

# Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 4/2024



**Novela zákoníku práce  
a její vliv na lékárenství**



# NOVÝ PEUGEOT 3008



- Eleganční silueta SUV fastback
- Peugeot i-cockpit s 21" panoramatickým displejem
- Technologie poslední generace

**5** LET\*  
ZNAČKOVÉ  
ZÁRUKY

PEUGEOT DOPORUČUJE **TotalEnergies**

Spotřeba a emise CO<sub>2</sub> modelu 3008 HYBRID v kombinovaném provozu 5,5 l/100 km, 124 g/km. Foto je pouze ilustrativní.  
\*Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy Optiway Garance na další 3 roky / do najetí 60 000 km.



# PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty  
č. 4/2024, ročník XXIV (vychází 5x ročně)

**ŠÉFREDAKTOR:** RNDr. Martin Štula

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

**SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:**

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

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

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

**VYDAVATEL:** Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,  
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •  
Vychází: 11.10.2024

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

**TISK:** CZECH PRINT CENTER a. s.

**MK ČRE 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  
příspěvků 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 vyobrazuje si  
právo jejich rozsah krátit.

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

Vážení čtenáři,

píší tento editorial pro čtvrté letošní číslo našeho časopisu a venku za oknem to již opravdu vypadá dosti podzimně. Vítr, lehká mlha a šedivé mraky nechťejí otevřít pohled na modré nebe a mluvit o příjemné teplotě není právě na místě. Letošní někde velmi horké léto je definitivně pryč.

„Dům pro Julii – splněný sen“, dětská paliativní péče – po všech stránkách nelehký úkol... před nějakým časem jsme se již tomuto tématu věnovali. Tentokrát malé nahlédnutí do míst, kde se podařilo dokončit v mnoha směrech výjimečné dílo.

Oblíbeným evergreenem našeho časopisu je legislativa, tentokrát ovšem poněkud netradičně z oblasti práva pracovního. Některé oblasti pracovního práva zřejmě opravdu potřebují poněkud doupravit a nám nezbyde nic jiného, než věci stejné akceptovat.

Digitalizace zdravotnictví nějakým způsobem probíhá již delší dobu s většími či menšími úspěchy. eRecept se řadí k té bezesporu povedenější části. Jak pomůže aplikace eRecept PRO určená profesionálům najdete v rubrice SUKL.

Proč hořík někdy moc nepomůže a když ano, tak s něčím úplně jiným než s křečemi, může mít svůj původ ve formě, v jaké je v přípravku přítomen. Podstatná je totiž jeho rozpustnost v lidském organismu. Míra dostupnosti magnésia na lačno v organické formě může při tom být až téměř desetinásobná oproti formě anorganické.

Přeji pěkný podzim.

Martin Štula

## Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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

Lékárna sv. Lukáše Charity Veselí nad Moravou hledá  
lékárníka i absolventa. Nabízíme služební byt zdarma,  
pracovní oděv a příspěvek na členství v komoře.

Informace na tel. 518 324 600,  
nebo pište: lekarna@veselinm.charita.cz.

**BUĎTE V PRÁVU  
KDYKOLIV.  
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



PHILIPS

AVENT

# Uklidňuje novorozence od prvního dne

Novinka  
0-2 m



Malý a lehký design,  
který perfektně padne

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

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



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



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



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



Více informací: [www.philips.cz/c-m-mo/dudliky](http://www.philips.cz/c-m-mo/dudliky)

4 / Novela zákoníku práce a její vliv na lékařství

6 / Novinky a tipy

8 / Proč ani vysoké dávky magnesia nemusí zabrat proti křečím?

10 / Mykózy aneb skrytý nepřítel číhá všude

14 / SÚKL – Systém eRecept v praxi

16 / S větry o závod?

17 / Dům pro Julii – jeden splněný sen

20 / Plná krev, plazma, krvetvorné buňky, pupečnicková krev

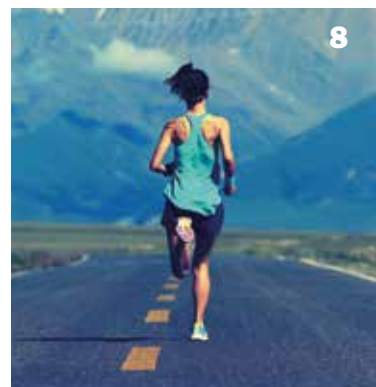
22 / Světový týden plazmy

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Zuzana Páleníková

30 / Cestujeme – „Cesta za požitky“ otevírá nové obzory

32 / Křížovka



# Nasivin®

## Rychlé uvolnění nosu jemným způsobem

Nasivin® Sensitive pro děti má  
rychlý účinek, který trvá až 12 hodin.

Jeho léčivá látka oxymetazolin  
je dobře snášena.

UVOLŇUJE  
UCPANÝ NOS



AŽ 12 HODIN  
ÚLEVY OD  
UCPANÉHO NOSU



JEMNÝ  
K NOSNÍ SLIZNICI  
Bez konzervačních látek

rychle

12 hodin



Kdykoli váš dětský  
pacient (1–6 let) trpí  
ucpaným nosem,  
doporučte Nasivin®  
Sensitive pro děti



**Nasivin Sensitive pro děti 0,25 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka:** oxymetazolin hydrochloridum 0,25 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstrikční vlastnosti, které působí dekonstaci sliznic. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidační účinky. **Dávkování:** Dětem ve věku 1–6 let se aplikuje 1 vstřík do každé nosní dírky 2–3krát denně. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rinitis sicca, po transsfenoidální hypofyzektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Novorozenci a malé děti musí být léčeni se zvláštní opatrností. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak (TK), zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství:** Používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. **Kojení:** Může být používán, pokud je léčba pro matku nezbytná. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), výplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Běla PE lahvička (10 ml) s dávkovačem / rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 145 vstříků. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/901/09-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022. Přípravky nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léků si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravcích. Úplnou informaci o přípravcích poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Otava 402, Rakovník

# Novela zákoníku práce a její vliv na lékárenství

Mgr. Adam TIETZ, LL.M., advokát  
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

## ŘÍJNOVÁ NOVELA A JEJÍ SHRNUÍ

Přesně před rokem jsme v článku rozebírali novelu zákoníku práce č. 281/2023 Sb., jež nabyla účinnosti 1. 10. 2023 (s výjimkami, u kterých byla účinnost posunuta až na 1. 1. 2024). Novela implementovala mj. dvě evropské směrnice, a to o rovnováze mezi pracovním a soukromým životem rodičů a pečujících osob a o transparentních a předvídatelných pracovních podmínkách.

Novela přinesla speciální úpravu pro práci přesčas ve zdravotnictví (až 800 hodin přesčasů), úpravu nepřetržitého odpočinku, nová pravidla pro „dohodáře“, tzn. pro dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr (tj. o pracovní činnosti a provedení práce), úpravu a uvolnění pro elektronické právní dvoustranné jednání mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem či novou úpravu práce na dálku.

