“. Pro klidný a plnohodnotný spánek je určen

Lipový květ sirup. Lípa je také účinnou pomocí při kašli, nachlazení, chrapotu a chřipce. Usnadňuje odkašlávání a zvyšuje potivost. Její užívání přispívá k posílení obranyschopnosti organismu.

Bylinné sirupy zcela bez konzervačních látek dodává na náš trh firma TOPVET, tradiční výrobce přírodní kosmetiky a doplňků stravy. V široké nabídce bylinných sirupů naleznete nejen speciální dětskou řadu sirupů slazenou fruktózou, ale také například speciální bylinné sirupy z čerstvé šťávy. Vždy bez alkoholu a konzervantů.

Více informací naleznete na www.topvet.cz. Doplňky stravy.



děti je velmi odlišná a je velký problém odhadnout, jaká dávka by měla být pro dítě stimulační a ne opačná. To také potvrzují studie, kde u dospělých je imunostimulační efekt prokazatelný, zatímco u dětských studovaných skupin nejsou výsledky jednoznačné.

Echinacea ovšem skrývá ještě jedno úskalí. Týká se to pacientů po transplantacích a pacientů s autoimunitními onemocněními. Pro tyto skupiny je užívání byliny nevhodné a je třeba zvolit jinou alternativu. Mezi autoimunitní onemocnění patří například i roztroušená skleróza.

ČESNEK SETÝ (*ALLIUM SATIVUM*)

Česnek používaly už naše babičky a ten český patří k těm nejkvalitnějším. Obsahuje sílice, vitamíny, polysacharidy, selen. Mimo užití v kuchyni, kde je příjemným zpestřením jídelníčku, má detoxikační, mírně anthelmintické vlastnosti, používá se jako přírodní antivirotikum a kardioprotektivum. U lidí s nízkým tlakem je ovšem třeba dbát jisté opatrnosti, protože snižuje tlak. Pokud už nemůžeme mít česnek čerstvý, lze sáhnout po některém kvalitním preparátu.

Obrázek 2



Obrázek 3



oscillococcinum®

preventivně a od prvních příznaků

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ (*HIPPOPHAE RHAMNOIDES*)

Na pohled velmi zajímavý keř vysazovaný jako okrasná dřevina do parků nebo do zahrádek (Obrázek 3). Rakytník byl ve velkém pěstován v Rusku v době studené války k získávání oleje. Rakytníkový olej má totiž velmi dobré regenerační vlastnosti a rostliny byly určeny k léčbě radiačních popálenin. Co má ale rakytník společného s imunitou? Plody jsou zdrojem celé škály užitečných látek - vitamíny (A, B, C, D, E, K), flavonoidy, aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny. A právě vitamín C je důležitý do zimních měsíců.

VŠEHOJVEC OSTNITÝ (*ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS*)

Eleuterokok je bylina, která bývá často označována jako sibiřský ženšen. Je řazen mezi adaptogeny druhé generace. Adaptogen působí proti stresu vyvolanému vlivem prostředí. Eleuterokok mimo to nespecifickým způsobem zvyšuje odolnost organismu vůči vnějším nepříznivým vlivům. V podzimním počasí pomáhá organismu přizpůsobit se změnám počasí. Mimo to pomáhá regulovat lidský metabolismus. Ruští kosmonauti využívali eleuterokok pro lepší přizpůsobení se stavu beztláče. Eleuterokok je volbou pro pacienty například s roztroušenou sklerózou, kteří nemohou užívat echinaceové produkty.

DALŠÍ UŽITEČNÉ BYLINKY

Kočičí dráp (*Uncaria tomentosa*), bylina označována lidovým názvem **vilcacora**, obsahuje látky ze skupiny alkaloidů, flavonoidů a sterolů. Ty vykazují imunostimulační, antioxidační a antivirové vlastnosti. Bylina má výrazné tonické schopnosti. V lidové medicíně je využívána při onemocněních trávicího traktu, zvýšeném cholesterolu, snížené imunitě, únavovém syndromu, či jako doplněk při nádorových onemocněních. Další bylinou do zimního počasí je **zázvor obecný (*Zingiber officinale*)**. Tradice zázvoru zažívá momentálně takové znovuoživení. Oddenek zázvoru se využívá pro své baktericidní, bakteriostatické, karmínativní a mírně anthelmintické účinky. Zázvor je do zimních měsíců vhodný díky prohrívacím vlastnostem. Důležité je ovšem upozornit, že tento efekt je dán obsahem kapsaicinu. Proto není vhodný pro osoby se zvýšeným rizikem krvácivosti střevní sliznice.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Imunitní systém je křehkou rovnováhou, kterou bychom si měli hýčkat. Shrňme si možnosti, které máme při podpoře imunitního systému:

- správně se oblékat podle počasí a venkovní teploty
- dostatek odpočinku a kvalitní spánek
- detoxikace organismu
- hygiena nosní sliznice - mořská voda, minerální voda
- strava bohatá na vitamíny
- každodenní pohyb - sport, nebo alespoň procházka
- vodní procedury - sauna, případně alespoň plavání
- vakcinace proti chřipce u rizikových skupin
- preparáty pro posílení imunitního systému

A na úplný závěr: „Když budete s láskou a pečlivostí přistupovat ke svému zdraví, vrátí vám to tisíckrát.“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

Capko J. *Základy fyziotrické léčby*, Grada - Avicenum, 1998.

www.szu.cz

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

Korbelář J., Endrís Z., Krejča J.: *Naše rostliny v lékařství*, 1974, Avicenum, Praha.

Chevallier A.: *Rostliny léčí*, 2008, Slovart, Praha

Minařík J.: *Farmakognosie*, 1979, Avicenum, Praha.

www.leros.cz

Petrů V.: *Šetrná dekongestiva*, *Pediatric pro praxi*, 2009, 10, 12.



NOVĚ! Výhodné rodinné balení

- **cenová úspora až 34%***
- **šetrná přírodní léčba**
- **pro všechny věkové kategorie**
- **nežádoucí účinky nebyly dosud zaznamenány**

LABORATOIRES
BOIRON®
www.boiron.cz

*Při koupi jednoho 30dávkového balení místo pěti 6dávkových balení.

Složení: Anas barbariae, hepatis et cordis extractum 200 K. **Pomocné látky:** sacharóza, monohydrát laktózy. Homeopatický přípravek. **Držitel reg. rozhodnutí:** BOIRON, Ste-Foyles-Lyon, Francie. **Datum posl. revize:** 16. 3. 2011, reg. číslo: 93/364/92-C. **Dávkování:** preventivně užívat 1 dózu týdně, od prvních příznaků užití 1 dózu co možná nejdříve a následně užívat 1 dózu 3x denně po dobu 1–3 dnů. Celý obsah jedné dózy nechat rozpustit pod jazykem, nebo v malém množství vody. Výdej přípravku bez lékařského předpisu. Přípravek není hrazen zdravotními pojišťovami.

KAŠEL A MULTISYMPPTOMATICKÉ PŘÍPRAVKY ANEB VÍTE, CO VLASTNĚ UŽÍVÁTE?

Problematikou kašle jsme se v našem časopise zabývali již mnohokrát. Totéž platí i o volně prodejných multisymptomatických přípravcích, užívaných hojně zejména při zánětech horních cest dýchacích – řečí obecnou: při nemocech z nachlazení, při chřipce, apod.

NAČ ČTYŘI RŮZNĚ PŘÍPRAVKY, KDYŽ STAČÍ JEDEN

Multisymptomatickými nazýváme tyto přípravky samozřejmě proto, že se svým složením, a tím pádem i účinkem, zaměřují na léčbu či zmírnění projevů širšího spektra příznaků. V případech infekcí horních cest dýchacích jde pak logicky o soubor příznaků tato onemocnění typicky provázející.



Obvykle tedy působí jak antipyreticky (snižují teplotu) tak analgeticky (tiší bolest hlavy, krku, svalů, kloubů, aj). Současně uvolňují ucpaný nos a mimo jiné některé z nich také slibují úlevu od kašle.

KÁMEN ÚRAZU – NENÍ KAŠEL JAKO KAŠEL

Kašel tedy můžeme definovat jako obranný reflexní mechanismus, jehož účelem je zbavit dýchací cesty nežádoucího materiálu, škodlivin přicházejících z vnějšího prostředí a také místně vytvářeného sekretu – hlenu.

Tělo se snaží zbavit tohoto materiálu procesem, jehož výsledkem je z našeho pohledu „vykašlávání“.

Léčiva užívaná při kašli se ovšem, mimo jiné, rozdělují na dvě základní skupiny v závislosti na charakteru kašle.

Produktivní neboli též vlhký kašel je spojen se zvýšenou přítomností a zejména vykašláváním hlenu a v něm obsažených škodlivých látek. Je běžný při řadě výše zmíněných infekcí.

Produktivní kašel by neměl být potlačován, ale naopak podporován pomocí vhodných léčiv - **expektorancií**

Neproduktivní, suchý kašel, je typem kašle, při kterém nedochází k vykašlávání hlenu a nejde tedy o kašel prospěšný. Naopak, tento typ kašle dokáže být značně vysilující, vyvolává pocit napětí v dýchacích cestách, mívá až řezavý charakter a způsobuje bolest v krku. Kromě některých onemocnění (angína, aj.) **provází často počáteční fázi respiračních infekcí a poté se zpravidla mění na kašel produktivní.**

V případech, kdy je suchý kašel opravdu značně dráždivý a vysilující (např. i znemožňuje spánek) je na místě podání léčiv, které kašel tlumí, nicméně neléčí jeho příčinu – jde obvykle o tzv. **antitusika**

POZOR NA PŘEHMATY U MULTISYMPPTOMATICKÝCH PŘÍPRAVKŮ!

Z výše uvedeného je celkem zřejmé, že pro pacienta trpícího produktivním (vlhkým) kašlem je logickou volbou užívání expektorancií. V případě, kdy by byl tento kašel „léčen“ antitusiky, hrozí hromadění hlenu v dýchacích cestách a prohloubení zdravotních komplikací. **Antitusika by tedy neměla být podávána při vlhkém, produktivním kašli!**

Užití antitusik je vhodné při úporném, suchém, dráždivém kašli v případech, kdy předchází podání expektorancií nebylo účinné.

Tím se konečně dostáváme k jádru problému:

Multisymptomatické přípravky obsahují rozličné účinné látky ovlivňující kašel. V některých nalezneme antitusika (např. Paralen Grip), v jiných pak expektorancia (např. Coldrex tablety).

Běžný pacient však obvykle není dostatečně informován o tomto markantním rozdílu! Na bedra lékárníků tak připadá další, nicméně velmi důležitá povinnost – dostatečně je informovat pacienty při nákupu multisymptomatických přípravků tohoto typu o rozdílech působení expektorancií a antitusik - napomoci pacientům s vhodným výběrem a usnadnit jim tak cestu k brzkému uzdravení.



COLDREX[®] TABLETY

**5 ÚČINNÝCH LÁTEK PROTI
5 PŘÍZNAKŮM CHŘIPKY A NACHLAZENÍ**

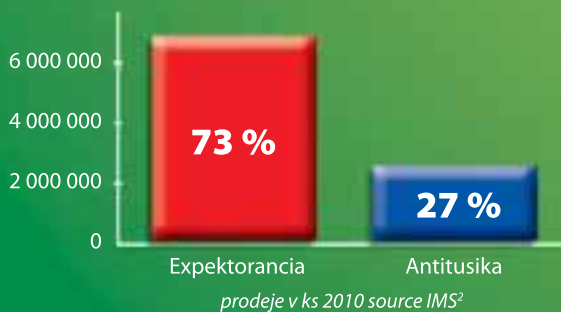
3 DŮVODY PROČ DOPORUČIT

▼ **největší počet účinných látek¹**

▼ **nezpůsobují ospalost**

▼ **jediné s obsahem expektorans¹**

73 % přípravků, které se v lékárně prodají na léčbu kašle, tvoří expektorancia!²



Tablety Coldrex podporují vykašlávání!

Antitusika kašel tlumí a jsou u pacientů s produktivním kašlem kontraindikována.

Ptejte se svých pacientů, jakým kašlem trpí a doporučte jim vhodný přípravek.

Název přípravku: COLDREX TABLETY. **Jedna tableta obsahuje:** Paracetamol 500 mg, Coffein 25 mg, Phenylephrin hydrochlorid 5 mg, Terpinum monohydricum 20 mg, Acidum ascorbicum ethylcelluloso obductum 38 mg. **Léková forma:** Tableta. **Indikace:** Přípravek je určen k odstranění příznaků chřipky a akutního zánětu horních cest dýchacích včetně bolesti hlavy, bolesti v krku, bolesti kloubů a svalů, ucpaného nosu, sinusitidy a s ní spojené bolesti a akutního katarálního zánětu nosní sliznice. **Dávkování a způsob podání:** Přípravek je určen pro perorální užití. Dospělí a mladiství od 15 let: 1-2 tablety podle potřeby až 4x během 24 hodin s časovým odstupem nejméně 4 hodiny. 1 tableta je vhodná u osob tělesnou hmotností 34-60 kg, 2 tablety u osob s tělesnou hmotností nad 60 kg. Nejvyšší jednotlivá dávka je 1g paracetamolu (2 tablety), maximální denní dávka je 8 tablet (4 g paracetamolu). Mladiství 12-15 let: 1 tableta v časovém odstupu nejméně 4-6 hodin. Maximální denní dávka je 3 g paracetamolu (6 tablet). **Kontraindikace:** Známá přecitlivělost na paracetamol, kofein, fenylefrin-hydrochlorid, monohydrát terpinu, kyselinu askorbovou nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku. Těžká hepatální insuficience, akutní hepatitida, závažná hypertenze, závažná hemolytická anémie, glaukom s úzkým úhlem. Přípravek je kontraindikován u nemocných, kteří užívají nebo užívali během posledních dvou týdnů inhibitory MAO. **Nežádoucí účinky:** Nežádoucí účinky paracetamolu jsou vzácné, někdy se může objevit přecitlivělost projevující se kožní vyrážkou, zcela ojediněle bronchospazmus. Zcela vzácně se vyskytl poruchy krvetvorby jako trombocytopenie, leukopenie a agranulocytóza, hemolytická anémie a ikterus, jejichž kausalita však nebyla vždy ve vztahu k paracetamolu. **Nejčastější nežádoucí účinky spojené s užíváním kofeinu jsou:** nevolnost způsobená iritací gastrointestinálního traktu, tachykardie, nespavost a neklid jako důsledek stimulace centrálního nervového systému. **Zvláštní opatření pro uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C v původním vnitřním obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkostí. **Držitel rozhodnutí o registraci:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, Velká Británie, **Registrační číslo:** 07/180/ 92-C. **Datum první registrace / poslední revize SPC:** 4. 3. 1992 / 7. 8. 2002. Přípravek je volně prodejný a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

**1, mezi tabletami na chřipku a nachlazení
2, prodeje registrovaných přípravků na kašel v ks 2010 source IMS**



Coldrex je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.



Požádejte o radu svého lékárníka

ATEROSKLERÓZA A ZDRAVÉ CÉVY, DOBŘÝ A ŠPATNÝ CHOLESTEROL



Ve zprávách se denně podivujeme, kolik lidí zahyne vlivem silniční nehody či jiné katastrofy, ale málokdo už si uvědomuje, že jen v naší republice denně zemře 160 lidí na choroby srdce a cév.

ŠPATNÝ NEBO DOBRÝ CHOLESTEROL

Kolem cholesterolu se točí tolik nedorozumění až připomíná strašáka na poli. Mají pravdu ti, kteří tvrdí, že když budete jíst hodně vajec a uzenin, budete ho mít zvýšený? Pacienti s čerstvou diagnózou hypercholesterolemie nás za tárou zasypou otázkami, co vlastně cholesterol znamená a jak ho mohou snižovat sami.

CO JE CHOLESTEROL?

Cholesterol je organická látka lipidové povahy, kterou řadíme ke steroidům. Je stavební složkou buněk a tkání v našem těle, je součástí buněčných membrán, kde zajišťuje jejich kompaktnost. Nejvyšší koncentraci cholesterolu nalezneme v mozku, v kožním tuku, nadledvinkách, dále ve slezině a krevním séru.

KDE A JAK SE CHOLESTEROL TVOŘÍ?

Cholesterol si organismus dokáže tvořit sám, a to hlavně v játrech a trávicím ústrojí. Do těla se dostává i potravou, ale pouze v 3 %. Nejvíce cholesterolu obsahují vejce, živočišné tuky (máslo, sádlo), uzeniny, vnitřnosti a tučné mléčné výrobky (smetana, smetanové jogurty, sýry s vysokým obsahem tuku).

Množství cholesterolu, které si tělo samo vytvoří je dostačující, neboť v závislosti na příjmu cholesterolu potravou si reguluje svoji vnitřní produkci. Problém ovšem nastane, pokud je vnější příjem dlouhodobě zvýšený. Přebytečný cholesterol se odbourává v játrech, kde dochází k poškození receptorů zodpovědných za jeho zpracování, a následkem toho dochází ke zvýšení hladiny cholesterolu v krvi.

TYPY CHOLESTEROLU

Podle lipoproteinů, na které se cholesterol váže, se vžilo rozlišování „druhů cholesterolu“: HDL, LDL (a VLDL).