## LETOŠNÍ NOVELY ZÁKONÍKU PRÁCE

Ani letos se úprava pracovního práva neobešla beze změn. Účinnosti nabyla hned

několik menších či větších novel. Na ty největší změny se podíváme právě dnes.

## ZMĚNOVÝ ZÁKON – DPP

Ve vztahu k jednotlivým zaměstnancům, kteří vykonávají svou činnost na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr, resp. dohody o provedení práce, došlo od 1. 7. 2024 k řadě změn. Na zaměstnavatele je nově kladen požadavek na oznámení nástupu (a následně i skončení) zaměstnance činného na základě dohody o provedení práce („DPP“). Oznamovací povinnost platí bez ohledu na výši příjmu daného zaměstnance, tedy bez ohledu na účast na nemocenském pojištění zaměstnance.

V rámci notifikační povinni jsou zaměstnavatelé dále povinni zasílat informace o vyměřovacích základech všech zaměstnanců na DPP (bez ohledu na účast na nemocenském pojištění), a to na měsíční bázi, vždy do 20. dne měsíce následujícího.

V souvislosti se shora uvedeným vznikla na straně zaměstnavatelů rovněž



povinnost registrace do registru zaměstnavatelů. Lhůta pro registraci uplynula již 31. 7. 2024.

## DALŠÍ ZMĚNY

Letošní novelou došlo rovněž ke zrušení zaručené mzdy. V soukromé sféře (vč. lékáren) tak nově platí pouze mzda minimální. U tabulkových platů došlo rovněž k úpravě úrovní platu.

Minimální mzda bude naopak vypočítávána novým valorizačním mechanismem, který bude vycházet z průměrné mzdy a násobku stanoveného vládou.

Rovněž rozvržení pracovní doby je možné zaměstnancem, a to na základě písemné dohody se zaměstnavatelem. Naopak, požadavek na písemný rozvrh dovolené, byl novelou zrušen.

Působí-li u Vašeho zaměstnavatele odborová organizace, počítejte s úpravami



u kolektivních smluv (od samotného jednání po uzavírání kolektivních smluv při existenci více odborových organizací).

Novela zavedla rovněž příplatek za zvýšenou zátěž. Zákon práce tak stanovuje, že „Zaměstnanci ve zdravotnictví, který je vystaven zvýšené zátěži vyplývající z rozvržení pracovní doby, přísluší za práci ve směně, jejíž délka byla sjednána nebo stanovena podle § 83a odst. 1, dosažená mzda a za 13. a každou další hodinu odpracovanou v téže směně příplatek nejméně ve výši 20 % průměrného výdělku.“ Obdobně, s pevnou výší 20 %, je tomu tak u tabulkového odměňování zaměstnanců.

### FLEXI NOVELA ZÁKONÍKU PRÁCE

Shora popsaná novela zákoníku práce nabude částečné účinnosti až k 1. 1. 2025, kdy dojde k řadě dalších změn. Vedle této novely stojí tzv. „flexi novela“ zákoníku práce, která má zvýšit flexibilitu zákoníku práce v zájmu zaměstnanců i zaměstnavatelů, reagovat na vývoj a potřeby trhu práce a modernizovat a digitalizovat současný stav (od odlišného běhu výpovědní doby, garanci pracovního místa po rodičovské

po změny v oblasti rozvazování pracovního poměru).

### ZÁVĚR

Zákoník práce se neustále mění. Řada změn proběhla k počátku tohoto roku, řada dalších počátkem léta. Další změny nás čekají k 1. 1. 2025, přičemž je stále otevřená rovněž „flexibilní novela“, přinášející ještě větší spektrum plánovaných změn. Bude zajímavé sledovat, jak rychle zaměstnavatelé zareagují na nové povinnosti a jak změny ovlivní nastavení postavení a práv zaměstnanců v lékárnách.

V případě potřeby jsem Vám plně k dispozici.

### ZDROJE

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce  
Zákon č. 413/2023 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a zákon č. 281/2023 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony  
Zákon č. 230/2024 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony  
Důvodová zpráva k zákoníku práce



— inzerce —



# Probiotic

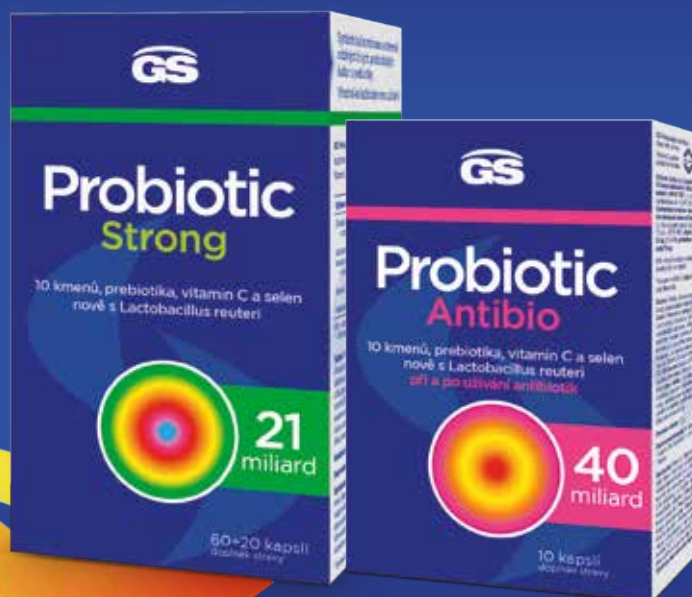
| SUPERSILNÁ | SUPERODOLNÁ | SUPERÚČINNÁ



**přípravek**

**obsahuje deklarované množství živých kultur**

- 10 kmenů živých kultur
- až 40 miliard živých mikroorganismů v denní dávce



Doplňky stravy

NOVINKA

# Imunoglukan P4H<sup>®</sup>

## Imunita<sup>1</sup>

- obsahuje IMG<sup>®</sup>, zinek a vitamin D
- dlouhodobá podpora imunity
- v období zvýšených nároků na organismus (závody, testy, písemky)
- malinová příchuť

<sup>1</sup>zinek a vitamin D přispívají k normální funkci imunitního systému

**Imunoglukan P4H<sup>®</sup>**  
[www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)



v souladu  
s normami



# Proximos

**ONLINE MONITORING  
TEPLoty A VLHKOSTI,  
ZDRAVOTNICKÝCH PROSTOR,  
LÉKŮ A LÉČIV**

- přístup z webu či mobilní aplikace
- uživatelsky vstřícný systém
- inteligentní notifikace
- bezdrátové řešení



[www.proximos.cz](http://www.proximos.cz)

**100 %**  
český výrobek

**Tradiční šetrná péče o vaše vlasy**

# CAPILLAN

ORIGINAL



[www.capillan.cz](http://www.capillan.cz)



## EMOXEN gel

ABY ŽIVOT NEBOLEL

Rychlá  
úleva  
od bolesti  
zad a šíje

Zase bolí záda?

Ukončit

Kupte  
2 x Emaxen 100 g  
a dostanete krásné

VÁNOČNÍ BALENÍ



Emoxen gel je léčivý přípravek pro kožní užití. Není vázán na lékařský předpis. Obsahuje naproxen. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

S láskou k přírodě a našim dětem

## PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup

obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

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

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



Angelini  
Pharma

Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,  
Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, [www.angelinipharma.cz](http://www.angelinipharma.cz)

[www.erdoherbal.cz](http://www.erdoherbal.cz)

## Zůstat zdravý během období nachlazení a chřipek

Slizniční imunitní systém je klíčový imunitní systém, který chrání téměř celý vnitřní povrch lidského těla.  
Rozprostírá se od dutiny ústní přes hltan po gastrointestinální trakt.

Bactoral Imuno je první kombinace dobře zdokumentovaných probiotických kmenů kolonizujících a chránících jak střevo  
(*L. paracasei*, *L. CASEI 431*®), tak sliznice úst a hltanu (*S. salivarius* K12®).

### Výhody a použití

- profylaxe před infekcemi dýchacích cest:
- v období nachlazení a chřipek
- při stresu
- při vystavení patogenům
- při sportu
- pro doplnění ochranné mikrobioty
- snížení užívání antibiotik

### Jak používat

jednou denně 1 tabletu pomalu rozpustit v ústech,  
nejlépe po čištění zubů

nová příchuť: máta yuzu



[www.faveaplus.cz](http://www.faveaplus.cz)

# Proč ani vysoké dávky magnesia nemusí zabrat proti křečím?

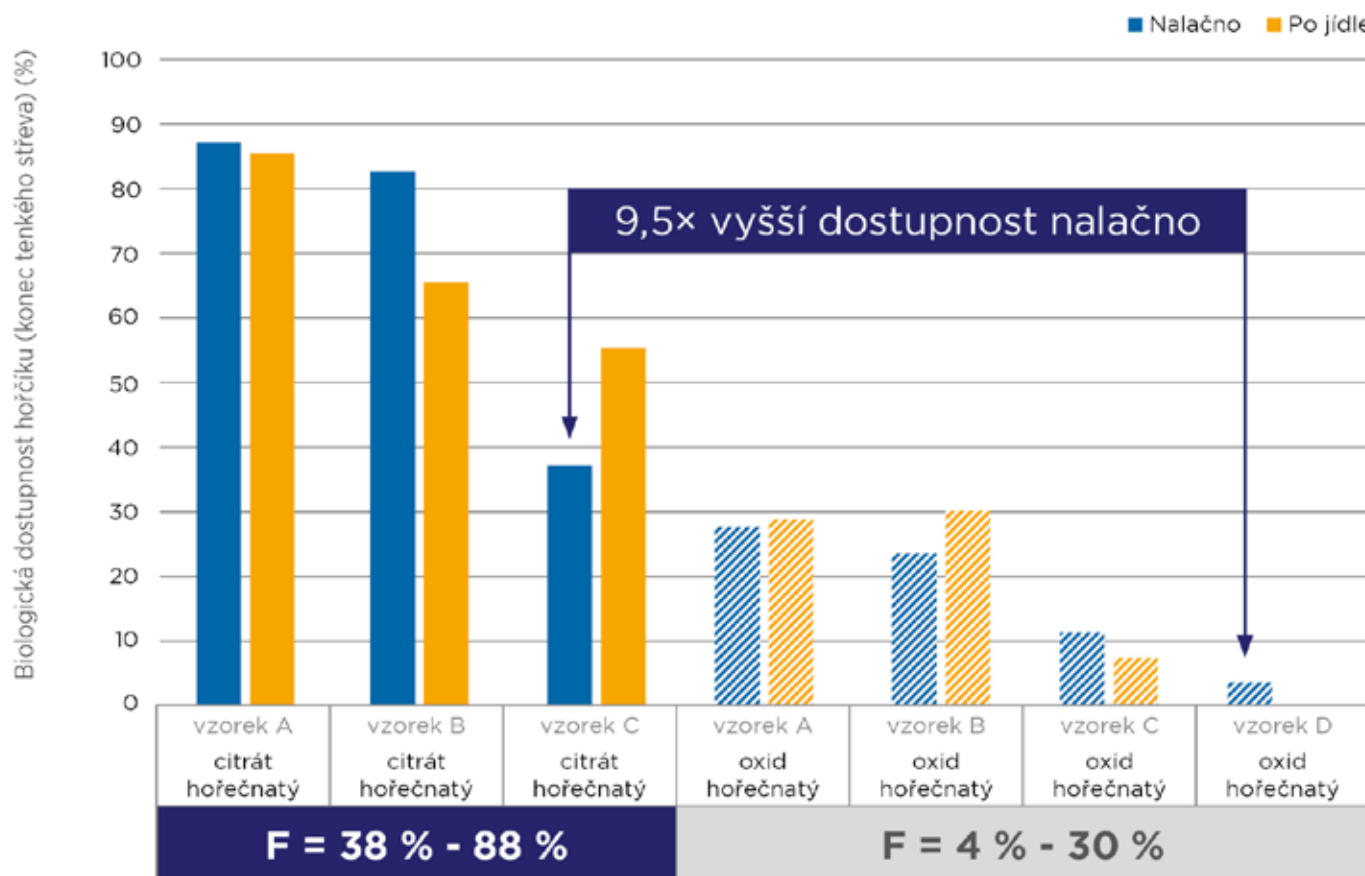
RNDr. Martin Štula

*V lékárnách patří magnesium k nejvíce expedovaným položkám. Nejčastěji jsou to přípravky ve formě oxidu (např. Naturevia Magnesium 1, doplněk stravy), laktátu (např. Magne B6, OTC lék) nebo v nejlepší případě kombinace citrátu a oxidu (Magne B6, doplněk stravy). Jak potvrdily nedávné studie klinické dostupnosti různých forem magnesia, patří citrát mezi nejefektivnější formy hořčíku.<sup>1</sup>*

## Organické formy hořčíku mají výrazně vyšší biologickou dostupnost.

Pro účinné vstřebávání iontů hořčíku ( $Mg^{2+}$ ) je nezbytnou podmínkou dobrá rozpustnost. **Hořečnaté soli anorganických kyselin nebo oxidy** (např. oxid hořečnatý, chlorid hořečnatý, uhličitán hořečnatý) **se vyznačují nízkou rozpustností** v gastrointestinálním systému a v důsledku toho **i velmi nízkou biologickou dostupností hořčíku (kolem 4–10 %)**, a to navzdory obvykle vyššímu obsahu elementárního  $Mg^{2+}$  **v jednotlivé dávce (375–500 mg hořčíku)**. Naopak soli hořčíku s organickými kyselinami (např. askorbát,

citrát, orotát, aspartát, glycinát hořečnatý) jsou dobře rozpustné a ve studiích se prokazuje jejich lepší biologická dostupnost ve srovnání s anorganickými sloučeninami.<sup>2,3</sup> Dobrá rozpustnost v místě umožňuje vstřebávání v dvoumocných kationtů hořčíku ve střevě pasivním i aktivním mechanismem. Čím je rozpustnost soli hořčíku nižší, tím méně  $Mg^{2+}$  se může vstřebat, a to i přes velké množství elementárního  $Mg^{2+}$  v jednotlivé dávce. Toto nejenže limituje žádaný efekt suplementace nebo léčby, ale nevstřebaný podíl hořčíku se z organismu vylučuje, váže na sebe vodu, a má tak **nežádoucí projímavé účinky**.