HDL (High density lipoproteins)

Je to tzv. hodný cholesterol:

- transportuje cholesterol do jater k dalšímu zpracování
- vyšší koncentrace se považuje za pozitivní činitel v prevenci aterosklerózy
- jeho hodnoty se snižují nedostatkem pohybu, špatnou stravou, kouřením, obezitou

LDL (Low density lipoproteins)

Je to tzv. špatný cholesterol:

- patří mezi lipoproteiny s nízkou hustotou
- vysoká koncentrace je považována za rizikový faktor vzniku kardiovaskulárních onemocnění
- přebytečný cholesterol obsažený v LDL se ukládá ve stěnách cév a dochází k tvorbě aterosklerotických plátů

VLDL (Very low density lipoproteins)

- velké lipoproteiny s velmi nízkou hustotou, které obsahují převážně triglyceridy

Označení hodný a zlý cholesterol je však poněkud zavádějící, neboť mnozí se pak domnívají, že z některé potraviny lze přijímat ten hodný a z jiné zlý. Cholesterol jako takový je pouze jeden. Cholesterol zlý a dobrý se neodlišuje místem vzniku, ale přenašečem, jenž se ho ujme. Jedny nosiče jsou převážně tukové – LDL (low density lipoprotein) – ty

s navázaným cholesterolem putují do okrajových tkání, kde může cholesterol negativně působit na cévní stěnu. Naproti tomu nosič HDL (high density lipoprotein) má velký podíl proteinů a odnáší přebytečný cholesterol z cév do jater.

SPRÁVNÁ HLADINA

Narodíme se s koncentrací cholesterolu zhruba třikrát nižší, než jakou si v průběhu života nesprávnou stravou a životním stylem s nedostatkem pohybu vypěstujeme.

Normální hodnoty tukových látek v krvi:

- celkový cholesterol do 5,0 mmol/l
- LDL cholesterol do 3,0 mmol/l
- HDL cholesterol vyšší než 1,0 mmol/l
- triglyceridy do 1,8 mmol/l

Rizikové hodnoty:

- celkový cholesterol nad 6,2 mmol/l
- LDL cholesterol nad 4,1 mmol/l
- triglyceridy více než 2,0 mmol/l
- HDL cholesterol nižší než 1,0 mmol/l

KLASIFIKACE HYPERLIPIDOPROTEINEMIE

Nejčastěji se v klinické praxi níže uvedená používá klasifikace z r.1992.

Hypercholesterolemie

- izolované zvýšení celkového cholesterolu, převážně na vrub LDL

Kombinovaná hyperlipidémie

- současné zvýšení cholesterolu i triglyceridů

Hypertriglyceridémie

- izolované zvýšení triglyceridů v kombinaci s normálním cholesterolem

RIZIKA ZVÝŠENÉ HLADINY CHOLESTEROLU

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi (hypercholesterolemie) je nejvýznamnějším rizikovým faktorem pro vznik aterosklerózy a jejích komplikací, především ischemické choroby srdeční (včetně infarktu myokardu) a cévních mozkových příhod. Cholesterol se ukládá na stěnách cév ve formě cholesterolových plátů, které způsobí zúžení cévy (spojené se zhoršeným průtokem krve) a může dojít až do jejího ucpaní.

Kardiovaskulární onemocnění patří k nejrizikovějším onemocněním a jsou nejčastější příčinou úmrtí. Bohužel narušení stěny cév probíhá dlouhodobě a bezbolestně. Ateroskleróza je po řadu let skrytý proces, který začíná už od raného mládí, ale ne u všech se rozvíjí stejně rychle a ve stejném rozsahu.

Ukládáním tukových látek v tepnách se vnitřní průměr artérií zmenšuje a tím se zmenšuje i průtok krve. Ateroskleróza může vznikat a rozvíjet se v kterékoliv části našeho cévního řečiště, a jelikož jde o tzv. systémové onemocnění, bývá postiženo hned několik jeho oblastí. Zvláště nebezpečný je stav, kdy jsou aterosklerózou postiženy věnčité či koronární tepny, jejichž úkolem je zásobovat srdeční sval (myokard). Pokud totiž nemá dostatek krve ke své práci právě tento centrální orgán našeho krevního oběhu, nemají ho ani ostatní tkáň a orgány.

CHOLESTEROL OHROŽUJE KAŽDÉHO

Na vzniku a rozvoji aterosklerózy se kromě dědičných dispozic, věku a pohlaví přidávají rizikové faktory jako jsou vysoký krevní tlak, kouření, cukrovka nebo nadváha.

LÉČBA VYSOKÉHO CHOLESTEROLU

Nemedikamentózní léčba spočívá ve změně životního stylu.

Pacientům můžeme doporučit:

- udržovat normální hmotnost, v případě obezity si nechat navrhnout a poté dodržovat vhodnou dietu
- omezit příjem tuků (měly by představovat maximálně 30% celkové energie)
- z přijímaných tuků dávat větší prostor rostlinným a rybím
- nekouřit
- dbát na dostatek pohybu

- nepřekračovat příjem cholesterolu 200mg/den
- přijímat vyšší množství vlákniny (30g/den)
- konzumovat dostatek ovoce a zeleniny
- snížit příjem alkoholu
- do jídelníčku zařazovat ryby a nízkotučné mléčné výrobky
- omezit příjem soli na 6g/den

VOLNĚ PRODEJNÉ PŘÍPRAVKY

• Fytosteroly

Jejich chemická struktura je podobná cholesterolu a ve střevní sliznici obsazují nitrobenčenné struktury zodpovědné za přenos cholesterolu střevní stěnou do krve. Brání vstřebání cholesterolu obsaženého ve stravě a podle některých studií snižují koncentraci LDL-cholesterolu až o 14 %. Pacientům můžeme doporučit nový přípravek **Swiss Natural VEGAPURE® cardio**, jenž obsahuje fytosteroly v esterové formě, která zvyšuje rozpustnost v tucích a zaručuje lepší biologickou dostupnost.

• Mastné kyseliny

Příznivý účinek na kardiovaskulární systém mají tzv. polynenasycené mastné kyseliny, z nichž nejdůležitějšími jsou kyselina dokosahehexaenová (DHA) a kyselina eikosapentaenová (EPA). Studie ale prokázaly jejich příznivý účinek pouze na snížení triglyceridů, koncentraci celkového a LDL cholesterolu nijak významně neovlivňují. Při společném podání s fytosteroly dochází k synergickému účinku.

• Fosfolipidy

Příznivý účinek na snížení cholesterolu má sojový lecitin.

LÉKY NA LÉKAŘSKÝ PŘEDPIS

V případě, že takový postup není účinný nebo dostačující, přistupujeme k farmakoterapii. Lékař o výběru léčiva rozhodne na základě k celkovému stavu pacienta, přidružených chorob a kontraindikací. Léky snižující hladinu cholesterolu by měli brát všichni pacienti, kteří prodělali srdečně-cévní příhodu, bez ohledu na to, jak vysokou hladinu cholesterolu mají.

- **ezetimib a tzv. pryskyřice** zabraňují vstřebávání žlučových kyselin a cholesterolu přijatého potravou z tenkého střeva do jater
- **fibráty** zvyšují aktivitu enzymu odbourávajícího krevní tuky a podporují vylučování cholesterolu stolicí

Inzerce

Swiss Natural®
VEGAPURE®
cardio *Novinka*

650mg
Estery rostlinných sterolů
CHOLESTEROL

NA CHOLESTEROL
přirozeným způsobem, bez nežádoucích účinků
PRO OSOBY, KTERÉ SI CHTĚJÍ SNÍŽIT HLADINU CHOLESTEROLU

Doplánek stravy www.swissherbal.cz

- **statiny** potlačují syntézu cholesterolu v játrech
- **niacin** příznivě ovlivňuje koncentraci celkového cholesterolu, triglyceridů a tzv. aterogenní index (vzájemný poměr LDL- a HDL-cholesterolu).

CHOLESTEROL TESTY PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ

Rozšířené používání testů na HDL cholesterol lékařům často přidělová starosti. Lidé, kteří mají vysokou hladinu cholesterolu, se mohou mylně domnívat, že je všechno v pořádku, neboť jejich HDL cholesterol vykázal vysoké hodnoty. Vzhledem k tomuto falešnému uklidnění nezmění svou stravu ani svůj životní styl.

PŘÍZNAKY A PROJEVY VYSOKÉHO CHOLESTEROLU

Často v souvislosti s cholesterolem slyšíme označení tichý zabiják či skryté onemocnění. Zvýšené hladiny cholesterolu a triglyceridů se většinou zjistí při náhodném vyšetření krve, např. při preventivní prohlídce nebo předoperačním vyšetření. Můžete tedy mít vysoké hladiny tuků v krvi, aniž byste o tom věděli.

Některé typy hyperlipoproteinemie se mohou projevat na kůži, jedná se o šlachové nebo kožní xantomy (hrbolky na hýždích, nad klouby nebo šlachami), xantelasmata na očních víčkách nebo šedobílý prstenec okolo oční duhovky (arcus lipoides corneae). Někdy může dojít k bolestivému akutnímu zánětu slinivky břišní.

KDY SE NECHAT VYŠETŘIT?

Nárok na vyšetření hladiny cholesterolu, lipidů má každý pacient v 18 letech, kdy přechází od pediatra k všeobecnému praktickému lékaři.

Pokud v dětství a v mladém věku nebyla zjištěna porucha lipidového metabolismu a pacient nemá pozitivní rodinnou anamnézu, provádí se vyšetření cholesterolu - lipidů při preventivních prohlídkách od 45 let každé dva roky. Lékař má právo vyšetření po laboratoři požadovat i dříve, zvláště pokud se mění hypolipidemika nebo to vyžaduje stanovení diagnózy.

CHOLESTEROL U DĚTÍ

V současnosti v naší republice trpí zvýšeným cholesterolem asi pětina dětí. Vysoký cholesterol u dětí je mnohdy zbytečný a způsobují ho nevhodné stravovací návyky a málo pohybu. Myslete na to, aby strava byla pestrá a obsahovala dostatek ovoce,

zeleniny, mléčných výrobků, ryb a bílého masa. Rovněž je vhodné dbát na správnou volbu způsobu přípravy potravy – omezovat smažení a pečení, dávat přednost vaření, vaření v páře, dušení. Dítě by nemělo přibývat na váze, aniž by vyrostlo.

Léky na snížení cholesterolu se dětem předepisují jen výjimečně. První výsledky upravené životosprávy se objeví přibližně za tři měsíce.

ZÁVĚREM

Problémem vysokého cholesterolu je skutečnost, že nebolí a nijak se neprojevuje. Vysoký cholesterol je spíše hodnota než nemoc. Toto číslo vás však může informovat o zvýšeném riziku vzniku ICHS, a proto by vás nemělo vyděsit, ale přimět jednat. Dědičné vlohovlivnit sice nemůžete, ale ke správné hladině cholesterolu v krvi vám pomůže změna životního stylu. Kromě dostatečného pohybu je vhodné jíst stravu, která snižuje hladinu všech frakcí cholesterolu, tedy zdravou stravu bez cholesterolu s nízkým obsahem všech typů tuku.

Lucie Pavlísková

Použité zdroje:

MASOPUST, J. *Klinická biochemie. Požadování a hodnocení biochemických vyšetření I. a II. část. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-650-3.*
SOŠKA, V. *Poruchy metabolismu lipidů. Diagnostika a léčba. 1. vydání. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0234-7.*

<http://www.athero.cz/odborna-doporuceni/doporuceni-pro-diagnostiku-a-lecibu-dyslipidemii/doporuceni-pro-lecibu-hyperlipoproteinemii-v-dospelosti.html#tab2>, září 2011

<http://www.edukafarm.cz/clanek.php?id=457>, srpen 2011

<http://internimedica.cz/artkey/int-200706-0002.php>, říjen 2011

<http://www.leky.sukl.cz>, září 2011

<http://medicina.bloguje.cz/497480-dyslipoproteinemie.php>, srpen 2011

<http://www.samo-lecba.cz/dlouhodobě-nemocni/vysoky-cholesterol/popis>, srpen 2011

<http://www.samoleceni.cz/on-line-poradna/5/chronicka-onemocneni>, září 2011

<http://www.vysokycholesterol.cz/>, červenec 2011



Pro AKUTNÍ řešení potíží močových cest

NOVINKA



Nástup účinku již po první kapsli!

- obsahuje **prémiový patentovaný brusinkový extrakt PACran®** s klinicky ověřeným účinkem a účinné denní dávce 500 mg¹
- jedna kapsle obsahuje minimálně 36 mg PAC (extrakt z celých plodů obsahuje tedy navíc vlákninu, vitamíny a další látky z dužiny a slupky)
- mimořádně výhodná cena pro pacienta
 - balení 10 cps/159 Kč²
 - balení 20 cps/289 Kč²
- mimořádná nabídka bonusů přímo od obchodního reprezentanta

www.gs.cz

GS GreenSwan
pharmaceuticals

¹ studie: "A randomized, double blind, controlled, dose dependent clinical trial to evaluate the efficacy of a proanthocyanidin standardized whole cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) powder on infections of the urinary tract" autoři: SENGUPTA K, ALLURI KV, GOLAKOTI T, GOTTUMUKKALA GV, RAAVI J, KOTCHHLAKOTA L, SIGALAN SC, DEY D, GHOSH S, CHATTERJEE A. Zveřejněno: journal Current Bioactive Compounds (Volume 7, Number 1, March 2011)
² doporučená prodejní cena v PL

LÉČIVÉ BYLINY VE STOMATOLOGII

Léčivé byliny byly, jsou a budou vždy součástí farmaceutického průmyslu. Ten se samozřejmě týká i stomatologie, kde se účinky léčivých bylin nejčastěji využívají při léčbě onemocnění parodontu a ústní sliznice.

Ačkoliv je farmaceutický průmysl úzce spjat s chemií a synteticky vyráběnými léky, jsou jejich základem často přírodní zdroje, především léčivé byliny.

Ožívají staré receptury a vývojová oddělení farmaceutických gigantů vysílají své expedice do hlubin pralesů, aby pátraly po dalších přírodních zdrojích. Vznikají nové farmy, kde se pěstují výhradně léčivé byliny.

I stomatologie často používá přírodní látky a bylinné směsi ať už v jejich přírodní nebo chemicky upravené podobě.



Hřebíčkovec vonný

Používají se ve formě odvarů, nálevů, tinktur i éterických olejů z nich připravených. Jednou z látek, kterou ve stomatologii najdeme v mnoha přípravcích utišujících bolest, je hřebíček. **Hřebíčkovec vonný (*Caryophyllum aromaticum*)** je součástí tinktur, past i provizorních cementů (např. starší cement Caryosan, jehož název vychází přímo z toho hřebíčkového).

Oblíbeným medikamentem v parodontologii potom je směs tinktur - myrhae, ratanhiae a gallarum (duběnková) ana partes, užívána pro svůj antimikrobiální a protizánětlivý účinek.

A co potom takoví výrobci zubních past a ústních vod? Tam se léčivé byliny nebo některé z jejich složek objevují velmi často. A proč?



Máta peprná

Máta peprná (*Menta piperita*) - svůj název vzala od mýtické nymfy, proto menta a piperita pro svoji aromatickou chuť. Ve stomatologii je užívána pro svoje antimikrobiální, antiseptické, anestetické, analgetické a chladivé účinky. Jinak je užívána stejně jako ostatní bylinky v celé škále svých účinků - od nachlazení až po potíže trávicího traktu.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) - vychází z latinského salvere, což znamená chránit nebo léčit. Má velmi silné antiseptické a antibiotické účinky. Zároveň její adstringentní působení ji řadí mezi stomatologická přírodní léčiva.

Heřmáněk pravý (*Chamomilla reculta*) - má silné protizánětlivé, antimikrobiální, antiseptické i sedativní účinky.



Heřmáněk pravý

Trápatka nachová (*Echinacea purpurea*) - má výrazné imunostimulační účinky a to jak v nespecifické tak i specifické imunitní reakci. Nespecifický efekt vede k proliferaci makrofágů a fagocytóze a ve specifické imunitní reakci aktivuje činnost T-lymfocytů.

Myrha (*Commiphora molmol*) - pro zajímavost používaná ve starověkém Římě při pohřbech žehem pro své silné aroma, ale také třeba jako mýtický dárek malému Ježíškoví. V oboru stomatologie je používána jako adstringens a pro své antibakteriální a protizánětlivé účinky. Velmi dobře reaguje na lokální afekce v dutině ústní jako jsou gingivitis, pyorhea a ulcerózní afekce.

Kramerie trojmužná /katanka/ (*Krameria triandra*) - je velmi silným adstringentním činidlem a kromě toho má také antimikrobiální a protiplísňové účinky.

Mezi v současné době používané preparáty ve stomatologii vyrobené na bázi bylinných základů je například řada Herbadent a dále zubní pasta Parodontax, která kromě výtažků z výše uvedených léčivých bylin obsahuje i bikarbonát sodný jako abrazivum a pufrovací činidlo.

Jak je vidět, říše bylin s jejich léčivými účinky se v medicíně a ve stomatologii neztratí.