**Graf 1:** Relativní absorpce  $Mg^{2+}$  (%) různých komerčních přípravků s obsahem hořčíku in vitro simulací tenkého střeva standardizovanou metodou SHIME® v podmínkách nalačno a po jídle ukazuje, že biologická dostupnost hořčíku ve formě citrátu může být až 9,5× vyšší (i více) než ve formě oxidu.<sup>1</sup>

## Citrát může mít více než 9,5× vyšší dostupnost než oxid.<sup>1</sup>

Protože rozdělení hořčíku v organismu závisí na okamžitém stavu plnění tzv. „zásobníku hořčíku“, jsou klasické metody k výpočtu biologické dostupnosti na základě křivky plazmatické koncentrace pro hořčík nevhodné. Velmi přínosnou studii v tomto směru publikovala v roce 2019 skupina z Belgie, v níž autoři hodnotili několik komerčně dostupných přípravků s obsahem hořčíku (ve statusu léků i doplňků stravy) dvěma přístupy in vitro a následně testy in vivo na dobrovolnících. In vitro byla použita technologie SHIME® (*Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem*) simulující lidský gastrointestinální trakt, a disoluční metody, které relativně jednoduše vypovídají o rozpustnosti chemické sloučeniny. Studie zároveň prokázala vzájemnou korelaci mezi oběma metodami in vitro a také mezi testováním in vitro a in vivo. Autoři se proto domnívají, že výsledky testování touto metodou spolehlivě korelují s biologickou dostupností in vivo. **Studie mj. potvrdila markantně lepší, i když velmi rozdílnou biologickou dostupnost přípravků s hořčíkem ve formě citrátu oproti hořčíku ve formě oxidu.<sup>1</sup>** Praktický přínos studie spočívá v uvědomění si, že **příčinou nedosažení účinné suplementace magnézia v praxi může být právě nedokonalá biologická dostupnost tak rozšířeného podávání oxidu hořčíku** za situace, kdy existují mnohem účinnější formy např. citrátu.

### Literatura:

<sup>1</sup> Blancquaert L et al: Predicting and testing bioavailability of magnesium supplements. *Nutrients* 2019; 11(7): 1663. doi:10.3390/nu11071663.

<sup>2</sup> Rylander R. Bioavailability of magnesium salts – a review. *J Pharm Nutr Sci* 2014; 4: 57–59. doi:10.6000/1927-5951.2014.04.01.8.

<sup>3</sup> Kappeler D, Heimbeck I, Herpich C et al. Higher bioavailability of magnesium citrate as compared to magnesium oxide shown by evaluation of urinary excretion and serum levels after single-dose administration in a randomized cross-over study. *BMC Nutrition* 2017; 3: 7. doi: 10.1186/s40795-016-0121-3.



inzerce



## Až 9,5× vyšší vstřebatelnost.<sup>1</sup> Klinicky prokázáno.<sup>2</sup>

**GS**  
Účinnost  
na prvním místě

- **1340 mg** citrátu
- Obohaceno o vitamín B<sub>6</sub> pro účinné využití hořčíku
- **Výhodné balení 50 + 50 tbl.**

<sup>1</sup>V porovnání s běžně dostupnými oxidy, chloridy nebo uhličitany.

<sup>2</sup>Blancquaert L, et al.: Predicting and testing bioavailability of magnesium supplements. *Nutrients* 2019; 11(7): 1663. doi: 10.3390/nu11071663.



# MYKÓZY aneb SKRYTÝ NEPŘÍTEL ČÍHÁ VŠUDE

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Když jsem přemýšlela, jak uvést toto téma, napadlo mě jedno takové až drastické rčení:

*Na houby raději do lesa, než do koupelny.*

Ačkoliv se to může zdát neuvěřitelné, mykotická onemocnění jsou stále ještě na hranici mezi informovaností a tabu. Sice díky reklamám ve sdělovacích prostředcích už lidé snadněji nakupují přípravky proti mykózám a také je jich mnoho na recept, ale pořád není proinformovanost laické veřejnosti na úrovni, kterou bychom si přáli. A proto hurá za informacemi.

## Odkud se bere?

Mykóza je invazivní onemocnění vyvolané mikroskopickými houbami (mikromycetami). Z hlediska etiologie jsou nejčastějšími původci mikromycety ze skupiny kvasinek a vláknitých hub. Mezi nejčastější původce vláknitých hub patří dermatofyta a to tří rodů *Trichophyton*, *Epidermophyton* a *Microsporum*. V případě

kvasinek jsou to pak mikroorganizmy rodu *Candida*. Z hlediska epidemiologie se dělí mykózy do tří kategorií:

- geofilní (přenos z půdy na člověka) vyskytující se v půdě, nebo na rostlinách
- zoofilní (přenos ze zvířete na člověka) vyskytující se na kůži zvířat (psi, kočky)
- antropofilní (přenos z člověka na člověka) vyskytující se pouze na kůži člověka

Zatímco mykózy zoofilního původu vyvolávají spíše akutní formy onemocnění, antropofilní mykózy mají často chronický charakter.

## Zasažené části těla

Mykóza (plísňové onemocnění) je onemocnění jako každé jiné. Většinou patří mykózy mezi méně závažná onemocnění – nejčastěji onemocní kůže, případně sliznice. Vzácně ale mohou být postiženy vnitřní orgány, případně celé orgánové soustavy.

Jednou z nejčastějších mykóz, se kterou se setkáváme, je ta postihující chodidla. Plíseň se může vyskytovat mezi prsty, na ploskách nohou, dále se rozšiřovat. Tím nejčastějším je *Tinea pedis*, známá také jako „atletická noha“. Jak již název samotný napovídá, jedná se o onemocnění spojené se zvýšeným pohybem, pocením nohou, nevhodnou neprodyšnou obuví, často spojenou s nošením syntetických ponožek a „macerací pokožky“. Pokud naproti tomu nefungují preventivní opatření, končí to mykózou nohou.

Tato mykóza se objevuje statisticky mezi 30–60 rokem věku a častěji postihuje muže než ženy. Obecně se udává, že až 70% populace někdy čelilo *Tinea pedis*. Nejčastějšími původci jsou antropofilní *Trichophyton rubrum* a *Trichophyton interdigitale*. Přenos tedy může být iniciován například půjčenou obuví, společným ručníkem, návštěvou bazénu, či společnými sprchami ať už v práci nebo na dovolené. Mezi další zasažené části kůže dermatofyty patří kštice (*Tinea capitis*) a u mužů vousy (*Tinea barbae*). Tyto dvě posledně zmiňované opět progredují spíše v teplých měsících, kdy dochází ke zvýšenému pocení.

Druhou mykózou postihující končetiny je onychomykóza. Toto onemocnění zaujímá až 40 % všech onemocnění nehtů. Studie se mohou mírně lišit v závislosti na regionu, ale obecně se prevalence pohybuje mezi 2–13 %. Je zajímavé, že s věkem

pravděpodobnost výskytu stoupá. Onychomykóza se projevuje změnou barvy, ztlustěním nehtu, případně zanícením okolní kůže. Toto onemocnění se často začne léčit až při výrazných vizuálních projevech, což může být dáno tím, že na rozdíl od *Tinea pedis* nemusí být nutně provázeno svěděním a dalším diskomfortem

pro pacienta. U dětí se onychomykózy vyskytují spíše ojediněle. Je to dáno rychlejším růstem nehtů, menší nehtovou ploténkou a také minimálním nebo nulovým výskytem rizikových faktorů. Onychomykóza se může mnohem méně často vyskytnout i na nehtech rukou, zde je ale častějším původcem *Candida albicans*.

U dětí je častější výskyt kvasinkové infekce v ústní dutině – soor (nebo také orální kandidóza) a v některé literatuře se můžete setkat s označením moučnivka). Původcem je kvasinka *Candida albicans*. Kandidóza je charakterizována bílým povlakem jazyka nebo dásní, často v důsledku užívání například antibiotik, případně při výrazném oslabení imunity.

Dalším onemocněním, které je poměrně časté svým výskytem a je vyvoláno mikromycetou kvasinkového původu, je vaginální kandidóza. Nejčastěji je vyvolána *C. albicans*, ale mohou to být i *C. glabrata* a *C. tropicalis*. Toto onemocnění může vznikat např. následkem snížené imunity, nesprávné hygieny nebo následkem po návštěvě bazénu.

Jednou z nejčastějších mykóz, se kterou se setkáváme, je ta postihující chodidla.



# MYCOGEL

## JEMNÝ PĚNIVÝ GEL S OBSAHEM ANTIMIKROBIÁLNÍHO CICLOPIROX OLAMINU

✓ JAKO SOUČÁST REŽIMOVÉHO OPATŘENÍ PŘI LÉČBĚ MYKÓZ

✓ DLOUHODOBÉ POUŽÍVÁNÍ JAKO KAŽDODENNÍ OCHRANA PŘED VZNIKEM MYKÓZ



Jemné a účinné čištění  
Zklidňuje svědění\*  
Zmírňuje zarudnutí\*



Jemné čištění

### POUŽITÍ:



Jednou denně na tělo.



2–4krát týdně na obličej a pokožku hlavy. Napěňte a opláchněte

Vhodné i pro intimní hygienu.



CZ-MYC-2024-09-1

Čtěte pozorně příbalovou informaci. Imazol krémopasta je lék ke kožnímu podání. Obsahuje klotrimazol. Mycogel je kosmetický přípravek. Mycogel se nedoporučuje pro těhotné a kojící ženy. Dermatologicky testováno. \*Mycogel aplikovaný jednou denně na tělo a intimní oblast a 2–4krát týdně na vlasy a obličej po dobu 21 dnů.

**Baileul**  
LABORATOIRES

## Léčba není jen „namazat“ a je po mykóze

Léčba mykóz obecně je spíše dlouhý proces a vyžaduje určitou disciplínu. Onemocnění velmi často recidivuje, a to může být pro pacienta demotivující. Zvláště u mykóz nehtů. Léčba zahrnuje jak antimykotika ve formě mastí či krémů, ale také antimykotické laky na nehty, případně léčiva s perorálním podáním. V případě kvasinkových infekcí sem patří vaginální preparáty a u zasažení ústní dutiny různé gely a ústní vody s obsahem účinné látky.

Některé preparáty mohou být použity i preventivně – k ošetření pokožky nohou po návštěvě bazénu, mycí gely s obsahem antimykotika k prevenci mykóz nohou, pokožky hlavy, nebo u mužů vousů.

Důležité je ale nepřerušit léčbu předčasně a důsledně dodržovat všechny pokyny. Mykózy jsou velmi často recidivujícím onemocněním.

## Senzitivní pacienti to mají těžší

Stejně jako u jiných onemocnění jsou někteří lidé mnohem více náchylní k mykotickým onemocněním, případně jsou pro ně mykotická onemocnění rizikovější než pro ostatní pacienty. Patří sem například pacienti s diabetem, pacienti s nádorovým onemocněním, pacienti léčení opakovaně antibiotiky a dlouhodobá léčba cytostatiky.

U pacientů s diabetem mohou být projevy mykózy na nohou mnohem výraznější než u nerizikového pacienta. Také léčba antibiotiky či cytostatiky s sebou nese riziko větší pravděpodobnosti výskytu kvasinkových infekcí v dutině ústní.

O to více musí tito pacienti dbát na systémová opatření, správné hygienické návyky a zdravý životní styl.

## Prevence

Člověk by měl být velmi opatrný, co se mykóz týče. Je velmi jednoduché si nějakou pořídit, ale následně je velmi složité se jí pak zbavit.

Pár užitečných rad:

- zvláště opatrní by měli být lidé s citlivou pokožkou a se sklony k mykózám
- ve vícečlenné rodině je vhodné nepoužívat společně ručníky
- ve veřejných sprchách (např. u bazénů) používat obuv do sprchy
- v případě nohou je užitečné používat antimykotické spreje do obuvi
- ponožky raději bavlněné
- není vhodné půjčovat si cizí obuv
- častější hygiena v teplém či horkém počasí a při zvýšené fyzické aktivitě
- ošetření antimykotickým krémem po návštěvě bazénu
- použití speciálních mycích gelů pro ošetření kůže těla, hlavy či intimních partií

Proč vlastně u mykóz mluvíme o systémových opatřeních? Ze zkušeností vím, že u některých pacientů je léčba mykóz, pokud se hned v začátku správně neléčí, nebo pacienta neobtěžuje natolik,

aby byl důsledný, otázkou ne měsíců, ale roků. Pokud je mykóza již chronickou, je každý pokus o zmírnění příznaků nedostatečně účinný. Systémová opatření tedy mohou působit v několika úrovních:

- zefektivnění léčby, a tím zkrácení doby léčby
- zamezení šíření ve společné domácnosti
- zamezení šíření směrem k veřejnosti
- prevence u rizikových skupin
- snížená pravděpodobnost recidivy



## Důležitá úloha lékárníka

Mykóza je typickým onemocněním, které chodí pacient řešit primárně do lékárny než k lékaři. Čím to je? Může to být dáno u každého pacienta z jiného důvodu, ale ty nejčastější budou asi jasné. Pacienti s mykózou na nohou nepředpokládají, že je třeba kvůli mykóze navštívit nutně kožní oddělení. Pacientky s vaginální mykózou si raději zajdou anonymně do lékárny než na gynekologii. A pak tu jsou pacienti, kteří řeší kožní problém a neví, že je to vlastně mykóza. Často jsou to pacienti, kteří si stěžují na změnu kůže v tříselech, nebo v záhybech kůže, například u obézních žen je riziko vzniku mykózy v záhybech pod prsy.