MUDr. Richard Dvořák

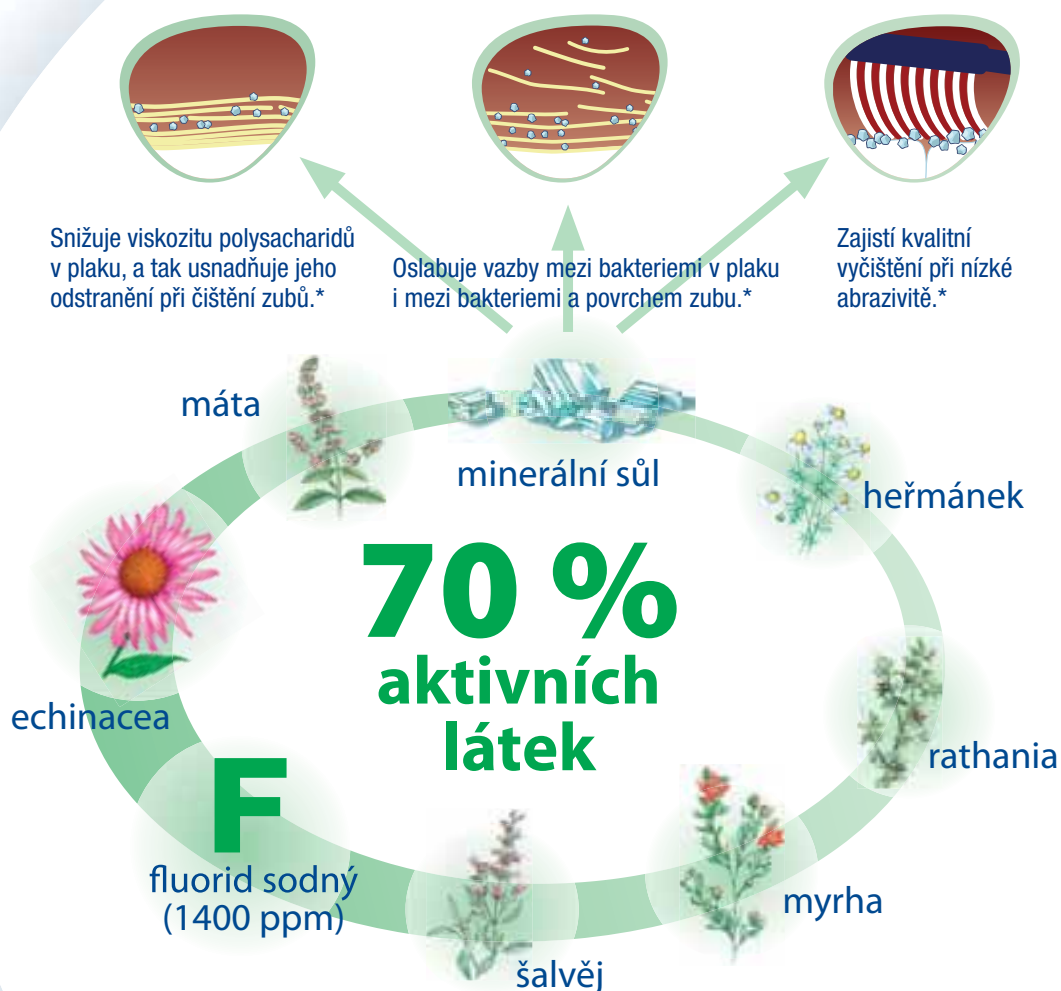
Literatura:

1. Madaus G Lehrbuch der Biologischen Heilmittel, Volume I-III, 1938 Georg Thieme, Leipzig
2. Blumenthal, M ET AL. The Complete German Commission E Monographs, Therapeutic guide to Herbal Medicines 1998, The American Botanical Council / Integrated Medicine

Zubní pasta parodontax®

pomáhá proti krvácení dásní a při parodontóze

Akumulace plaku je jednou z hlavních příčin krvácení dásní. Zubní pasta Parodontax má jedinečné složení, protože obsahuje až 70 % účinných látek, z nichž velkou část tvoří minerální sůl (hydrogenuhličitan sodný) a extrakt ze 6 bylin. Hydrogenuhličitan sodný se podílí na odstraňování plaku následujícím způsobem:



70 % aktivních látek, o 20 % větší redukce plaku **



* Putt MS, Milleman KR, Ghassemi A et al. Enhancement of plaque removal efficacy by tooth brushing with baking soda dentifrices: results of five clinical studies. J Clin Dent 2008; 19: 111-119. Ghassemi A, Vorwerk LM, Hooper WJ et al. A four-week clinical study to evaluate and compare the effectiveness of a baking soda dentifrice and an antimicrobial dentifrice in reducing plaque. J Clin Dent 2008; 19: 120-126

** Grudyanov A, Sizikov A. A comparative evaluation of three toothpastes, Parodontax® F, Lesnoi Balsam, Colgate Herbal and their effects in the dynamics of periodontal indices. Parodontologia 2004; 33: 64-68 (Russian)



Požádejte o radu svého lékárníka

GlaxoSmithKline, s.r.o., Na Pankráci 17/1685; 140 21 Praha 4, tel.: 222 001 111, fax: 222 001 555, www.gsk.cz

GLUKOSAMIN SULFÁT



Osteoartróza (OA) je degenerativním kloubním onemocněním s progredujícím charakterem postihujícím velké procento populace. Nejčastější lokalizací OA jsou nosné klouby - kolenní a kyčelní kloub, dále páteř, výjimkou však není postižení drobných kloubů ruky a kloubů prstů na nohou. V průběhu OA dochází k úbytku proteoglykanů a snížení jejich molekulové hmotnosti, mění se kvalita kolagenu a zvyšuje se aktivita proteolytických enzymů, které se podílejí na odbourávání kolagenu. Postupně dochází k degenerativní přestavbě kloubní chrupavky s reaktivními změnami přilehlých měkkých tkání i subchondrální kosti. Chrupavka se posléze stává tenčí, její hmota ubývá a následně dochází k selhání biomechanické funkce kloubu, který již není schopen snášet běžnou fyzickou zátěž.

DIAGNOSTIKA OA

Pro stanovení diagnózy OA se provádí rentgenové vyšetření váhonosných kloubů v přirozeném zatížení – ve stoje (aby bylo zobrazení co možná nejrealističtější). Při nejasné diagnóze je vhodné snímkovat klouby obou končetin. Pomocí rtg vyšetření se také zjišťuje progres OA. Na rentgenovém snímku lze nalézt u artritického kloubu asymetrické zúžení kloubní štěrbin (v důsledku úbytku kloubní chrupavky) doprovázené překrváním v oblasti kosti, která je pod chrupavkou a dochází k drobným mikrozlomeninám kostních trámčů. Typickým rtg projevem OA jsou osteofyty, které vyrůstají ze subchondrálně uložené kosti na okrajích kloubních ploch.

GLUKOSAMIN SULFÁT

Jak již bylo v předchozích článcích zmíněno, glukosamin sulfát (GS) patří mezi pomalu působící léky u OA (SYSADOA – symptomatic slow acting drug of osteoarthritis). SYSADOA zmírňují bolest a zlepšují funkci kloubu s určitým zpožděním oproti nesteroidním antiflogistikům (NSAID) (řádově několik týdnů). Příznivý účinek však přetrvává ještě minimálně po dobu 2–3 měsíců po ukončení jejich podávání.

GS je nízkomolekulární látka složená ze dvou molekul glukózy, dvou aminoskupin a jedné sulfátové skupiny. GS je látka tělu vlastní, která tvoří polysacharidové řetězce chrupavkové matrix a glukosaminoglykany v synoviální tekutině. Působení GS není jen symptomatické, ale i strukturální. Četnými studii bylo prokázáno, že GS je přednostně zabudován do glukosaminoglykanových řetězců chrupavky a stimuluje tvorbu přirozených glukosaminoglykanů a proteoglykanů a syntézu kyseliny hyaluronové v kloubní chrupavce. Dalším jeho významným působením je inhibiční vliv na aktivitu degradačních enzymů chrupavky a zároveň inhibuje prozánětlivé a degradační vlivy zánětlivých mediátorů. Znám je protektivní vliv GS na chondrocyty poškozené léčbou např. NSAID. V neposlední řadě působí protizánětlivě inhibiční vlivem vzniku volných radikálů a škodlivých enzymů ničících tkáň. Na rozdíl od NSAID však neovlivňuje syntézu prostaglandinů (látky podobné hormonům, účastní se mnoha imunitních a zánětlivých pochodů), proto jeho užívání nedoprovází nežádoucí účinky na gastrointestinální a ledvinový trakt. GS nezlepšuje jen projevy OA, ale pomáhá i mírnit poškození kloubní chrupavky. GS se po perorálním podání velmi dobře vstřebává (absorbuje se více jak 90 % podané dávky) a již hodinu po podání se akumuluje v tkáni chrupavky. Naproti tomu chondroitin sulfát, jakožto makromolekulární látka, se po podání nejprve musí v trávicím traktu rozštěpit, a proto je jeho absorpce a biologická dostupnost v organismu nižší.

Ve formě potravinových doplňků se vyskytuje i želatina a kolagenní peptidy. Kolagen či kolagenní peptidy obohatí stravu o aminokyseliny, nezbytné pro jeho syntézu. Příznivý efekt samotného kolagenu či kolagenních peptidů na OA však nebyl dosud jednoznačně prokázán. Perorální podávání kyseliny hyaluronové (přirozená součást synoviální tekutiny kloubů – plní funkci „maziva,“) nemá opodstatnění z toho důvodu, že je v trávicím traktu rozkládána na určité fragmenty, jejichž velikost a kvalita vstřebání nejsou známy. Terapeutický význam má injekční podávání kyseliny hyaluronové přímo do artritického kloubu.

Podávání GS v dávce 1500 mg by mělo trvat 2–3 měsíce s následnou 3 měsíční pauzou (během které lék stále ještě působí) a po oné pauze by se měl léčebný cyklus zopakovat. GS je velmi dobře tolerován, zřídka se mohou objevit nežádoucí

účinky typu mírných zažívacích obtíží. Tyto potíže jsou eliminovány podáním přípravku s GS s lehce stravitelným jídlem či krátce po jídle. Interakce s jinými léčivými nebyly popsány (na rozdíl od velkého množství interakcí u NSAID). Na začátku podávání GS se doba, po kterou ještě nenastoupil účinek chondroprotektiva, často překleneje podáváním paracetamolu nebo NSAID.

KLOUBNÍ PŘÍPRAVKY NA TRHU

Na trhu existuje celá řada přípravků obsahující buď jedno nebo kombinaci chondroprotektiv. Pro běžného spotřebitele je proto často problematické se v oně široké nabídce orientovat. Bohužel nelze říci, že by byl účinnější ten kloubní přípravek, který obsahuje v jednotce lékové formy větší množství účinných složek. Některé kombinace nejsou ani logické a jejich účinek v kombinaci nebyl doložen studii. Jako neracionální se jeví kombinace glukosamin sulfátu s chondroitin sulfátem, neboť chondroitin sulfát je polysacharid, který glukosamin obsahuje spolu s galaktosaminem. Glukosamin se vyskytuje také ve formě soli hydrochloridu. Tyto dvě soli pravděpodobně nemají stejnou klinickou účinnost, v klinických studiích se vyšší chondroprotektivní efekt jevil u sulfátové soli glukosaminu. Tento efekt lze vysvětlit obohacením látky o sulfátovou skupinu, neboť polysacharidová složka proteoglykanů (chondroitin sulfát, keratan sulfát) obsahuje velké množství sulfátových skupin.

KLINICKÉ STUDIE

Klinické studie, které byly prováděny s GS lze rozdělit na symptomatické (sledující parametry bolesti a funkce) a na studie sledující strukturální modifikaci (rentgenové změny). Strukturální efekt chondroprotektiv se prokazuje některými ze zobrazovacích metod (jedná se o různé modifikace analýzy klasického rentgenového snímku (měření šířky kloubní štěrby na rtg snímku u postiženého kloubu, digitální analýza). GS má za sebou velké množství klinických studií potvrzujících jeho účinnost jak symptomatickou (zmírnění bolestivosti, ztuhlosti a zlepšení hybnosti), tak i strukturální (zpomalení morfologické progresse OA). Největší efekt byl prokázán pomocí kombinované léčby – tedy kombinací GS se pravidelným cvičením. Významné je, že díky užívání přípravků s GS se výrazně snížila spotřeba NSAID a tedy i pozdější výskyt orgánových komplikací.

ZÁVĚR

V závěru bych ve stručnosti zmínila studii, která byla prováděna v letech 2006–2008 Revmatologickým ústavem v Praze, porovnávající účinek podávání GS Condro Forte s obsahem 1600 mg čistého GS v denní dávce, rehabilitačního cvičení a kombinací obou postupů pacientů s osteoartrózou. Studie byla randomizovaná, otevřená a pacienti, kteří byli do studie zařazeni, byli rozděleni do 4 skupin (4. skupina byla kontrolní – bez terapeutické intervence). Studie hodnotila po 3 a 6 měsících léčby a 3 a 6 měsíců po ukončení terapie parametry jako: klidová bolest, námahová bolest, index WOMAC (klidová bolest, ztuhlost, schopnost vykonávat běžné aktivity denního života) a hodnocení efektu pacientem a lékařem.

Studie ukázala, že nejúčinnějším postupem byla kombinace užívání přípravku GS Condro Forte s pravidelným cvičením. Druhým nejúčinnějším postupem bylo samotné užívání přípravku GS Condro Forte. Ke zlepšení stavu došlo u obou postupů již po 3 měsících terapie a příznivý efekt přetrvával ještě 3–6 měsíců po ukončení užívání. Oba postupy vedly k výraznému snížení spotřeby analgetik a antirevmatik.

PharmDr. Tereza Hanáková

Zdroje:

1. Olejárová M. Strukturu modifikující léky osteoartrózy. *Medicina pro praxi* 2007;2:56-60.
2. Olejárová M. Léčba bolesti u osteoartrózy. *Interní medicína* 2009; 11(12):552-557.
3. Horčíčka V. Osteoartróza. *Interní medicína pro praxi* 2004;5:238-243.
4. <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina/bolest-u-osteoartrózy-447573>
5. <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina/konzervativni-lecba-osteoartrózy-vahonosnych-kloubu-134556>
6. http://www.medicina.cz/odborne/clanek.dss?s_id=4824&s_ts=39727,80125

Účinnost klinicky ověřená Rheumatologickým ústavem v Praze.*

V denní dávce (2 tbl.) obsahuje 1600 mg čistého glukosamin sulfátu v garantované kvalitě Clini-Q®

* MUDr. Olejárová M., a kol., *Česká revmatologie*, 16, No. 4, p. 153-160



Nyní i v dárkovém vánočním balení!

MOŘE A MOŘSKÁ VODA V MEDICÍNĚ



To, že pobyty u moře mají blahodárný vliv na některé aspekty našeho zdraví, si mnozí jistě během dovolené vyzkoušeli na vlastní kůži. Však také značný počet lidí vyráží každoročně k „velké louži“ nejen za příjemnou relaxací, ale také proto, že již dobře znají léčebné schopnosti přímořského klimatu a mořské vody.

Pozitivní vliv pobytu u moře na lidské zdraví lze však těžko označit za nějaký převratný objev. Koneckonců, jeho kladné účinky znalo lékařství již v dobách starověku. Moderní medicína neměla žádného důvodu se proti těmto faktům stavět a ochotně léčivou sílu moře připouštěla. Háček ovšem tkví v absenci odborného vysvětlení, neboť nějaká podrobnější studie zabývající se účinky mořské vody a jejím složením ve vztahu k léčbě rozličných zdravotních neduhů dlouho chyběla.

A dá se říci, že stále chybí, ačkoliv v posledních letech se situace v tomto směru již přeci jen zlepšila.

Všechno má však svá úskalí. U mořské vody je to pak zřejmě fakt, že jde o komplex mnoha a mnoha látek, které společně působí na lidský organismus. Zkrátka a jednoduše, mořská voda opravdu není to samé jako voda, do které někdo omylem vysypal nějakou tu sůl navíc.

Kromě obsahu soli je totiž, co do složení, v mořské vodě zastoupeno značné množství minerálů a stopových prvků. Často se uvádí spojitosť, zmiňující podobné zastoupení těchto látek v krevní plazmě.

S mořskou vodou poprvé:

HORNÍ CESTY DÝCHACÍ

Není s podivem, že vznikl zájem využít mořskou vodu pro léčbu cíleně, tedy výrobu takových produktů, jejichž blahodárných účinků by mohli využívat i lidé ve vnitrozemských státech, nebo zkrátka každý, kdo má tu „smůlu“ a nemá to k moři co by kamenem dohodil.

V tomto ohledu zcela jasně zvítězil pozitivní účinek moře na horní cesty dýchací. Na trhu se objevily prostředky sloužící k podpůrné léčbě rýmy, včetně alergické, nachlazení, bronchitid, chronické sinusitidy, apod.

Ve většině případů se tyto produkty, vycházející z upravené, nečistot zbavené mořské vody, vyrábějí ve formě nosních sprejů.

Čistí a zvlhčují nosní sliznici, napomáhají její regeneraci, uvolňují ucpaný nos. Navíc s cenovou výhodou – jde o mořskou vodu, čili přírodní prostředek, který postrádá možné vedlejší účinky.

VNITROZEMSKÁ STUDIE

Je trochu paradoxní, že o studii, která si kladla za cíl potvrdit účinky speciálně upravené mořské vody na záněty horních cest dýchacích, se zasloužili čeští vědci. Ačkoliv studii iniciovala (a zaplatila) francouzská firma, byla zřejmě pro eliminaci možných prodejních tlaků, zadána cíleně do země vnitrozemské.

Cílovou skupinu představovaly děti ve věku od šesti do deseti let. Kromě standardních léků na nachlazení byl u jedné skupiny pacientů využíván v rámci podpůrné léčby ještě prostředek z mořské vody, u skupiny druhé bylo využito pouze standardních léčiv.

Výsledek? Přínos prostředků z mořské vody byl prokázán. U dětí ze skupiny užívající tento prostředek došlo rychleji ke zmírnění projevů nachlazení a v následné době se u této skupiny rovněž nachlazení a s ním spojené komplikace vracely méně často.

Zkušenosti uživatelů jsou, můžeme-li usoudit z ohlasů a nejruznějších komentářů, rovněž velmi dobré a to i přes skutečnost, že nosní spreje na bázi mořské vody si většinou v plné výši hradíme z vlastní kapsy.

Rýma (rhinitis) – obecně jde o zánět nosní sliznice, v populaci je tento termín běžně používán pro příznak ucpaného nosu, nebo naopak, vodnaté nosní sekrece.

Způsobují je zejména rinoviry.

Pojmy rýma a nachlazení jsou obvykle používány jako synonyma.