Pokud přijde pacient s tímto typem problému, je dobré jej takřikajíc trochu vyzpovídat, často tak lékárník mnohem lépe vyhodnotí situaci. Je dobré pacienta s jakýmkoliv typem mykózy směřovat nejen do léčby, ale hlavně do systémových opatření, protože je zde důležité zdůraznit, co jsme již uvedli na začátku – mykóza je onemocnění přenosné.

Zdroje:

Hamal P., Svobodová L.: Mykózy a antimykotika, Interní medicína pro praxi, 2011, 445-449.

Koliba P.: Vaginální dyskomfort, intimní hygiena, Praktické lékařství, 2013, 139-141.

Skořepová M.: Mykózy u dětí, diagnostika a léčba, Pediatrie pro praxi, 2013, 170-172.

Kulíková Z.: Onychomykózy, Dermatologie pro praxi, 2015, 116-118.

Růžičková Jarešová L.: Povrchové kožní mykózy a péče o pokožku postiženou plísní, Dermatologie pro praxi, 2016, 20-23.

Obrovská M.: Léčba dermatofytózy kůže nohou volně prodejnými přípravky, Praktické lékařství, 2019, 101-102.

# Nasivin®

Přestože **84 %<sup>1</sup>** vašich pacientů očekává rychlou úlevu, ne vždy si uvědomují, že ucpaný nos je důsledkem **ZÁNĚTU!**



**Volná**  
nosní dutina

**Ucpaná**  
nosní dutina

## Rychle uvolňuje nos a zmírňuje zánět



**Oxymetazolin**

**Ostatní imidazolin,  
včetně xylometazolinu**

**Dekongesční účinek**

**Potvrzený  
nejrychlejší  
nástup účinku\***



**Účinkuje v průměru  
do 25 sekund<sup>2</sup>**

**Účinkuje  
do několika minut**

**Antiflogistický účinek**

**Jediné lokální  
sympatomimetikum  
s protizánětlivým účinkem\***



**Zkracuje  
léčbu rýmy**

**Žádný srovnatelný soubor  
údajů nebyl zveřejněn**

1. Procter & Gamble, Online Consumers Survey – Germany, March 2023.

2. Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW FortschrMed 2005; 147 Suppl3: 113-118.

\* Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (Srpen 2024)

MAT-CZ-NASIVIN-23-000008

**Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka:** oxymetazolin hydrochlorid 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretů z paranazálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstrikční vlastnosti, které působí dekonstaci sliznic. Pro dospělé, dospívající a děti od 6 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transektoidální hypofyektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby v následujících onemocněních a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofií sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nížších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), vyplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 143 vstříků. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/375/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022

Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Otava 402, Rakovník

# System eRecept v praxi

## EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ SYSTÉMU ERECEPT ODBORNÍKY

Elektronizace zdravotnictví je, v souladu se strategií eGovernmentu, zásadní pro zkvalitňování a zvýšení komfortu poskytování zdravotní péče. V oblasti elektronizace zdravotnictví (eHealth) zastává významnou roli plně funkční systém eRecept, který nabízí mnoho benefitů pro uživatele.

## Systém eRecept

Povinnost vystavování elektronických receptů ve zdravotnictví byla legislativně ukotvena k 1. lednu 2018.

Celý systém byl od začátku stavěn jako otevřený a modulární, propojený se všemi aktuálně dostupnými systémy státní správy, s využitím státní elektronické identity, která aktuálně jediná splňuje koncepční i bezpečnostní podmínky eGovernmentu. Postupně byl systém eRecept dále rozvíjen: jeho součástí se stal sdílený lékový záznam pacienta, evidence záznamů o očkování (tato funkcionality je nově převedena do aplikace EZKarta) a evidence udělených souhlasů a nesouhlasů s nahlížením na lékový záznam nebo registr mandátů, v aplikaci pro pacienty je k dispozici jednak mapa lékáren, a taktéž zobrazení lékáren se zásobami léčiv s omezenou dostupností. Dále byla funkčnost eReceptu rozšířena o možnost nastavit i omezit předepisování a výdej léčiv (pozn. dle § 112c zákona o léčivech může Ministerstvo zdravotnictví při ohrožení dostupnosti humánního léčivého přípravku významného pro poskytování zdravotních služeb opatřením obecné povahy dočasně upravit podmínky pro jeho distribuci, předepisování nebo výdej). Od roku 2022 je již možné předepisovat elektronicky i recepty „s modrým pruhem“, tedy na léčiva s omamnými a psychotropními látkami. Další agendou je ePoukaz, kde lze nepovinně vystavit poukaz na zdravotnické prostředky elektronicky.

**Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) vytvořil webovou a mobilní aplikaci v systému Android i iOS pro pacienty i webovou a mobilní aplikaci určenou profesionálům (eRecept PRO).**

## APLIKACE PRO PROFESIONÁLY: ERECEPT PRO

Aplikace eRecept PRO je určena pro **předepisující a výdejce** zdravotnických prostředků.

Jde o alternativní možnost k standardním lékařským, nemocničním a lékárenským systémům. Jejich dodavatelům poskytuje systém eRecept rozhraní umožňující komunikovat s jednotlivými moduly eReceptu. Dodavatelé mají k dispozici veřejně dostupnou technickou dokumentaci a také jim poskytují podporu pracovníci SÚKL a technici, a to prostřednictvím kontaktního centra, kam lze zadávat veškeré požadavky, problémy a dotazy k systému eRecept a komunikaci s ním.

Aplikace elektronických receptů a poukazů zajišťuje komplexní funkcionality pro předpis eReceptů a ePoukazu a pro výdej ePoukazu.