Je ovšem třeba vytknout rozdíl mezi „klasickou“ rýmou a rýmou alergickou, která vzniká samozřejmě na základě kontaktu s vyvolávajícím alergenem a může mít rovněž akutní či chronický charakter. K nejčastějším alergenům patří v tomto směru pyl některých rostlin, prach, aj.

*Sinusitida – infekce jedné či více vedlejších nosních (paranasálních) dutin. Běžně se rozvíjí na základě virové infekce horních cest dýchacích (rinitida, rinofaryngitida), která vytváří vhodné podmínky pro bakteriální superinfekci (zejména *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*) a rozvoj sinusitidy.*

Pro sinusitidu svědčí projev nejméně dvou ze tří základních příznaků, mezi něž patří: zvýšená, hnisavá nosní sekrece, nosní obstrukce a bolest v obličejové části.

Z dalších příznaků můžeme jmenovat zvýšenou teplotu, horečku, bolest hlavy, pocit tlaku v dutinách, vystřelující bolest (do ucha, zubů).

S mořskou vodou podruhé:

KOŽNÍ PROBLÉMY

Kožní onemocnění jako třeba atopický ekzém nebo lupénka vykazují v závislosti na pobytu u moře mnohdy výrazné zlepšení.

U ekzému obecně pak zejména ve fázi suchého, olupujícího se ložiska, všeobecně v chronické fázi onemocnění. Při akutním onemocnění, při výsevu ekzému, aj., však může naopak vlivem slunečního dráždění či zvýšeného pocení dojít ke zhoršení projevů.

Vliv mořské vody na horní cesty dýchací jsme zmínili výše, je proto evidentní, že pobyt u moře (upozorníme, že ideální, ačkoliv mnohdy těžko dosažitelný je alespoň pobyt třítydenní), je velmi přínosný i pro pacienty s respirační alergií. Vlhký vzduch

Inzerce

Hamé®
Hamánek®

KOJENECKÁ VÝŽIVA

BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



BabySmoothies

DEMINEALIZOVANÁ
syrovátka

BEZ PŘIDANÉHO
CUKRU

BabySmoothies s demineralizovanou syrovátkou neobsahují žádný přidaný cukr. Důvodem pro jejich sladounkou chuť je právě použitá syrovátka, která se po zbavení hořkých solí stává lahodně sladkou.
s jablky / s meruňkami / s lesními plody



HAPPYFRUIT

100% OVOCE

Díky 100% podílu sladších odrůd ovoce není do těchto kojeneckých výživ již přidáván ani gram cukru nebo sladidla.
s broskvemi a banány / s jahodami a meruňkou / s meruňkami a broskví / banán



Hamánek

Višně jsou neocenitelným pomocníkem při řešení problémů se zácpou. Díky sladším odrůdám ovoce nemusí být nápoj dále přislažován.
s višněmi

Svačinka
100% OVOCE

Hamánek Svačinka 100% ovoce v balení vhodném na cesty, výlety, hřiště, prostě tam, kde oceníte především lehkost a nerozbitnost.

se švestkami - 100% ovoce
s jablky a hruškami - 100% ovoce
s jablky a banány - 100% ovoce



www.hamaneck.cz

Hamé s.r.o., Na Drahách 814, 686 04 Kunovice,
tel: 572534111, e-mail: hamanek@hame.cz

prosycený mořskou vodou a snížené množství alergenů dokážou leckdy opravdové zázraky.

Atopický ekzém vzniká často v prvních měsících života dítěte. Jedná se o formu ekzému, kterou podle odhadů trpí v současnosti až desetina obyvatel České republiky.

Je definován jako projev alergické reakce těla proti určité látce ve snaze odstranit vyvolávající příčinu a její škodlivé účinky.

*Svůj podíl na zvýšeném riziku vzniku atopického ekzému má i dědičnost. Jeho výskyt je v tomto ohledu dáván do souvislosti s astmatem a sennou rýmou. Sklon k těmto třem nemocem, pro které se používá jednotného pojmu **atopie**, je prokazatelně dědičný.*

Ekzém se projevuje zpočátku zarudnutím a zduřením kůže v postiženém místě, postupně může dojít k prohloubení zánětu, které se projevuje výskytem pupínků a drobných puchýřů. Podráždění vyvolávající látkou (alergenem) se vyznačuje především silnou svědivostí. Při rozškrábání dochází k mokvání kůže a vzniku strupů, následně k jejímu rozpraskání a olupování.

Mořská voda potřeť

THALASSOTERAPIE

Tento poněkud krkolomný název označuje terapii založenou na využití mořské (či slané) vody a mořských produktů (chaluhy, bahna, písku) a samozřejmě i mořského klimatu. Její účinnost si ovšem dnes již lze vyzkoušet na vlastní kůži i ve státech vnitrozemských, neboť dosud vzniklo relativně dost center, která tuto metodu aplikují.



Thalassoterapie zahrnuje nejrůznější procedury (koupele, zábaly, obklady, inhalace) a je mimo jiné vhodná při léčbě artrózy, osteoporózy, svalových bolestí, aj. Lze využít pro relaxaci obecně, zmírnění svalového napětí, zlepšení stavu pokožky, a řadu dalších obtíží, jako např. již zmíněná atopie, napomáhá detoxikaci organismu, snížení stresové zátěže, je vhodná jako rekondiční procedura po operačních zákrocích, nabízeny jsou programy pro hubnutí či formování postavy a jiné.

Centra thalassoterapie, ať už přímořská nebo vnitrozemská, se zpravidla řídí přísnými mezinárodními normami a veškeré procedury probíhají pod lékařským dohledem.

Andrea Kleinová

Zdroje:

Archiv časopisu *Pharmanews*

<http://www.proalergiky.cz/tema/15/>

Medikamentózní rýma

Medikamentózní rýma vzniká jako následek nebo vedlejší účinek léčby. Nejčastěji je to léčba samotné rýmy (akutní, chronické, alergické, z prostředí), respektive jednoho jejího příznaku, a to ucpání nosu. Za vznikem tohoto onemocnění může být i nepřímý vliv léků užívaných na léčení zcela jiných onemocnění, které jako vedlejší účinek způsobují ucpání nosu. Dříve to byla léčba vysokého krevního tlaku, v současnosti jde například o hojně používané antikoncepční pilulky. Nejrychlejším „řešením“ problému bývají nosní kapky uvolňující nos působením na cévy. Při nesprávném užívání těchto kapek (sympatomimetik) je však výsledek zcela opačný – ucpání nosu přetrvává a zhoršuje se, vzniká tzv. medikamentózní rýma.

JAK VZNIKÁ „UCPANÝ NOS“?

Průchodnost, nebo naopak ucpání nosu, jsou procesy řízené cévami. Rychlým naplněním krví se nos ucpe, omezí se jeho průchodnost. To má význam jako obranný mechanismus, když do nosu proniká cizorodá látka, chemikálie nebo alergen, který může vyvolat alergickou reakci. V chladném prostředí větší náplň nosních cév krví zpomaluje nosem proudící vzduch, který se ohřívá, aby byl připraven pro dolní cesty dýchací. Pokud organismus potřebuje větší přísun kyslíku při fyzické zátěži, nosní cévy se naopak vyprazdňují a nosem proudí vzduchu více. Náplň cév je řízena nervovým systémem, tzv. **vasomotory**. Ty reagují velmi rychle na vzniklé požadavky a nároky organismu. S věkem se rychlost vasomotorické reaktivity postupně snižuje. Podobně jako s věkem se rychlost vasomotorické reakce v oblasti nosu zpomaluje a dochází k jejímu „vyčerpání“, pokud je sliznice intenzivně stimulována nadměrným užíváním nosních kapek.

JAK FUNGUJÍ NOSNÍ KAPKY UVOLŇUJÍCÍ NOS?

Kapky uvolňující nos patří mezi α -sympatomimetika a působí na krevní cévy. Jejich účinkem dojde k zúžení cév (vasokonstrikci), tj. ke zmenšení krevní náplně a oplasknutí nosní sliznice. Nosní dutiny jsou průchodnější. Tento efekt na cévy trvá řádově hodiny a liší se u jednotlivých typů kapek podle jejich složení. Pokud se kapky aplikují opakovaně, dochází k zeslabování účinku na cévy, jejich reakce ve smyslu zúžení je pomalejší a méně vydatná. Navíc po skončení zúžení cév (vasokonstrikci) dochází u většiny sympatomimetických kapek k opětovnému reaktivnímu naplnění cév krví, projevujícímu se omezením nosní průchodnosti. Tyto jevy vedou k užívání většího množství kapek, které pacienti aplikují do nosu ve stále kratších intervalech. Nosní cévy na to reagují postupně větším překrvením a zmenšováním vasokonstrikce, tj. zúžení cév při dalších dávkách. Narůstá objem nosní sliznice a tím i ucpání nosu. Navíc může docházet k poruchám pohybu řasinek i poškození povrchu nosní sliznice. Vzniká bludný kruh, kdy je třeba větší dávky nosních kapek v kratších intervalech pro dosažení uvolnění nosu, které se ale postupně zhoršuje. Výsledkem je ucpání nosu - jeden z hlavních příznaků, kterými se definuje rýma. V této souvislosti hovoříme o **rýmě medikamentózní**.

JAK SPRÁVNĚ LÉČIT UCPANÝ NOS A PŘEDEJÍT VZNIKU MEDIKAMENTÓZNÍ RÝMY?

Nosní kapky působící na cévy (lokální sympatomimetika) je nutné používat podle doporučení obsaženém v příbalové informaci. **Pečlivě si tuto informaci přečtěte!** U sympatomimetik se často setkáte s omezením jejich použití u těhotných a kojících žen, ale i u pacientů se závažným onemocněním srdce a cév či cukrovkou. Dále se dozvíte, že je důležité poradit se s lékařem i v případě, že užíváte jiné léky,



např. antidepressiva či léky s možným účinkem na zvýšení krevního tlaku, budete upozorněni i na určité nežádoucí účinky, se kterými se můžete při užívání těchto nosních kapek setkat. V případě nejasností se vždy poraďte s lékařem či lékárníkem.

Pro prevenci vzniku medikamentózní rýmy je zásadní doba, po kterou se kapky používají, a jejich množství. Doba, po kterou nevznikají nepříznivé změny na nosní sliznici, je v současných doporučeních 5, maximálně 7 dnů, u dětí většinou 3 dny. Aplikovat stačí 2 x denně 2–3 kapky do ucpané nosní dutiny.

Sliznice, která zatím není ovlivněna používáním kapek, reaguje rychle a intenzivně na jejich aplikaci. Doba účinku je zpočátku několik hodin, postupně se však zkracuje. U akutních onemocnění, jako je například rýma z nachlazení, by se měl stav po 5 dnech zlepšit, a pokud tomu tak není, je vhodné navštívit lékaře a hledat příčinu. Nosní kapky totiž pouze zmírňují příznak ucpání nosu, ale neléčí například bakteriální infekci. Podle situace lékař upraví léčbu, změni typ kapek, přidá antibiotikum nebo lokální kortikosteroid, antihistaminikum a podobně.

LZE NOSNÍ KAPKY K UVOLNĚNÍ NOSU NAHRADIT?

Na cévy nosu působí i **perorální dekongestiva**, léky s pseudoefedrinem, jejichž účinek však není tak rychlý a intenzivní. Nosní sliznice je šetřena, protože se léky aplikují

ve formě tablet. O nasazení těchto léků rozhoduje lékař. Běžně dostupné v lékárně jsou **hypertonické roztoky** aplikované formou spreje do nosu. Jedná se o přípravky na bázi minerální a mořské vody, které nepůsobí přímo na cévy - jejich účinek je fyzikální. Příznivě ovlivňují stav sliznice, kterou pomáhají očistovat a zvlhčovat, a tím působí její oživení, které lze mnohdy považovat jako uvolnění nosu. Podporují též sliznici v obraně proti poškození vlivem infekce, fyzikálními a chemickými škodlivinami a také nosními kapkami. Použití solných roztoků společně se sympatomimetickými nosními kapkami může umožnit snížení dávkování těchto kapek, nebo prodloužit interval mezi jejich aplikacemi. Podobně **lokální kortikosteroidy** umožňují prodloužit dobu použití nosních kapek a omezit tak vznik jejich nežádoucích účinků.

JAK LÉČIT MEDIKAMENTÓZNÍ RÝMU?

Obecně podle léčebných doporučení v současnosti ve světě platných se začíná léčba aplikací léčivých přípravků, kterými jsou v tomto případě lokální kortikosteroidy. První projevy příznivého účinku lze očekávat řádově v týdnech. K tomu je zejména první týdnů účinně přidat perorální dekongestiva. Minerální voda nebo solný roztok by měl být použit minimálně před aplikací lokálního kortikosteroidu a je vhodný i k aplikaci během celého dne.

Když medikamentózní léčba selhává, může lékař doporučit chirurgický výkon.

PAMATUJTE SI

- Nosní kapky užívejte vždy dle návodu, obvykle stačí 2 x denně, max. 5–7 dní, u dětí většinou 3 dny.
- Nezkracujte intervaly mezi aplikacemi nosních kapek.
- Prodloužení intervalů mezi užitím nosních kapek napomůže hypertonický solný roztok.
- Nosní kapky nikdy neužívejte preventivně, pouze když máte „ucpaný nos“.
- Při přetrvávajících pocitech ucpání nosu navštivte lékaře.

Odborná spolupráce:
doc. MUDr. Jan Vokurka, CSc.

Inzerce



čistí
uvolňuje nos
zvlhčuje

QUIXX®

Hypertonický nosní sprej

- uvolňuje nos a dutiny ucpané v důsledku nachlazení, chřipky nebo alergií
- aktivně čistí nosní cesty a zvlhčuje nosní sliznici
- obsahuje pouze přírodní složky
- bez konzervačních látek

Quixx® - bezpečná cesta k uvolnění nosu



PŘEKYSLENÍ, ŽÁHA, REFLUX, ANTACIDA...

Kdo by neznal pálení žáhy? Žaludeční potíže způsobené překyselením, nepříjemný pocit v ústech, pálení za hrudní kostí, knedlík v krku, etc. Naprosto jednoduchý zdravotní neduh, který se může periodicky vracet. Češi jsou velcí jedlíci, často jíme rychle, ve spěchu a jídla nezdravá a často toho sníme více, než je únosná míra. Ale je to opravdu tak jednoduché? A kde se ten problém v těle vlastně tvoří? Spousta pacientů přichází do lékárny a chce nějaké antacidum nebo zaživací sodu. Přitom netuší, že někdy je třeba problém konzultovat i s lékařem. Poslední dobou se stále častěji setkáváme s pojmem reflux ve spojitosti s pálením žáhy či některými zaživacími problémy. Problematika se může zdát pro pacienta velmi nepřehledná. Pojďme si tedy upřesnit některé pojmy a vnést více světla do tohoto tématu.

REFLUX

Slovo reflux se poslední dobou používá velmi často. Pokud jej použijete v obecném stavu, nemusí se vždy jednat o spojitost s onemocněním horní části trávicího traktu. Bývá totiž používán i v jiných lékařských oborech. Také na něj můžeme narazit v organické či analytické chemii. Přesná definice tohoto pojmu je zpětný tok. Je tedy jasné, že nelze mluvit pouze o refluxu, ale je třeba upřesnit, co to ve spojení s trávicím traktem vlastně znamená.



Ale začněme pěkně od začátku. Trávicí, neboli gastrointestinální trakt (GIT) je systém vzájemně propojených orgánů, který přirozenou cestou zpracovává energetické zdroje pro celý lidský organizmus. Symptomy různých onemocnění GIT jsou většinou vázány k určitému orgánu trávicího systému a mohou být proto ve většině případů poměrně snadno diagnostikovány. Obrázek 1 zobrazuje horní část trávicího traktu.

Onemocnění trávicího traktu spojené s pálením žáhy a refluxem zahrnuje pouze část trávicího traktu a to dutinu ústní, hltan, jícen a žaludek. Nejběžnější symptomy spojené s refluxem jsou shrnuty v Tabulce 1.

GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX (GER)

Příčinou gastroezofageálního refluxu je snížení tonu dolního jícnového svěrače, které umožní návrat žaludečních šťáv a natrávené potravy zpět do jícnu. GER je do jisté míry přirozeným fyziologickým jevem, ovšem pokud se objevuje periodicky a dlouhodobě, vyvolává zdravotní komplikace. Příčinou GER může být nevhodná strava, mimořádná dietní chyba, některé problémy trávicího traktu, ale i některé léky.

Tabulka 1 – Přehled častých symptomů onemocnění GIT ve spojení s refluxem

Symptom	Synonymum	Projev
pyróza	pálení žáhy	pocit pálení za hrudní kostí
regurgitace	návrat	vracení žaludečních šťáv do jícnu
tuminace		vracení šťáv a natrávené stravy do ústní dutiny
ruktus	říhání	symptomem je absence tohoto příznaku
krvácení		různé závažnosti a příčiny
bolest na hrudi		bolesti nekardiálního původu
dysfagie		porucha pasáže potravy z dutiny ústní do jícnu
odynafagie		bolestivé vnímání pasáže potravy z jícnu do žaludku
noční mikroaspirace	vdechnutí malých částí	ranní chrapt, respirační až astmatické potíže

REFLUXNÍ ONEMOCNĚNÍ JÍCNU (GERD)

Déle trvající gastroezofageální reflux může zapříčinit skupinu onemocnění označované jako **GERD (Gastroesophageal reflux disease)**. Agresivní kyselý nebo zásaditý reflux způsobuje při delším působení poškození jícnu. Prvotními příznaky jsou pyróza a bolest na hrudi. Mezi atypické příznaky projevující se zvláště u dětí patří **otalgie**, pocit plného hrdla a chronický kašel.