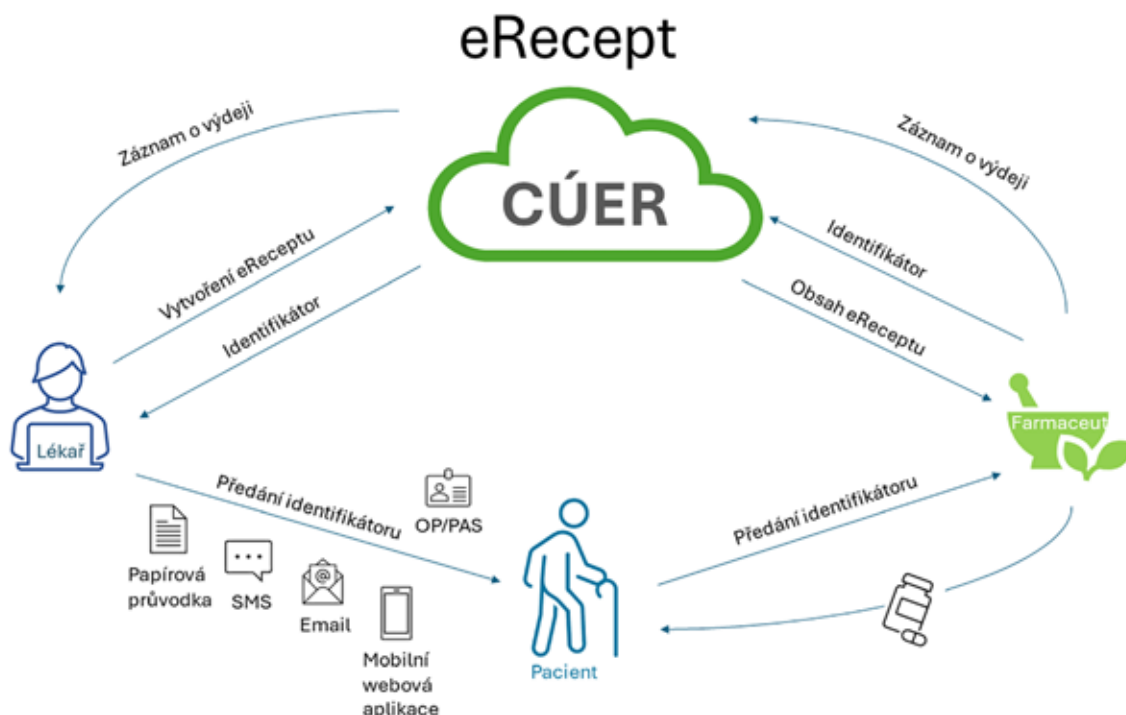
Výdej eReceptu stoprocentně provádějí lékárny s využitím vlastního lékárenského software, nicméně aplikaci eRecept lze využít pro výdej přeshraničního eReceptu (tedy elektronického receptu vystaveném v jiném členské státě EU zapojeném do přeshraniční výměny) nebo v případě výpadku primárního úložiště elektronických receptů pro načtení obsahu eReceptu a změnu jeho stavu na „Připravován“.

## FUNKCIONALITY ERECEPT POMOCNÉ PŘI VÝPADKU LÉČIV

**eRecept umožňuje lékařům zaznamenat náhradu předepsaného léčivého přípravku**

- Systém eRecept umožňuje lékařům uvést souhlas s alternativou léčivého přípravku za léčivý přípravek s obsahem jiné léčivé látky odpovídajících léčebných vlastností a to tak, že **do poznámky eReceptu uvede alternativní léčivý přípravek spolu s dávkováním.**

*Tím lze považovat podmínku souhlasu předepisujícího lékaře uvedenou v § 11 odst. 3 písm. c) vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi, za splněnou. Lékárník by měl o provedené změně předepisujícího lékaře co nejdříve informovat s tím, že lékař by tuto náhradu měl zaznamenat ve zdravotnické dokumentaci pacienta.*



## Přihlaste se do aplikace eRecept

Aplikace nabízí přístup k funkcím systému eRecept (modul eRecept, modul ePoukaz, modul eOčkování).  
Aplikace je určena pro profesionální pracovníky ze zdravotnictví.



Předepisující lékař má rovněž k dispozici stažení dávky s výdeji pro všechny své předepsané eRecepty. Informaci o skutečně vydaném léčivém přípravku tak může zjistit i ze svého software.

• Informace o aktuální **dostupnosti léčivých přípravků** v systému eRecept  
Lékaři, kteří předepisují léčivé přípravky, mají ve svých informačních systémech používaných pro předepisování léčivých přípravků funkci (je potřeba ji mít zprovozněnou) umožňující **zobrazování informací o obchodovaných léčivých přípravcích a informace o aktuálních výpadech, přerušení nebo obnovení**

**dotávek včetně zobrazení příznaku „omezená dostupnost“.** SÚKL poskytuje v aplikaci eRecept (<https://system.erecept.sukl.cz/>) tuto funkcionalitu automaticky. Již při předepisování léčivých přípravků tak může být zohledněn aktuální stav dostupnosti daného léčivého přípravku.

## MOŽNOSTI PŘÍSTUPU K SYSTÉMU ERECEPT PRO PRO PŘEDPISUJÍCÍ A VYDÁVAJÍCÍ UŽIVATELE

Pro přístup do aplikace eRecept PRO je **nutný přístupový certifikát vydaný SÚKL**. Uživatelé se mohou přihlásit pomocí uživatelského jména a hesla nebo Identity občana, kdy zvolí pracoviště, ze kterého se přihlašují. Po přihlášení se zobrazí pracovní obrazovka, kde si mohou nastavit svůj profil uživatele. Při založení každého dalšího záznamu se tak profil zobrazí již automaticky. Profil se nastavuje zvlášť pro předpis eRecept, zvlášť pro předpis ePoukaz a zvlášť pro výdej ePoukaz.

### Předepisující uživatelé

#### Lékař

může vstoupit do systému eRecept PRO prostřednictvím:

- **Přístupových údajů**, pokud již přístupové údaje mají. Nemají-li je, mohou si o ně požádat prostřednictvím online formuláře v portálu externích identit SÚKL (EI). Podrobné informace k žádosti o přístup jsou na webových stránkách ePreskripce <https://www.epreskripce.cz/pristup-k-elektronicke-preskripci>

- **Identity občana**, kdy je nezbytné ověření v registru obyvatel. Je doporučeno ověřit u poskytovatele zdravotních služeb, kde pracuje, zda lékařský či nemocniční software tuto možnost přihlášení umožňuje. Lékař může využít obě možnosti přihlášení například podle možnosti pracoviště, odkud předepíše.

Pro předepisování eReceptů a ePoukazů je vyžadován SSL certifikát zdravotnického zařízení.

### Nelékařský zdravotnický pracovník

může vstoupit do systému eRecept PRO prostřednictvím

- **Identity občana**, v tom případě musí být ověřen v registru obyvatel a zaregistrován do systému Externích identit (EI) provozovaného a spravovaného SÚKL.
- **Software zdravotnického zařízení**, kdy musí být uživatel zaregistrován odpovědnou osobou do systému Externích identit (EI) k získání login pro přístup do prostředí ePoukazu. Pro předepisování ePoukazů je stejně jako pro eRecepty vždy využíván komunikační (SSL) certifikát zdravotnického zařízení.