Pokud onemocnění přejde v chronickou podobu, může následovat řada zdravotních komplikací jako je vážné poškození sliznice jícnu, vředy, **Barettův jícen**, **Sandiferův syndrom**, karcinom jícnu etc. Dalšími projevy je poškození skloviny zubů vlivem kyselého pH a centrální bolest na hrudi simulující srdeční potíže.

REFLUXNÍ EZOFAGITIDA (RE)

Ezofagitida jícnu způsobená patologickým ezofageálním refluxem je jednou z možných příčin krvácení horní části trávicí trubice. Jedná se o slizniční změny v distální oblasti jícnu, které mohou vytvářet obraz podélných lineárních ulcerací. Histologické změny sliznice se mohou objevit i při normálním makroskopickém obrazu, pak mluvíme o **mikroezofagitidě**.

Postižení sliznice je charakterizováno stupnicí dle Savary-Millera (Tabulka 2). K diagnostice je mimo základní anamnézy využívána endoskopie, biopsie a pH metrie.

BARETTŮV JÍCEN

Toto zvláštní označení v sobě ukrývá metaplazii jícnového epitelu v důsledku chronického gastroezo-

Tabulka 2 – Stupnice závažnosti refluxní ezofagitidy

Stupeň	Projev
1. stupeň	nesplývající, jednotlivé nebo mnohočetné erozivní léze
2. stupeň	splyvající erozivní léze nepostihující celý obvod jícnu
3. stupeň	splyvající léze postihující celý obvod jícnu
4. stupeň	chronické léze – u lkus, fibróza, stenóza, Barretův jícen

fageálního refluxu. Dlaždicový epitel je nahrazován epitelem cylindrickým. V oblasti metaplastického epitelu může docházet k prekancerózním změnám, které mohou vést až ke vzniku adenokarcinomu. Ani lidé ani s touto komplikací ovšem nemusí mít výraznější refluxní potíže, onemocnění bývá často odhaleno až endoskopickým vyšetřením s biopsií.

GER U KOJENCŮ A MALÝCH DĚTÍ

Gastroezofageální reflux a následná onemocnění se nevyhýbají ani dětskému věku. Pokud kojenek zvrací více než 2x denně, měla by maminka vědět, že je něco v nepořádku. Projevy GERD u malých dětí jsou závislé na věku. Například u kojenců je nejčastějším projevem regurgitace, u starších dětí jsou to spíše pyróza a respirační potíže. Kojenci bývají často nervózní, neprosívají a odmítají stravu. U starších dětí se objevují často laryngitidy. Dietní a režimová opatření jsou velmi podobná jako u dospělého člověka.

CHRONICKÝ KAŠEL

Tisíce pacientů ročně navštíví lékárnu s chronickým kašlem. Nejčastěji ví přesně, co chtějí a kupují konkrétní přípravek, mnoho z nich si ovšem nechá poradit a svěřit se, že jde o chronickou záležitost. „Nemohu se několik měsíců zbavit dráždivého kašle.“ To je nejčastější věta, se kterou žádají radu. Reflux někdy nemusí vyvolat typické příznaky jako je pálení žáhy či regurgitace. Pacienti s kašlem refluxního původu tvoří podle zdrojů až 15 % diagnostikovaného chronického kašle. Často takoví pacienti bohužel končí třeba na plicním oddělení a mohou být i zbytečně medikováni. Proto by měl být každý pacient s přetrvávajícím chronickým kašlem vyšetřen nejen na plicním oddělení, ale také na gastroenterologii k vyloučení onemocnění GERD.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Jak už jsme si řekli na začátku, gastroezofageální reflux je následkem potíží s dolním svěračem jícnu. Svěrač je tedy sval a ten může reagovat na mechanické podněty. Proto překvapením pro některé pacienty je i to, že reflux může být vyvolán nevhodnou fyzickou zátěží. Důležité je v první řadě vyloučit zvýšený nitrobřišní tlak. To je také důvodem proč existuje pojem „polední klid“, tělo by mělo po obědě mít možnost dostatečně v klidu trávit přijatou potravu. Stejně tak je vhodné konzumovat poslední jídlo nejméně 3 hodiny před spánkem. Obecně je důležité vyhýbat se zvedání těžkých břemen (správně zvednout těžší předmět ze země může být docela oříšek). Ale i intenzivní tlačení na stolicí vede k neúměrnému zvýšení tlaku. Bohužel mnoho lidí si myslí, že

když nedojde k „vyprázdnění na jejich přání“, znamená to, že mají zácpu. S problematikou skutečné zácpy pak samozřejmě souvisí její prevence, která spadá spíše do dietních opatření a medikace, ale je například vhodné doporučit dostatečný pohyb, který prospívá nejen střevům.

DIETNÍ OPATŘENÍ

Dodržovat správnou životosprávu je vhodné u každého člověka, zdravá strava přispívá ke zdraví a rovnováze organismu. U nemocného je pak vyvážená a vhodně volená strava dvakrát tak důležitá. Například alkohol je ve vztahu k trávicím potížím velmi dráždivé agens. Další omezení zahrnuje ostrá, dráždivá a nadýmavá jídla. Lidé s GERD

Tabulka 3 – Farmaka ovlivňující sekreci HCl

Skupina	Zástupci
Parasympatolytika	atropin, probanthin, poldin, oxyphenon, pirenzepin
Blokátory H ₂ receptorů	cimetidin, ranitidin, famotidin
Inhibitory protonové pumpy	omeprazol, pantoprazol, lansoprazol

CO S TÍM?

Jak zde bylo popsáno, za obyčejným občasným pálením žáhy se mohou skrývat velmi závažné a komplikované zdravotní potíže. Riziko spatřují také v tom, že někdy mohou převládat symptomy, které si pacient spojuje s úplně odlišným typem onemocnění. Například pacientů s chronickým kašlem, neúměrným zahleněním vyvolávajícím až zvracení, přibývá. Léčí se však často na potíže horních cest dýchacích místo onemocnění GIT. Edukace laické i odborné veřejnosti může přitom celou problematiku zpřehlednit a zabránit tak vzniku nevratných poškození zdraví pacienta.

K diagnostice GERD a odvozených onemocnění se využívá endoskopického vyšetření, biopsie, rentgenové a izotopové vyšetření, k určení samotného GER pak pH metrie a manometrie jícnu.

LÉČBA NENÍ JEN HROMADA PILULEK

Pacient nemůže předpokládat, že mu lékař předepíše pouze nějaké ty tabletky, a on bude zase fit. Ke svému zdraví je potřeba přistupovat aktivně a platí to u každého zdravotního problému. Důležitá je edukace pacienta, jak na úrovni dietních, tak i režimových opatření. Nelze pouze léčit symptomy, je třeba hledat a odstranit příčiny potíží. Změny v denním režimu pacienta a jeho jídelníčku jsou ty prvotní důležité a mnohdy ulevující kroky, ale je-li třeba, je vhodné zvážit i farmakologickou medikaci. V některých případech je nutné či vhodné sáhnout i k chirurgickému zákroku. Vše záleží na včasném vyhledání specialisty a rychlosti, kdy byla nasazena terapie.



by měli dbát na pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly, která by měla být dávkována v menších porcích. Omezit by měli hlavně tyto typy potravin:

- káva (ať již s nebo bez kofeinu) – záleží na individuální toleranci
- čokoláda (snižuje tonus dolního svěrače jícnu)
- citrusové džusy
- rajčatové produkty
- sycené nápoje
- snížení příjmu tuků a cukrů v potravě
- zvýšení příjmu bílkovin

MEDIKACE

Jak jsme si ukázali, pálení žáhy nemusí být jednoduchá záležitost. Při léčbě refluxu máme tři možnosti ovlivnění GERD:

- 1) odstranit příčinu vzniku refluxu
- 2) snížit přímo sekreci žaludeční kyseliny
- 3) zmírnit příznaky způsobené refluxem

Zaměříme se podrobněji na druhou a třetí možnost. Kyselé prostředí v žaludku zajišťuje kyselina chlorovodíková a ke zmírnění její sekrece organizmem lze využít tři skupiny farmak (Tabulka 3).

Skupiny léčiv na zmírnění sekrece HCl jsou v tabulce řazeny chronologicky, parasymptolytika se už dnes k této indikaci nevyužívají. Antagonisté H_2 receptorů jsou na trhu od 80. let, první byl cimetidin, další následoval o 4 roky později ranitidin a o dalších 5 let famotidin. Nevýhodou těchto léčiv je tvorba tolerance při dlouhodobém užívání. Antagonisté se ale úspěšně používají pro krátkodobé lehké formy potíží, k symptomatické léčbě, často jako volně prodejné léky.

Nejspolehlivější skupinou farmak jsou tedy **inhibitory protonové pumpy (PPI)**. Vzhledem k tomu, že jsou PPI opravdu nejúčinnějšími antisekrečními léky, je

potřeba k jejich použití přistupovat velmi uvážlivě. Kyselá pH v žaludku má své fyziologické důvody, a proto je dobré tyto léky užívat v souladu s doporučeními lékaře. Nástup účinku trvá kolem 24 hodin a po vysazení dochází k návratu do normálu asi za den až dva. Další skupinou látek jsou prokinetika (cisaprid, metoklopramid) a antacida. Antacida jsou pak první volbou pacientů ještě před návštěvou lékaře.

HELICOBACTER PYLORI

Epidemiologické studie prováděné u pacientů v souvislosti s GERD a infekcí **Helicobacter** přinesly zajímavé výsledky. *Helicobacter pylori* je bakterie, která je zodpovědná za infekční zánětlivé onemocnění žaludku. Ve zdravém ani nemocném epitelu jícnu se nevyskytuje. Přesto byla tato bakterie sledována ve vztahu ke GERD. Bylo to dáno tím, že přítomnost bakterie v žaludku snižuje sekreci žaludeční kyseliny, což paradoxně přispívá ke zmírnění následků refluxu na jícen a rozvoj těžších forem ezofagitidy.

DŮLEŽITÁ ÚLOHA LÉKÁRNÍKA

Jak jsme si ukázali, problematika gastroezofageálního refluxu a onemocnění s ním spojeného, není jednoduchou problematikou. Pálení žáhy není dobré podcenit, pokud jsou potíže dlouhodobější, je dobré doporučit pacientovi návštěvu lékaře. Stejně tak například pacient s chronickým kašlem by neměl podcenit možnost refluxního onemocnění jícnu.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

GERD není jednoduchou záležitostí a pacient ani lékař by neměli k problematice přistupovat povrchně. Praktický lékař by měl v případech pochybností či podezření na GERD postupovat takto:

- při podezření na GERD - vyšetření na odborném pracovišti

- při zjištění ezofagitidy nasazení PPI a prokinetik
- při dobrém průběhu léčby - kontrolní vyšetření a průběžné sledování
- při špatném efektu terapie vyšetření k vyloučení jiné patologie
- pokus o vysazení léčby, je-li pacient bez potíží, jen sledování
- pokud jsou potíže při vysazení léčby, její pokračování alespoň rok
- při nemožnosti vysazení léčby, ale dobrém zdravotním stavu pacienta je možné zvážit chirurgický zákrok

Pacient musí k onemocnění přistupovat aktivně a velmi zodpovědně. Shrňme si jednotlivé body, které by měl pacient s GERD dodržovat:

- při dlouhodobých potížích určitě konzultovat zdravotní stav s lékařem
- vyloučení zbytečné zátěže, ale dostatek pohybu
- omezit intenzivní tlačení na stolici, ale eliminovat raději projevy zácpy
- dostatečný klid bezprostředně po jídle
- omezení cigaret a alkoholu
- vhodná je redukce hmotnosti (ale pouze u pacientů s nadváhou!!!)
- dietní opatření, šetřící stravovací režim
- pravidelné kontroly u lékaře a optimální medikace

A na úplný závěr:

„Když podceníte obyčejné pálení žáhy, může vás později překvapit třeba adenokarcinom.“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

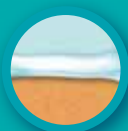
Zdroje:

- Husová L. et al.: Nejčastější příčiny akutního krvácení do horní části trávicí trubice – diagnostika a léčba – II., *Interní medicína pro praxi*, 2001, 3, 117.
- Klusáček D.: Gastroezofageální reflux v dětském věku, *Pediatric pro praxi*, 2001, 1, 36.
- Vospělová M.: Gastroezofageální reflux a nemoc z GER u dětí z pohledu medicíny založené na důkazech, *Pediatric pro praxi*, 2003, 3, 154.
- Lukáš K.: Vztah infekce *Helicobacter pylori* a reflexní choroby jícnu, *Interní medicína pro praxi*, 2006, 2, 76.
- Hegyí P., Wilhelm Z.: Klinické poznámky k onemocněním gastrointestinálního traktu doprovázené poruchou motility – jícen, *Praktické lékařství*, 2006, 1, 39.
- Jirásek V.: Acidopeptická onemocnění – hlavní indikace pro inhibitory protonové pumpy, *Interní medicína pro praxi*, 2008, 10, 277.
- Procházková V. et al.: Předoperační vyšetření a indikace k antireflexní chirurgii u GERD, *Medicína pro praxi*, 2008, 5, 75.
- Kroupa R.: Refluxní nemoc jícnu, *Medicína pro praxi*, 2008, 5, 10.
- Lukáš K.: Polékové poškození horního trávicího traktu, *Medicína pro praxi*, 2011, 8, 209.
- The GERD Diet (Gastroesophageal Reflux Disease), The Board of Trustees of the University of Illinois, 2008
- Vandenplas Y., Rudolph C.D.: *Pediatric Gastroesophageal Reflux Clinical Practice Guidelines*, *J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr.*, 2009, 49, 4.



GAVISCON

RYCHLÁ, ÚČINNÁ ÚLEVA OD PÁLENÍ ŽÁHY



Gaviscon vytváří rychlou ochrannou bariéru na povrchu žaludečního obsahu a tím účinně **zabraňuje zpětnému refluxu do jícnu**^{1,2,3}.



Gaviscon má fyzikální mechanismus působení a jeho účinek nezávisí na absorpci do systémového oběhu¹. **Je vhodný i pro těhotné a kojící ženy**¹.



Gaviscon liquid peppermint zmírňuje pálivou bolest způsobenou pálením žáhy již do **3 minut**⁴.



Díky přípravku Gaviscon liquid peppermint pocítí pacient úlevu až na **4 hodiny**⁵. Většina případů gastroezofageálního refluxu se vyskytuje v prvních dvou hodinách po jídle⁶.



GAVISCON
nyní i v tabletách

Reference: 1. Gaviscon Summary of Product Characteristics; 2. Mandel KG et al. Aliment Pharmacol Ther 2000; 3. Washington N. Drug Invest 1990; 2(1): 23-30; 4. Study No. GA0821. 5. Chevrel B. J Int Med Res 1980;8:300-2. 6. Blonski W et al. J Clin Gastroenterol 2009 (epub ahead of print). Data on file.

ZKRÁCENÁ INFORMACE O LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKÁCH Gaviscon liquid peppermint, Gaviscon žvýkáci tablety. Složení: Gaviscon liquid peppermint: natrii alginas 500 mg a natrii hydrogencarbonas 267 mg v 10 ml perorální suspenze. Gaviscon žvýkáci tablety: natrii alginas 250 mg, natrii hydrogencarbonas 133,5 mg a calcii carbonas 80 mg v 1 žvýkáci tabletě. Indikace: Léčba příznaků gastroezofageálního refluxu, jako jsou regurgitace žaludeční kyseliny, pálení žáhy a poruchy trávení spojené s refluxem, například po jídle či během těhotenství, nebo u nemocných s příznaky spojenými s refluxním zánětem jícnu. Dávkování a způsob používání: Perorální podání. Dospělí včetně starších pacientů a děti nad 12 let: po jídle a před spaním 10 – 20 ml suspenze Gaviscon liquid peppermint / 1 až 2 sáčky / 2 až 4 tablety (nejvýše 4 krát denně). Děti 6 – 12 let: Gaviscon liquid peppermint 5 – 10 ml po jídle a před spaním; Gaviscon sáčky a žvýkáci tablety pouze po konzultaci s lékařem. Děti 2 – 6 let: podávat pouze po konzultaci s lékařem. Kontraindikace: hypersensitivita na kteroukoli složku léku. Upozornění: Obsah sodíku v jedné dávce 10 ml / 2 tablety je 141 mg (6,2 mmol); je potřeba brát to v úvahu při léčbě pacientů, kteří mají doporučenou dietu s omezením soli a u pacientů s ledvinovým a kardiovaskulárním onemocněním. Dávka 10 ml (pouze sáčky) / 2 tablety obsahuje 160 mg uhličitanu vápenatého (1,6 mmol); při léčbě pacientů s hyperkalcémií, nefrokalcinózou a opakovanou tvorbou ledvinových kamenů obsahujících vápník je potřeba zvýšené opatrnosti. U nemocných s velmi nízkou tvorbou žaludeční kyseliny může dojít ke snížení účinnosti léčby. Pokud po 7 dnech léčby nenastane zlepšení, je vhodné klinický stav přehodnotit. Gaviscon žvýkáci tablety obsahuje aspartam, proto by neměl být podán pacientům s fenylketonúrií. Gaviscon sáčky obsahují methylparaben a propylparaben, které mohou způsobit alergické reakce. Přípravek je možné užívat v těhotenství a během kojení. Interakce: Žádné interakce nebyly hlášeny; mezi užitím přípravku a jiných léků by však měl být zachován interval asi 2 hodiny. Nežádoucí účinky: velmi vzácné alergické projevy. Držitel rozhodnutí o registraci: Reckitt Benckiser Healthcare (UK) Limited, Hull, UK. Gaviscon liquid peppermint / žvýkáci tablety: Uchovávejte do 30 °C, Chraňte před chladem a mrazem. Chraňte před chladem a mrazem. Dle SPC schváleného: Gaviscon liquid peppermint: 26. 8. 2009. Gaviscon žvýkáci tablety: 8. 2. 2011. Výdaj léku bez lékařského předpisu. Lék není hrazen z prostředků veřejného pojištění. Před použitím nebo vydáním léku se oboznamte se souhrnem údajů o přípravku (SPC). Více informací o léčivých přípravcích získáte na adrese: Reckitt Benckiser (Czech Republic) spol. s r.o. Vinohradská 2828/151, 130 00 Praha 3, Tel: +420 227 110 141

DIABETICKÁ NOHA – KOMPLIKACE, KTERÁ STRAŠÍ NEJEN DIABETIKY



Epidemie cukrovky stihla nejen Českou republiku, ale i další země. Nevyléčitelná nemoc, která trápí své nositele hlavně přidruženými komplikacemi. Komplikacemi, které často končí smrtí. „Diabetická noha“ je problém, který děsí každého diabetika a jeho blízké, protože jak před třiceti roky tak i dnes může skončit až amputací končetiny... Posunuli se vlastně lékaři někam dopředu?

CO JE CUKROVKA?

Cukrovka, diabetes mellitus, úplavice cukrová - onemocnění, které podle názvu zná prakticky každý člověk, představa píchání inzulínu a zákaz sladkého, užívání umělých sladidel. Spousta zákazů a příkazů, žádná svoboda a pro děti žádný akčnější sport. Z pohledu laika nemoc, která je prostě hrozně nepříjemná. Než se pustíme do definic, statistik a prognóz, ráda bych cukrovku a život s ní popsala jedním jediným slovem. Slovo, které by mělo být spjato (ne vždy tomu tak je) se životem diabetika, je **DISCIPLÍNA**.

Základní definice diabetu není příliš povzbudivá. **WHO (Mezinárodní zdravotnická organizace)** jej definuje jako chronické onemocnění, ke kterému dochází, po-

kud tělo není schopno buď produkovat inzulín, nebo když tělo nemůže efektivně využít vlastní inzulín. **Cukrovka je onemocnění nevyléčitelné a pacient má jedinou volbu - naučit se s onemocněním žít.**

ZÁKLADNÍ TYPY CUKROVKY

Diabetes se dělí na dva základní typy. **Inzulín dependentní diabetes mellitus (IDDM)** je vážnější formou diabetu. Vzniká převážně v mladším věku (mezi 10.-16. rokem života) a nástup onemocnění je velmi rychlý. O jeho původu se ovšem stále vedou spory. Organismus přestává produkovat inzulín pravděpodobně následkem nějaké autoimunitní reakce, která ničí buňky Langerhansových ostrůvků. Nedostatek inzulínu pak způsobuje rychlý nárůst glukózy v krvi a dochází k hyperglykemii.

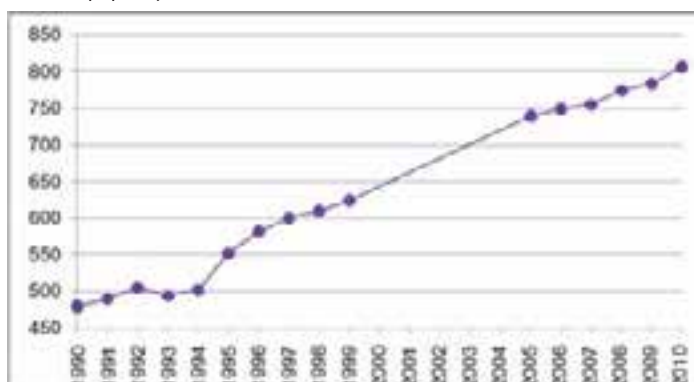
Non - inzulín dependentní diabetes mellitus (NIDDM) postihuje pacienty až po 40. roku věku a naopak nastupuje velmi pomalu a pozvolna. Tento typ bývá velmi dlouho skrytý a bývá často objeven jen náhodně po preventivním vyšetření krve nebo při řešení jiných zdravotních potíží. U tohoto typu cukrovky tělo sice produkuje inzulín, ovšem ve snížené míře, případně má vůči němu rezistenci. V tomto případě není nutné užívání injekčního inzulínu. Postačuje kombinace režimových opatření spolu s užíváním perorálních antidiabetik.

...A VÁŽNĚ EPIDEMIE?

Cukrovka je onemocnění nenakažlivé, nedochází k přenosu z člověka na člověka jako například chřipka nebo žloutenka. Pokud samozřejmě nebereme v úvahu přenos dědičný a i v případě jisté „dědičnosti“ k tomu dochází pouze u jednoho z typů cukrovky. Nemocných ovšem stále přibývá a přibývá. A jaká jsou fakta?

- na světě je 346 milionů lidí trpících cukrovkou
- v roce 2004 zemřelo skoro 3,5 milionů lidí následkem vysokého krevního cukru
- až 80 % obětí jsou nemocní ze zemí s nižšími příjmy
- očekává se, že nárůst od roku 2005 do roku 2030 bude na dvojnásobek nemocných

Graf 1 – Nárůst evidovaných diabetiků v ČR od roku 1990 do roku 2010 (uvedeno v tisících případech)



V České republice dochází k nárůstu obou základních typů onemocnění. Faktem zůstává, že diabetes typu I. můžeme jen těžko ovlivnit. Na druhou stranu, diabetu typu II. lze velice úspěšně předcházet dodržováním jistých zásad zdravé životosprávy. V roce 2010 každý 13. člověk v republice trpěl nějakou formou diabetu, a to není zrovna málo. *Graf 1* ukazuje nárůst onemocnění od roku 1990.

KOMPLIKACE DIABETU

Diabetická noha je jen jednou z možných komplikací diabetu. Někdy na onemocnění cukrovkou upozorní právě až nějaká komplikace. Samotné onemocnění totiž nebolí a v prvních fázích se nějak moc navenek neprojevuje. A tak se poměrně často stává, že po náhodné návštěvě obvodního lékaře pacient zjistí, že jeho hladina cukru je třeba 19. V takových chvílích se pak dá mluvit o zázraku, že ještě žije. Mezi komplikace diabetu patří akutní kóma, poškození ledvin (**nefropatie**), poškození očí (**retinopatie**) vedoucí až k naprostému oslepnutí, ateroskleróza, gangrény dolních končetin, nervové poškození (neuropatie). Přehled chronických diabetických komplikací a jejich výskyt v roce 2010 shrnuje *Tabulka 1*.

DIABETICKÁ NOHA

A co že to vlastně je? Jde o destruktivní poškození tkání dolních končetin distálně od kotníků následkem cukrovky. Na vzniku diabetické nohy se podílí řada faktorů, mezi ty nejdůležitější patří:

- poškození nervů dolních končetin
- poškození cév dolních končetin
- snížení pohyblivosti kloubů
- nevhodný tlak na plošku chodidla
- kožní infekce

Syndrom zahrnuje řadu projevů, jako jsou neuropatický vřed, ischemická gangréna, infekční gangréna, osteoartritida, osteomyelitida a kombinace těchto komplikací. V některých případech je poškození tak velké, že je nutná amputace končetiny. Z klinického hlediska se dělí typy diabetické nohy do 3 skupin (viz *Tabulka 2*).

DIABETICKÁ NEUROPATIE

Jednoduše řečeno je neuropatie poškození periferních nervů. Mezi příznaky patří dva naprosto protichůdné stavy. Tím jedním je přehnaná dráždivost nervů, pocit mravenčení a pálení v končetinách, bodává bolest, nebo naopak pocit chladu. Tím druhým stavem je snížená funkce nervu vedoucí hlavně ke snížené míře vnímání – tlaku, teploty, bolesti. Tento druhý stav je velmi nebezpečný, protože si pacient neuvědomuje tlak na tkáň končetin, vznikají takto například otlaky způsobené nevhodnou obuví.

DIABETICKÁ MAKROANGIOPATIE

Neboli diabetická ischemie dolních končetin. Jedná se o aterosklerotické projevy na velkých a středních tepnách, které vedou k poruše periferního prokrvení dolních končetin a vzniku ischemie tkáně. Pacienti si často stěžují na atypické bolesti v nártu či plosce nohy. Na rozdíl od nediabetiků, vzniká toto onemocnění až o 10 let dříve a postihuje stejnou měrou muže i ženy.

OPATRNOSTI NENÍ NIKDY DOST

Začít řešit problém diabetické nohy, když se projeví první příznaky, je už docela pozdě. Tato problematika se musí u diabetiků řešit hodně, hodně dopředu. Důležitá je v první řadě maximální informovanost pacienta a pak také maximální péče o dolní končetiny. Permanentní sledování, hygiena, vhodný výběr mycích prostředků, kosmetických prostředků, punčoch a ponožek, obuvi. Jakýkoliv na začátku nepatrný problém, nepatrné poškození může skončit amputací prstů, chodidla i celé dolní končetiny.

Mezi preventivní opatření patří pravidelná kontrola nohou a obuvi u lékaře a opakovaná edukace pacienta v zásadách péče o dolní končetiny se zaměřením na tyto důležité body:

- nohy denně prohlížet a kontrolovat
- dodržovat denně hygienu nohou a ošetření vhodným krémem
- důsledně odstraňování ztvrdlé kůže, vyvarovat se ostrých nástrojů

Tabulka 1 – Přehled chronických komplikací diabetu v roce 2010

Komplikace	Počet případů
Diabetická nefropatie	56 877
Diabetická nefropatie s renální insuficiencí	29 705
Diabetická retinopatie	70 886
Diabetická retinopatie proliferativní	23 565
Diabetická slepota	2 513
Diabetická noha	36 617
Diabetická noha – nutnost amputace	8 501

Tabulka 2 – Typy diabetické nohy dle patogeneze

Diabetická noha	Zastoupení
Neuropatická	45 %
Ischemická	25 %
Neuroischemická	30 %

- nehty na nohou stříhat do roviny, okraje dopilovat
- předcházet otlakům z bot
- chránit se před vysokou teplotou
- nikdy nechodit venku naboso
- pečlivě přeléčit každou mykózu nohou
- ošetřit každé, byť nepatrné poranění

Kritéria obuvi pro diabetika:

- 1) tuhá podrážka mezi patou a metatarzofalangeálními klouby
- 2) pružná vložka tlumící nárazy přizpůsobující se deformitám
- 3) podpatek maximálně 2 cm
- 4) rovný mediální okraj bránící vzniku vbočeného palce
- 5) dostatek místa ve špičce předchází deformaci prstů
- 6) prostorné na délku i na šířku
- 7) z prodyšného materiálu
- 8) bez vnitřních švů, které by mohly tlačit
- 9) ideální je protiplísňová úprava

Výrobou speciální obuvi pro diabetiky se zabývají některé specializované firmy, mimo běžnou vycházkovou obuv vyrábějí i domácí obuv umožňující odlehčení postižené části chodidla. Ať už je to absence přední či zadní části domácí obuvi.

LÉČBA JE JEDNA Z NEJDRAŽŠÍCH...

Komplikace diabetické nohy má i svá finanční úskalí. V první řadě jde o to, že léčba je zdlouhavá, pacient může být v pracovní neschopnosti až 6 měsíců, někdy



končí v invalidním důchodě. To se samozřejmě projeví na jeho sociálním zázemí. Samotná léčba pak zahrnuje opakované náklady na sterilní obvazové materiály, dezinfekce, chirurgické zákroky. etc.

Léčba diabetické nohy zahrnuje několik různých kroků. Hlavním cílem je vyléčení akutní ulcerace, zabránění vzniku nového poškození, vytvoření podmínek pro uzdravení pacienta. Mezi základní kroky patří snížení nebo úplné odstranění tlaku na postižené místo, léčba infekce v místě ulcerace, **debridement – neboli odstranění nekrotizující tkáně**, krytí a aplikace léčby urychlující granulaci a epitelizaci tkáně.

Debridement zahrnuje metody chirurgické, enzymatické, mechanické a biologické. Mezi ty novější metody čištění rány patří **aplikace larev a V.A.C. (Vacuum Assisted Closure)** – aplikace řízeného podtlaku.

NESNÁŠÍM ČERVY

Nevím, jak jsou na tom ostatní lidé, ale já červy prostě nesnáším. Nebyl by ze mě dobrý ani rybař ani chovatel leguánů případně jiného podobného živočišného druhu, který se živí takovými hemžícími se červíčky. K experimentálním léčebným postupům přistupuji s velkou rozvahou a značnou dávkou nedůvěry. Přesto mě využití „červů“ při léčbě komplikací diabetické nohy prostě nadchnul. Možná je to i proto, že jsem měla možnost vidět mnoho „otevřených nohou“ – to může být v mnoha případech hrozné, v mnoha případech až nechutné. Ale hlavně nikdy nemůžete zapomenout na zoufalý beznadějný výraz takového člověka, kterému už se rozpadá noha, a on se nemůže sám nijak bránit.

Léčba červy patří mezi biologické metody debridementu. Používá se určitý živočišný druh za přísných pečlivě vypracovaných metodických postupů. Larvy, které se k čištění ran využívají (Obrázek 1), patří druhu mouchy, která je označovaná jako **bzučivka zelená (Lucilia sericata)**.

Využití larev bzučivky zelené ovšem není žádný novodobý objev. K čištění ran využívali této metody už staří Mayové. S nástupem antibiotik a „moderních metod“ se na tyto tradiční pozapomnělo, nebo byly možná prohlášeny za společensky nevhodné. Okolnosti si ovšem vyžádaly návrat těchto tradičních metod. K takovýmto okolnostem patří i rezistence na antibiotika zapříčiněná z velké části jejich nadužíváním.

Larvy se využívají k čištění ran u komplikovaných, špatně se hojících případů diabetické nohy, ale také například u bércových vředů nebo proleženin či popálenin. Přezdívá se jim „**biologický nůž**“, možná proto, že nahrazují chirurgické odstranění nekrotizující tkáně, ovšem z mnohem větší přesností. Larvy nikdy nenapadnou zdravé buňky, odstraňují opravdu pouze ty poškozené. Přesně kopírují hranici mezi živou a odumírající tkání a vše „**co tam nepatří**“ prostě sní. Během aplikace pak zvětší svůj objem až šestkrát.

Evropské zdravotnictví se k této metodě staví pozitivně. Česká republika schválila použití červů jako lékařského postupu už v roce 2003, od roku 2008 je tato léčba zařazena mezi hrazené zdravotními pojišťovnami. Ale přestože mezi léty 2003 – 2008 toto ošetření pojišťovny nehradily (aplikace se pohy-



Obrázek 1

buje v rozsahu 2,5 až 3,5 tisíce korun), přestože z etického hlediska se může aplikace červů zdát nevhodná, přestože mít v otevřené ráně na noze hemžící se červy, kteří Vás „**žerou zaživa**“ musí být otrěsný pocit – přesto pracoviště, která se touto metodou zabývají, si nemohla stěžovat na nedostatek pacientů. To ukazuje na fakt, že lékařská věda stále neumí vyřešit některé komplikované zdravotní situace a že zoufalý pacient je schopen zoufalých kroků.

Nejčastěji kladenou otázkou je asi to, zda je aplikace opravdu bezpečná – zda červi pacienta „**neují**“ více než je vhodné a zda tam po zákroku nějaký nezůstane. Aplikace larev do rány se provádí buď při hospitalizaci, nebo ambulantně. U ambulantního je riziko, že pacient nějakou larvu nevhodným pohybem rozmáčkne. Ale i z psychologického hlediska je vhodnější hospitalizace. Přestože se pacient rozhodne tuto metodu absolvovat (je nutný jeho písemný souhlas), psychický tlak na něj je obrovský. Navíc metoda není úplně bezbolestná a pacient vnímá to „**hemžení**“ larev v ráně. Běžně se aplikuje dávka 150 nebo 300 larev, doba aplikace je 3–5 dnů. Poté se larvy z rány vypláchnou fyziologickým roztokem a likvidují se jako běžný biologický odpad.

DIABETIK V LÉKÁRNĚ

Většinou jsou to recepty na inzulin a na perorální antidiabetika, liho benzín na dezinfekci, inzulinová pera, glukometry. Tohle vše je ovšem pod kontrolou lékařů specialistů. Pak je tu ale druhá skupina produktů. Patří sem volně prodejné preparáty určené k aplikaci jako krytí k vlhkému hojení rány, k podpoře epitelizace. Patří sem některé preparáty jako hydrogelová krytí, konopná kosmetika na bázi vazelíny, sádrová mast s měsíčkem, přírodní dezinfekce jako je například čajovníkový olej. Důležité kritérium pro výběr je extrémní citlivost – to, co je dobré pro zdravého člověka, není dobré pro diabetické komplikace. Preparáty určené pro alergiky a pacienty s citlivou pokožkou, tam je třeba směřovat výběr.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Diabetes vyžaduje velkou vnitřní vyrovnanost a skoro přehnanou starost o vlastní zdraví. Eliminace možných rizik, pečlivá péče o tělo a disciplína pomáhají předcházet komplikacím, jakými jsou diabetická noha a jiné. Nejdůležitější body jsou:

- včasné zjištění onemocnění a dodržování léčebného programu
- dodržování zdravé životosprávy v jídlu i péči o tělo
- eliminace špatných návyků (kouření, alkohol, přejídání)
- pravidelný pohyb podporuje cirkulaci a prokrvení končetin
- vhodný výběr pohodlné praktické obuvi
- pravidelné kontroly u lékaře, praktického i diabetologa

A na úplný závěr: „*Diabetes vyžaduje jen dvě věci, ale stokrát dokola, disciplínu a edukaci, disciplínu a edukaci, disciplínu a....*“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

- Pur K., *Nový lékařský rádce, Dům zdravotní péče, Brno 1942.*
 The British Medical Association, *Rodinná encyklopedie zdraví, Gemini, 1993.*
http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/en/
 ÚZIS ČR, *Aktuální informace č. 26/2011*
<http://www.obesity-news.cz/?id=152>
 Piřhová M.: *Syndrom diabetické nohy – možnosti diagnostiky a léčby, Praktické lékařství, 2010, 6, 129.*
 Pelikánová M.: *Diabetická noha v ordinaci praktického lékaře: diagnostika a léčba, Medicína pro praxi, 2011, 8, 16.*
 Piřhová M., Kvapil M.: *Syndrom diabetické nohy – závažná komplikace u pacientů s diabetes mellitus, Interní medicína pro praxi, 2005, 11, 475.*
http://www.orcozlin.cz/k_diabetik.htm
 Záhumenský E., Rádl P.: *Přínos protetiké péče a zdravotní obuvi u komplikovaných stavů diabetické nohy, Interní medicína pro praxi, 2007, 2, 78.*
 Broulíková A.: *Diabetes mellitus a cévní onemocnění, Interní medicína pro praxi, 2011, 13, 199.*

HOMEOPATIE V ČESKÉ REPUBLICE III.



1. HOMEOPATICKÁ LÉČBA SUCHÉHO KAŠLE

Teplé letní počasí je nenávratně pryč a s podzimem a nadcházející zimou přicházejí ruku v ruce nejrůznější onemocnění horních cest dýchacích. Jejich stěžejním projevem je právě kašel. Charakter kašle bývá velmi polymorfní a zpravidla se mění i v průběhu samotné léčby, proto je někdy potřeba postupně použít i několik homeopatických léků, protože platí pravidlo, že změni-li se symptomy nemoci, je třeba změnit léčbu.

Velmi účinným lékem na suchý bolestivý kašel je **Bryonia alba 9CH**. Pacient si stěžuje na nepříjemně suché sliznice, má do živa rozpraskané rty, a záchvaty suchého kašle provází nesnesitelná bolest, zhoršená sebemenším pohybem, takže pacient si fixuje hrudník rukama, aby pohyb omezil na minimum. Zpravidla bývá kašel doprovázen i horečkou. Lék doporučuji podávat 5 x denně 5 granulí.

Ferrum phosphoricum 9CH je lék, který pomáhá u kašle střídavě suchého i lehce produktivního, který je vyvolán pálením hrtanu. Nemocný mívá zvýšenou teplotu, je unavený, bledý a zimomřivý. Kašel je často doprovázen vodnatou, pálivou rýmou a krvácením z nosu. Doporučuji 5 granulí 3x denně.

Dalším lékem na záchvatovitý suchý kašel je **Spongia tosta 5CH**. Kašel je sípavý, krupózní, se zvukem "řezání syrového dřeva" a je doprovázen velkou dušností a také úzkostí z velmi vyhořelého stavu. Svým charakterem a závažností odpovídá laryngitidě. Kašel se vyvíjí jako důsledek intenzivního prochlazení studeným vzduchem a k propuknutí nebo zhoršení potíží dochází nejčastěji kolem půlnoci. U takto závažného stavu doporučuji velmi časté intervaly dávkování, 5 granulí každých 10 minut až do uklidnění.

Štěkávký a chraplavý kašel s bolestí na prsou, jako následek prochlazení studeným větrem, to je příležitost pro **Hepar sulfur**. Nemocný je unavený, zimomřivý, se sklonem k hnisání na úrovni všech sliznic (žluté rýmy, žluté expektorace). Je velmi precitlivělý na chlad, leží v posteli s peřinou přes obličej, protože vdechování „stu-

deného vzduchu“ v místnosti vyvolává záchvaty kašle. Doporučuji v ředění 9CH 3 – 5x denně. Pokud je přítomna i horečka s pocením, které neulevuje, volím raději 15CH ve stejném dávkovacím schématu.

Posledním lékem, který velmi často doporučuji u suchého záchvatovitého kašle je **Drosera rotundifolia**. Záchvaty kašle následují rychle za sebou, jsou doprovázeny nepříjemnou dušností a jsou vyvolány mluvením, smíchem a polohou vleže (nejčastěji ihned po ulehnutí do postele). **Drosera** podle mé zkušenosti ulevuje nejlépe v ředění 15CH jednorázově 10 granulí před spaním.

2. ÚNAVA

V homeopatii je k dispozici velká škála léků, které řeší problematiku únavy. Při hledání správného homeopatického léku rozlišujeme únavu fyzickou a psychickou, a klíčovou roli hraje pochopitelně stanovení příčiny potíží.

Velmi častým důvodem tělesné únavy a vyčerpání je ztráta tělesných tekutin po intenzivních průjmech, pocení, nebo z důvodu velké ztráty krve, např. po operacích. Zde spolehlivě pomáhá **China 9CH** v dávce 5 granulí 2x denně.

Velká únava, otupělost a paralýza provázejí i některá virová onemocnění, např. chřipku, nemocný je velmi zimomřivý a trpí bolestmi hlavy a svalů. Zde doporučuji lék **Gelsemium sempervirens 9CH** 2-5x denně.

U svalové únavy a bolesti po přetažení těžkou fyzickou prací nebo sportem indikují lék **Arnica montana 9CH** a to 2-5x denně 5 granulí.

Lékem volby při intelektuálním přepracování (únava studentů, pracovní přetažení), s poruchami koncentrace, paměti a bolestmi hlavy, je **Kalium phosphoricum 15CH** v dávkování 5 granulí 2x denně.

Únava a tělesné i psychické vyčerpání jako následek dlouhodobých starostí, nedostatku spánku, smutku, nebo péče o někoho nemocného a nemohoucího, to jsou typické indikace pro lék **Cocculus indicus 15CH** 2x denně. Velmi často doporučuji i pro unavené, nevyspalé maminky na mateřské „dovolené“...

Lidem, kteří jsou emočně vyhaslí a nesmírně vyčerpáni v důsledku ztráty partnera, přítele, nebo životního cíle (syndrom vyhoření) může pomoci **Phosphoricum acidum 15CH** 2x denně.

3. HOMEOPATIE A LÉČBA ZVÍŘAT

Používání homeopatické léčby ve veterinárním lékařství má po celém světě mnohaletou tradici a výborné výsledky. Princip fungování homeopatických léků je naprosto stejný u zvířat jako u lidí. Navíc je stejně jako u kojenčů a malých dětí jednoznačným důkazem účinnosti homeopatické léčby (přestože dosud nebyl objasněn mechanismus účinku homeopatického léku), protože zde není možné brát v úvahu efekt placeba...

Zájem o homeopatii narůstá jak u chovatelů hospodářských zvířat (ekologická chovatelství) tak také u majitelů domácích mazlíčků. Homeopatické léky pomáhají u nejrůznějších afekcí, jako potíže v souvislosti s očkováním, parazitózy, ekzémy a záněty kůže, problémy se srstí, otitidy, trávicí potíže, úrazy, řeší problematiku růstu a pohlavního dospívání, porod a laktaci, ale také nejrůznější poruchy chování (neklid, strach, agresivita, ...) a mnohé jiné.

Veterinární homeopatie se v současné době vyučuje na četných veterinárních univerzitách ve Francii, Německu, Bulharsku, Slovensku, Holandsku a jinde. Existuje dnes již i u nás kvalitní literatura pro odborníky i pro laiky. Jednou z nich je útlá, ale velmi přínosná kniha **Poznáváme homeopatii** od **MVDr. Michaely Švaříčkové**.

Mgr. Šárka Chlebanová
Lékárna Salvia, Zlín

FARMAKOTERAPIE DEPRESE

Deprese je velmi časté psychické onemocnění patřící mezi afektivní poruchy, které jsou doprovázeny patologickými změnami nálady směrem ke smutku.

Deprese se může projevovat dlouhodobým smutkem, podrážděností, vztahovačností, podceňováním se, myšlenkami na sebevraždu, nerozhodností, poruchami koncentrace, mohou se objevit i somatické potíže typu únavy, poruchy spánku, žaludečních a střevních potíží a jiných orgánových problémů. Onemocnění postihuje mnohem častěji ženy, často je příčinou vzniku jiné současně probíhající onemocnění např. diabetes, onemocnění štítné žlázy, Parkinsonova choroba, Alzheimerova demence, roztroušená skleróza, epilepsie nebo chronická bolest, která není optimálně léčena. Také užívání některých léčiv může vyvolat rozvoj depresivní poruchy např. dlouhodobé užívání kortikosteroidů, imunosupresiv, některých antihypertenziv (blokátory Ca-kanálů, betalytika) a užívání psychoaktivních látek (kokain, amfetaminy, opiáty). Deprese výrazným způsobem zasahuje do života daného jedince, zhoršuje jeho kvalitu, přispívá k izolaci od okolí, problémové komunikaci, zhoršuje pracovní schopnosti a tím způsobuje ekonomické ztráty nemocnému a následně i celé společnosti.

Velmi důležité je včasné odhalení deprese, zahájení adekvátní léčby dostatečnou dobře tolerovatelnou dávkou po dostatečně dlouhou dobu a monitorování pacientovy compliance. Nejúčinnější je kombinace farmakoterapie a psychoterapie. U méně závažných stavů může léčbu řídit praktický lékař, závažnější stavy (např. pacienti s chronickým průběhem a vysokým rizikem suicidia) by měl vždy léčit psychiatr, nezávisle na tom, zda jde o hospitalizaci.

PŘÍČINY VZNIKU

Podstatou vzniku deprese je změna ve funkci adrenergního, serotoninergního případně i dopaminergního neurotransmitterového systému mozku.

ANTIDEPRESIVA

Antidepressiva zasahují do neurotransmitterového systému tím, že zvyšují koncentraci určitého mediátoru v CNS. Mechanismem účinku je inhibice zpětného vychytávání serotoninu, noradrenalinu nebo dopaminu případně přímé ovlivnění receptorů nebo inhibice odbourávání noradrenalinu a serotoninu blokádou MAO (enzym monoaminoxidáza odbourávající serotonin, noradrenalin, dopamin, tyramin a jiné látky). Platí, že po podání antidepressiva se žádáný efekt projevuje s určitou latencí. Nedochozí tedy k okamžitému nástupu účinku - ten se dostavuje pozvolna, řádově po 2-3

týdnech pravidelného užívání. Na začátku léčby, kdy zatím nenastoupil účinek antidepressiva, se obvykle přidává anxiolytikum (např. oxazepam, alprazolam), které má rychlý nástup účinku. Anxiolytikum by se však mělo vysadit, jakmile nastoupí účinek samotného antidepressiva (jinak hrozí riziko vzniku závislosti). Délka podávání antidepressiv po první epizodě deprese je minimálně 6-12 měsíců. Pokud pacient prodělal 3 nebo 2 závažné epizody, přistupuje se k trvalé antidepressivní léčbě. Existuje několik skupin antidepressiv, které se liší mechanismem účinku, délkou trvání léčebného efektu a nežádoucími účinky. Volba vhodného antidepressiva záleží na zhodnocení tíže deprese, na věku pacienta a na přítomnosti jiného onemocnění. Zásadou je zpočátku volit nižší dávku, která je dobře tolerována a postupně zvyšovat až do dosažení doporučené denní dávky.

TRICYKlická ANTIDEPRESIVA

Jedná se o nejstarší skupinu antidepressiv. Někdy jsou označována jako klasická antidepressiva. Patří zde amitriptylin, nortriptylin, clomipramin, desipramin, dosulepin a novější tetracyklická jako maprotilin. Jejich mechanismus účinku spočívá v inhibici zpětného vychytávání serotoninu, noradrenalinu a dopaminu do synaptické štěrbin. Kromě toho více či méně přímo ovlivňují adrenergní, acetylcholinové a histaminové receptory, z čehož vyplývá i řada jejich nežádoucích účinků. TCA jsou vhodná k léčbě těžkých a na léčbu rezistentních forem deprese. Kromě terapie depresivních poruch jsou využívána i v jiných indikacích. Indikovány jsou např. při tlumení chronické bolesti a pro korekci nespavosti. K léčbě chronické bolesti se využívají některá TCA jako tzv. adjuvantní analgetika (koanalgetika). Jedná se o amitriptylin, clomipramin a dosulepin. Využití mají v léčbě neuro-

patické bolesti. Podávají se nižší dávky než v psychiatrických indikacích a analgetický účinek se dostává dříve než účinek antidepressivní (7-14 dní). TCA jsou známa svými anticholinergními účinky: sucho v ústech, suchost sliznic, retence moči, zácpa, poruchy akomodace, tachykardie a posturální hypotenze. Prostřednictvím blokady histaminových receptorů navozují sedaci a zvýšení tělesné hmotnosti. Díky četným nežádoucím účinkům nejsou vhodná pro podávání seniorům (zejména pro své nežádoucí kardiovaskulární účinky) a díky sedativnímu působení zhoršují koordinaci a spolupráci a navíc mohou maskovat rozvoj demence, případně vést k jejímu zhoršení. TCA jsou nevhodná pro pacienty s hypertrofií prostaty, se zácpou, s nízkým tlakem a s kardiovaskulárním onemocněním. Kontraindikací podávání TCA je glaukom. TCA se vyznačují četnými interakcemi s jinými současně podávanými léčivy a alkoholem, který v kombinaci s TCA může vést k těžkému útlumu.

SELEKTIVNÍ INHIBITORY ZPĚTNÉHO VYCHYTÁVÁNÍ SEROTONINU (SSRI)

Jsou léky první volby u depresivních a úzkostných pacientů s nižším výskytem nežádoucích účinků než u TCA (postrádají anticholinergní účinky), kromě terapie deprese jsou hojně využívány k léčbě úzkostných stavů, sociální fobie, bulimie a panické poruchy. Do této skupiny patří citalopram, escitalopram, sertralin, fluoxetin, paroxetin a fluvoxamin. V porovnání s TCA se vyznačují srovnatelnou účinností v indikaci lehké a středně těžké deprese, pouze u pacientů s velmi těžkou depresí mohou mít nižší účinnost. Jednotlivé SSRI jsou rovnocenné z hlediska účinku, ale může se stát, že individuální pacienti reagují rozdílně. Další rozdíly se týkají farmakokinetických vlastností



(délkou působení a lékovými interakcemi). Z hlediska interakcí jsou nejvyšším rizikem zatíženy fluoxetin a paroxetin, nejmenší riziko interakcí naopak vykazují sertralín a citalopram. Pokud pacient netoleruje dané SSRI nebo se nedostaví očekávaný léčebný efekt, zvolí se jiné SSRI. Jak již bylo řečeno, SSRI jsou zatíženy menším výskytem nežádoucích účinků. Na počátku léčby (první 2–4 dny) se mohou objevit serotoninové účinky: přechodná úzkost, snížená chuť k jídlu, průjem, nespavost. Nežádoucí účinky na trávicí trakt mohou být minimalizovány podáváním po jídle. Nevýhodou podávání SSRI mohou být poruchy sexuálních funkcí (předčasná ejakulace u mužů a snížená sexuální apetence u žen). Nejzávažnějším nežádoucím účinkem SSRI je tzv. serotoninový syndrom. Ten může vzniknout při současném podání SSRI s jinými léčivými potencujícími serotoninergní působení SSRI nebo při podání příliš vysoké dávky SSRI. Pak se může objevit nauzea, třes, křeče, průjem, ztuhlost a tachykardie. SSRI by se neměla náhle vysadit. Doporučuje se pozvolné snižování denní dávky o 20–30 % každých 6–8 týdnů. Pokud by se léčba náhle přerušila, může nastat syndrom z vysazení (třes, zvracení, úzkost, zmatenost, podrážděnost, závratě, pocení). Podávání SSRI je obzvláště výhodné u seniorů, je třeba ovšem vybrat SSRI s minimem interakcí a edukovat pacienta o správném užívání a zdůraznit důležitost pravidelného užívání bez přerušování léčby.

INHIBITORY MONOAMINOXIDÁZY (IMAO)

IMAO inhibují enzym, který katalyzuje odbourávání biogenních aminů (serotonin, noradrenalin, dopamin). Enzym MAO rozkládá také tyramin, který je ve velké míře přítomný v některých potravinách a nápojích (banány, čokoláda, sýry, kvasnice, červené víno, pivo), a proto se ho dostává do krve jen minimální množství. Pokud je však aktivita enzymu blokována, tyramin není odbourán a spolu se svými metabolity vstupuje do krevního řečiště a vede k sympatomimetickým účin-

kům. Výsledkem může být hypertenzní krize, arytmie či kardiovaskulární selhání. U nás jsou v praxi používány jako antidepresiva selektivní inhibitory MAO typu A (moklobemid). Představují menší riziko nežádoucích účinků oproti neselektivním IMAO. Moklobemid se kromě léčby deprese používá také v terapii sociální fobie. Mezi nežádoucí účinky IMAO patří parasimpatolytické účinky jako je sucho v ústech, retence moči, poruchy vidění, změny krevního tlaku, posturální hypotenze. Z důvodů kardiovaskulárních nežádoucích účinků není vhodný pro seniory.

OSTATNÍ ANTIDEPRESIVA

Kromě výše uvedených 3 základních skupin antidepresiv existují i látky, které mají duální účinky a zvyšují koncentraci dvou ze tří neurotransmiterů v mozku. Jejich účinek může být výhodný u některých typů depresí. Jedná se o SNRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu) jako jsou: venlafaxin, duloxetin a NDRI (inhibitory zpětného vychytávání noradrenalinu a dopaminu) např. bupropion. SNRI lze považovat za lehce aktivující, v porovnání s SSRI mají nižší výskyt nežádoucích gastrointestinálních účinků. Na druhé straně může dojít k přechodnému zvýšení úzkosti (zejména po venlafaxinu) a také k narušení spánku. Duální účinek hraje roli při ovlivňování bolestivých stavů vyskytujících se při depresi (např. využití duloxetinu u diabetické neuropatie). Zástupce NDRI bupropion je používán nejen při léčbě deprese u pacientů nereagujících na léčbu, ale díky svému dopaminergnímu účinku pomáhá při odvykání kouření. Pozor je třeba si dávat na jeho epileptogenní potenciál a vyvarovat se podání u pacientů, kteří mají nižší křečový práh. Známe je jeho pozitivní vliv na sexuální funkce nemocných.

FYTOFARMAKA K LÉČBĚ DEPRESE

Znáмым přírodním antidepresivem je třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*). Tato rostlina obsahuje minimálně 10 látek, které jsou podstatou jejího far-

makologického účinku (např. hypericin a hyperforin, flavonoidy). Je účinná u lehkých a středně těžkých depresí, při úzkosti a poruchách spánku. Mechanismus účinku spočívá v tlumení zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu na synapsích. Nevýhodou je celá řada lékových interakcí (na úrovni cytochromu P450 3A4 – třezalka vystupuje jako enzymový induktor). Třezalka snižuje účinnost perorálních kontraceptiv (ethinylestradiol), antikoagulantů, digoxinu, imunosupresiv, cytostatik (ciklosporin), antiretrovirotik a některých antiepileptik (karbamazepin, fenytoin). Proto by se pacienti užívající léčiva biotransformované isoenzymem CYP3A4 měli vyhnout současnému podávání přípravků obsahujících třezalku. Pro riziko vzniku serotoninergního syndromu by neměla být podávána spolu s SSRI, triptany a dalšími látkami zvyšujícími koncentraci serotoninu na synapsích. Již v tradiční perské medicíně se využívaly antidepresivní účinky šafránu. Šafrán (*Crocus sativus*) je dostupný na našem trhu ve formě potravinového doplňku se studii potvrzenými účinky v terapii lehké a středně těžké deprese případně doprovázené nespavostí. Účinnou látkou je safranal izolovaný z bližšího šafránu. Safranal zvyšuje koncentraci serotoninu v CNS inhibicí jeho zpětného vychytávání. Doporučuje se podávat měsíc a déle. Při jeho používání nebyly zjištěny žádné závažné nežádoucí účinky.

PharmDr. Tereza Hanáková

Zdroje:

- 1) *Remedia compendium, 4. vydání, Praha Remedia, 2009*
- 2) *Lincová D., Farghali H. Základní a aplikovaná farmakologie. Praha Galén, 2007.*
- 3) *Pidrman V. Demence. Praha Grada, 2007.*
- 4) *Praško J., Prašková H. Farmakoterapie deprese. Psychiatrie pro praxi. 2006; 5: 214–224.*
- 5) *Janů L., Racková S. Jak správně poznat a léčit depresi. Medicína pro praxi. 2007;1:24–27.*
- 6) <http://www.edukafarm.cz/clanek.php?id=784>

FEJETON DEPKA

Tady už přestává legrace, holenkové! V České republice trpí chronickou depresí nebo jinými příbuznými poruchami nálady až desetina obyvatelstva, praví odborník, a já to musím potvrdit, náladu mám porouchanou v jednom kuse. Kdyby nálada byla aťák, ze servisu bych nevyšel. Ono se to podceňuje, praví odborník, ale je to děsná nemoc, tahle deprese. Nejdřív jen bolí, pak nám začne brát nezávislost, přestáváme být aktivní, zhorší se prokrvování důležitých center, následně můžeme dostat i mozkovou mrtvici. To byste neřekli, že depka a pepka spolu mohou chodit takhle ruku v ruce, co? Potvory jedny hnusný! Přestáváme mít dokonce zájem o sex, praví odborník, to už je teda opravdu na pováženou, jaký jiný potěšení si může dneska dopřát obyčejnej člověk? Že bychom se místo toho aspoň pořádně nacpali? Ani omylem, anžto deprese ovlivňuje i chuť k jídlu. A zácpu. A spánek taky, samozřejmě všechno ne-

gativně. I afty z toho můžete chytit. Ono to pomalu vypadá, že když máte depku, máte už pak úplně všechno a můžete klidně sepisovat závěť.

Existují samozřejmě antidepresiva, jenže se všelijakými vedlejšími účinky, takže než začnete uvažovat o lécích, změňte stravovací návyky a prvním lékem nechť je odvar z třezalky. Praví odborník. Někdy prý pomůže i zelenina, častá konzumace ořechů a změna životního stylu. Takový rady si odborník může strčit za klobouk! Abych na starý kolena měnil svůj noblesní hospodské životní styl a místo toho se usadil na krmítku a rval se s brhlíkama o slunečnicový semínka, nebo kradl koze třezalku, k tomu mě nikdo nedonutí. Místo melancholie a smutku nasadte životní optimismus, praví – vy víte kdo.

A z čeho by měl jako pramenit, odborníku? Nebo aspoň, kde na to mám sakra vzít? Jedna z naprosto spolehlivých příčin mých depresí je upřímný

a nefalšovaný pohled na vlastní bankovní konto. Jak se můžu radovat z toho, že rozkvetly sedmikrásky a v Ekvádoru se budou konat předčasné parlamentní volby?

Jestli jsem náhodou depku neměl, tak z těchhle rad ji určitě dostanu. Víte co? Jděte k šípku, odborníku! Mám o něco lepší rady:

Nekoukejte na televizi – to je furt samá vražda, loupeže, znásilnění a epidemie. Nečtěte noviny. To je furt samá ekonomická krize a politická skandál. Nevycházejte z domu, protože venku se s tím vším můžete osobně setkat. Nic nekupujte. Ze stále rostoucích cen chytíte depku naprosto zaručeně. S nikým nemluvte a nikoho neposlouchejte, i kdyby vám hodinu vykládal, jak je na tom špatně. Mohli byste pak na tom být ještě hůř. Nemyslete. A nečtěte fejetony o depresích. Ani tak pěkný, jako je tenhle.

Zdeněk Rosenbaum

SVÝM ČASEM NEPLÝTVÁM

Otázky pro Hanku Kynychovou



Hanku Kynychovou znám – žel nikoliv osobně. A protože neholduju aerobiku, ani formám mučení svého zchátralého těla pohybem, a protože se prakticky nedívám na televizi, je na místě otázka, proč mi utkvěla v paměti. Odpověď je jednoduchá: Je to prostě krásná ženská a o těch je potřeba si udržovat přehled.

PO ČTYŘICÍTCE, (I KDYŽ TO NENÍ BŮHVÍJAKÝ VĚK) SE PODLE MĚ NASKÝTÁ ČLOVĚKU PRVNÍ PŘÍLEŽITOST K ČÁSTEČNÉMU BILANCOVÁNÍ. TAK CO KDYBYCHOM TO ZKUSILI? JAKÝ BYL DOSAVADNÍ ŽIVOT HANKY KYNÝCHOVÉ?

Můj dosavadní život byl pěkný cvrkot. V současné době začínám svůj čas daleko smysluplněji využívat. Což neznamená, že zpomaluji tempo, ale svým časem neplýtvám.

PODLE DOSTUPNÝCH INFORMACÍ TO VYPADÁ, ŽE SE VÁM SPÍŠ VŠECHNO VEDLO. NEBO NE? A CO ZA TÍM STÁLO?

Doufám, že za tím stojí a bude stát moje pracovitost a péle a tým lidí, který kolem sebe mám.

DOSÁHLA JSTE TOHO, ČEHO JSTE VŽDYCKY CHTĚLA DOSÁHNOUT? ANEBO ZŮSTAL NĚJAKÝ VELKÝ, NESPLNĚNÝ SEN ČI PŘÁNÍ?

Čím víc toho dělám, tím těch potřeb, které bych si chtěla splnit, je víc a víc a myslím, že všechny sny se za celý život splnit nedají.

NO, A KDYŽ NA JEDNU VELKOU HROMADU SHRNETE VŠECHNY ÚSPĚCHY, CO Z TOHO JE PRO VÁS NEJCENNĚJŠÍ?

Zdraví svých dětí, příjemný lidi kolem sebe a snad končící finanční krize.

A CO BYLO NEJDRÁŽE VYKOUPENÉ?

Nic.



JAKÉ MÍSTO MEZI TÍM VŠÍM ZAUJÍMÁ RODINA? MANŽEL A TŘI DĚTI?

Jsou na prvním místě, byť je někdy šidím. Uživít pětičlennou rodinu je totiž velmi náročné.

JSTE VLASTNĚ VZOREM MODERNÍ ŽENY, KTERÉ JSOU K VIDĚNÍ AKORÁT V REKLAMÁCH: KRÁSNA, ŠTÍHLÁ, VZORNÁ MANŽELKA, SPORTOVKYNĚ, VĚČNĚ S ÚSMĚVEM A NIKDY NESTÁRNOUCÍ... MÁTE VY VŮBEC NĚJAKÉ NECTNOSTI?

Opravdu tak vypadám? Jestli ano, tak děkuji za poklonu. Jestli mám nectnost? Jsem beran, to mluvím za vše.

A TEĎ, PROSÍM, VYJMENUJTE PÁR VĚCÍ, KTERÉ BY ŽENY MĚLY DĚLAT (DODRŽOVAT), ABY BYLY TAKY TAKOVÉ.

Přemýšlet o tom, co nakupují a jak vaří. Jestli jsou spokojené se svým životem a prací. Jestli dělají něco proto, pokud jsou nespokojené. A jestli si umí dělat radost a relaxovat.

CVIČENÍ ASI NENÍ VŠECHNO, ŽE? JAK PŘEDCHÁZÍTE, ANEBO SPÍŠ, JAK SE VYROVNÁVÁTE S BĚŽNÝMI CHOROBAMI, JAKÝMI JSOU TŘEBA RÝMA, NACHLAZENÍ, VIRÓZA...?

Tím, že sportuju, mám dobrou kondici, a proto se na svoje tělo mohu spolehnout. Takže i rýma a viróza se s takto připraveným tělem líp zvládá.

MIMOCHODEM - NEMÁTE NĚJAKÝ ZARUČENÝ RECEPT OD SVÉ BABIČKY, PRABABIČKY, VESNICKÝCH KOŘENÁŘEK?

Celé léto sbírám bez a ten piju jak v zimě tak v létě.

KDYŽ UŽ JSME U TĚCH BABIČEK, MUSÍM SE VÁS ZEPTAT (ČTENÁŘKY BY MI TO NEODPUSTILY), JAKÉ JSTE MĚLA DĚTSTVÍ TAM NA TĚ PRAVĚ A NEFALŠOVANÉ MORAVĚ?

Krásné, pracovitě, tvrdé - v přírodě, mezi zvířaty, mezi hnojem, mezi prací. To vše mě připravilo na život takový, jaký je. Tvrdý, nekompromisní, ale přesto krásný.

MÁTE NĚJAKÉ SVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO? (NEBO OBLÍBENÉ RČENÍ, CITÁT...)

Kdo se bojí, nesmí do lesa. Sedávej panenku v koutě a nikdo tě tam nenajde. A do ní nebo po ní.

KAM JEZDÍTE NA DOVOLENOU?

Vždycky jsem jezdila na Mallorku, ale letos mě oslovila i řecká Kréta.

CHODÍTE ČASTO DO LÉKÁRNY, A CO SI TAM KUPUJETE? JSOU TAM OCHOTNÍ

A VSTŘÍCNÍ, JAK BY MĚLI BÝT? CO JIM CHYBÍ? MÁTE SVOU OBLÍBENOU LÉKÁRNU?

Do lékárny moc často nechodím, ale v současné době jsem si oblíbila panthenolové přípravky, které prospívají nejen mě, ale i dítěti.

BOJÍTE SE ZUBAŘE?

Asi jako každý, ale na pravidelné prohlídky chodím. Vždycky mě z toho bolí lehce břicho.

A NAKONEC ZPÁTKY NA ZAČÁTEK. JSTE ŠTASTNÁ, PANÍ KYNCHOVÁ? A CO BYSTE SI PŘÁLA PRO DALŠÍCH ČTYŘICET LET?

Ano, jsem šťastná. Pevně věřím, že doba, kterou jsme nezpůsobili my, se už brzy vyřeší a že dál budu moci dělat projekty, které mi přinášejí radost, jsou smysluplné. A na ty potřebuji peníze, takže pryč s finanční krizí. Těchto čtyřicet let jsem měla možnost peníze shánět a doufám, že i v dalších čtyřiceti letech se opět na vysoká místa vrátí ti správní lidé a budou chtít podporovat sport, boj proti dětské obezitě, dětské domovy. Když jste zdraví, tak můžete dělat cokoliv.

Zdeněk Rosenbaum



OBLÍBENÉ MÜLLEROVY PASTILKY®

SVÝTAŽKY Z LÉČIVÝCH ROSTLIN

- při kašli a nachlazení
- k usnadnění odkašlávání
- ke zklidnění bolavého krku
- k posílení imunity
- vhodné i pro děti

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller PHARMA

DOPLŇKY STRAVY

... Müllerovy pastilky

autor: Yan	Jméno prozaika Staška	Bývalý rakouský pilot F1	Středověká klatba	Římských 49	Italské město (Neapol)		Právo odporu	Název nosovky	Střela z luku		Uhelný prach	Odezva	1. díl tajenky	Sada
Jméno herce Delona						Cizopasný hmyz Jitřenka				Plemeno psů				
2. díl tajenky										Česká řeka Správní jednotka				
Tarokový výraz				Znoj Fotbalový král				Valit (oči) Ostudy						
Anno Domini			Nevolník (zast.) Nemocní (obecně)						Plovoucí kus ledu Setina hektaru				Lyžařský vosk	Římská dvojka
Destička							Druh gibbona Prémie				Lyže (zast.) Anglicky „láska“			
	Karibský ostrov	Janinský paša Kyslíková sloučenina				Kovový sud Heyerdahl. plavidlo							Záporka Rychtář (zast.)	
Pačinka					Cikán Černý pták				Symbol moudrosti Kaprovitá ryba					Přítel Barbie
Italská číslovka				Stoka Popěvek						Produkt včel Zn. Volt- ampéru				
Bajonet						3. díl tajenky								
Vulgo						Senoseč					Osten			

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 15. 1. 2012. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky ze září 2011:** Ivana Přibáňová, Kroměříž; Lékárna U Špitálníků, Horažďovice; Mgr. Petra Linzerová, Český Těšín; Mgr. Lenka Bohuňková, Praha 5; Mgr. Petr Mašek, Šluknov; Palanová Věra, Praha 7; Mgr. Kateřina Tomalová, Brno; Kateřina Slánská, Dolní Podluží; Kateřina Machátová, Rozseč nad Kunštátem; Jan Štěpánek, Milevsko

PRAHA 27. 1. 2012

POZVÁNKA NA ODBORNOU KONFERENCI PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY

KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 27. 1. 2012

Místo: HOTEL IRIS CONGRESS HOTEL, Vladivostocká 1856/16, Praha 10

Registrační poplatek: 300,- Kč platba na místě při registraci nebo 250,- Kč bankovním převodem

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky.

PROGRAM:

PÁTEK 27. 1. 2012

- 7.45– 8.15 příjezd, prezence
- 8.15– 9.00 **odborná přednáška – Ing. Ivan Jablonský, Léčivé houby a rostliny**
- 9.00– 10.00 firemní přednášky
- 10.00– 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00– 12.45 **odborná přednáška – RNDr. Petr Šíma, Nukleotidy jako významná, ale opomíjená složka výživy**
- 12.45– 14.00 firemní přednášky
- 14.00– 14.45 **odborná přednáška – Ing. Edita Ryšlavá, PhD., Hypersenzitivita a erozivní defekty zubů – od diagnózy k léčbě**
- 14.45– 15.15 firemní přednášky
- 15.15– 15.45 coffee break
- 15.45– 16.15 firemní přednášky
- 16.15– 17.00 **odborná přednáška**
- 17.00– 17.45 **odborná přednáška**
- 17.45 zakončení, předání certifikátů, občerstvení, tombola



NOVINKA PRO VÁS – VÝŽIVOVÝ PORADCE – (měření tuku, poradenství, energ. hodnota jídel, sestavení jídelníčku)

Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

PŘIHLÁŠKA – IRIS – 27. 1. 2012:

Lékárna:

Adresa:

Tel./Fax: E-mail:

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

Titul Členské číslo Jméno: Datum nar.:

Titul Členské číslo Jméno: Datum nar.:

Titul Členské číslo Jméno: Datum nar.:

Podpis:

Registrační poplatek uhradím (zakroužkujte):

1. na místě při registraci ANO

2. bankovním převodem ANO

Při platbě na účet uhradte platbu nejpozději do 19. 1. 2012. č. ú: 2100189073/2010

Jako variabilní symbol uveďte vaše datum narození, do zprávy pro příjemce napište vaše jméno.

V případě platby zaměstnavatelem požadujeme: IČ, DIČ, název a sídlo firmy.

(Registrační poplatek se nevrací!)

PŘIHLÁŠKU, PROSÍM, ODEŠLETE NA: e-mail: martina.novotna@pharmanews.cz nebo fax: 274 861 189

UZÁVĚRKA 23. 1. 2012. Týden před konferencí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.

Eucerin®

NOVÝ

5x* více

KYSELINY
HYALURONOVÉ



*ve srovnání s předcházejícím složením krémů Hyaluron-Filler.

Vyplnění hlubokých vrásek zevnitř pleti. Bez injekcí!

Unikátní složení krémů s kyselinou hyaluronovou a saponinem účinně obnovuje objem pleti a viditelně vyplňuje hluboké vrásky již do 4 týdnů.

- ▶ 5x více kyseliny hyaluronové.
- ▶ Vysoko i nízkomolekulární kyselina hyaluronová pronikající do hlubších vrstev pleti.
- ▶ Pro účinnější vyplnění i nejhlubších vrásek zevnitř pleti.

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444