### Vydávající uživatelé

#### Farmaceut (lékárník)

může vstoupit do systému eRecept PRO prostřednictvím:

- **Přístupových údajů**, pokud již přístupové údaje má. Nemá-li je, může si o ně požádat prostřednictvím online formuláře v portálu externích identit SÚKL (EI). <https://www.epreskripce.cz/pristup-k-elektronicke-preskripci>
- **Identity občana**, kdy je nezbytné ověření v registru obyvatel a doporučeno ověřit u poskytovatele zdravotních služeb, kde pracuje, zda lékárenský či nemocniční systém tuto možnost přihlášení umožňuje. Lékárníci mohou využívat obě možnosti přihlášení.

### Farmaceutický asistent/pracovník výdejny, která je poskytovatelem zdravotnických služeb

mohou do systému vstoupit prostřednictvím:

- **Identity občana**, kdy musí být zaregistrován v registru obyvatel (ROB) a systému Externích identit (EI).
- **Software zdravotnického zařízení**, kdy musí být uživatel zaregistrován odpovědnou osobou do systému Externích identit (EI) k získání login pro přístup do prostředí ePoukazu. Pro předepisování ePoukazů je stejně jako pro eRecepty vždy využíván komunikační (SSL) certifikát zdravotnického zařízení.

### Pracovník smluvní výdejny, včetně optiky,

může vstoupit do systému prostřednictvím

- **zaregistrování uživatele**, kdy musí být uživatel zaregistrován odpovědnou osobou do systému Externích identit (EI) k získání login pro přístup do prostředí ePoukazu. Za identifikaci uživatele ručí zaměstnavatel, který registraci provedl. Pro výdej ePoukazu je stejně jako pro eRecept využíván komunikační (SSL) certifikát výdejce (výdejny, optiky).
- Pokud bude uživatel přistupovat prostřednictvím **Identity občana**, není zapotřebí při aktivních operacích (předepisování/výdej eReceptů a ePoukazů) osobní kvalifikovaný certifikát.

V příštím čísle představíme funkcionality aplikace eRecept pro veřejnost.

# S větry o závod?

Zná to asi každý z nás. Nafouklé břicho, bolesti, nepříjemný odchod plynů. Nejčastější příčinou nadměrné plynatosti bývá požití určitých druhů potravin.

Problém souvisí s plyny, které se přirozeně nacházejí v našem trávicím ústrojí. Jejich hlavní zdroje jsou dva: plyny spolykané spolu s potravou, včetně plynů uvolněných z perlivých nápojů, a produkty vzniklé rozkladnou činností střevních bakterií. Plyny z trávicího ústrojí odcházejí říháním, vstřebáváním do krevního oběhu a análním otvorem. Za normálních okolností jsou tyto děje v rovnováze. Potíže vznikají v okamžiku, kdy je **rovnováha porušena a plyny se hromadí**. Problém často souvisí s jejich **nadměrnou tvorbou**, důležitým faktorem je však **ztížený odchod**. Pokud je střevní obsah příliš zpěněný, zůstávají plyny uvězněny v malých bublinkách a vytvářejí nadměrný tlak uvnitř.

Nadýmání a s ním spojené potíže mohou souviset s určitým onemocněním, nejčastěji poruchou některé funkce trávicího (ale i jiného) ústrojí. Pokud tedy pacienti těmito stavy trpí dlouhodobě či opakovaně, je vhodné konzultovat je s lékařem, který se zaměří na jejich příčiny a navrhne možnou léčbu.

Bez ohledu na to, zda stav pacienta vyžaduje další léčbu, existují vhodné postupy, které můžeme doporučit většině lidí. V první řadě bychom se měli zaměřit na složení stravy. Jednak bychom měli omezit potraviny, o kterých víme, že problém způsobují, případně vyloučit určité kombinace jídel. Zároveň je třeba podpořit střevní činnost a zajistit, aby nevznikala zácpa. Zde platí známé pravidlo o dostatečném každodenním příjmu vlákniny a tekutin. Ale pozor! Nadbytek vlákniny naopak může problémy zhoršovat.

Bez ohledu na příčinu plynatosti je účinným, a proto oblíbeným způsobem, jak usnadnit odchod nahromaděných plynů, látka zvaná **simetikon**. Jedná se o chemicky inertní silikonový olej

aktivovaný koloidním oxidem křemičitým. Jeho působení je čistě fyzikální. Má opačné vlastnosti než detergenty, způsobující tvorbu pěny. Zvyšuje povrchové napětí, tím umožňuje spojení drobných bublinek a jejich snadnější odchod ze střeva. Výhodou je, že látka se nevstřebává a nemá v používaných dávkách **žádné vedlejší účinky**. Lze jej použít ve formě kapek nebo sirupů i u kojenců, kteří často trpí nadýmáním. S výhodou se používá i u pacientů, kteří mají podstoupit vyšetření střev a dutiny břišní.

K osvědčeným prostředkům patří **karminativa** – rostlinné drogy s obsahem silic (máta, fenykl a jiné). Mechanismus jejich působení není sice zcela objasněn, víme však že příznivě ovlivňují střevní flóru, činnost žlučníku a peristaltiku, uvolňují křeče hladkého svalstva. Mohou tedy pomoci omezit potíže provázející narušené trávení a zároveň **výhodně doplnit protipěnové účinky simetikonu**. Fenyklková silice navíc přechází do mateřského mléka, což příznivě ovlivní nadýmání i u kojeneho dítěte.

## 5 TIPŮ PROTI NADÝMÁNÍ

1. Omezte potraviny podporující tvorbu střevních plynů, např. luštěniny, obiloviny, příliš sladké či slané, mléko a jiné, o nichž víte, že Vás nadýmají.
2. Omezte pití sycených nápojů.
3. Předcházejte zácpě dostatečným příjmem tekutin a vlákniny (10–20 gramů denně).
4. Podpořte střevní flóru a trávení pomocí probiotik.
5. Podpořte odchod plynů a omezte jejich tvorbu pomocí přípravku kombinujícího simetikon s karminativy (např. GS Noball).



## Dvojnásobná síla simetikonu, nově obohacená o fenykl a mátu pro podporu účinku

- Omezení vzniku plynatosti a správná činnost střev
- **80 mg** simetikonu, fenykl a máta
- Malé kapsle pro snadné užívání
- Balení 100 cps. a 50 cps.

**GS**  
Účinnost  
na prvním místě

# Dům pro Julii – jeden splněný sen

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.



Pamatujete si, jak jsme se před pár lety věnovali seriálu paliativní medicíny? Prošli jsme všechny aspekty paliativní péče a jedním z nich byla dětská paliativní péče. Když jsem v březnu 2021 dopsal článek na toto téma, zakončila jsem jej uvedením projektu, jehož vizí bylo bezpečné místo pro nevléčitelně nemocné děti a jejich rodiny. **Dům pro Julii.**

A tady si dovolím citovat sebe sama:

*„Jde o vizi, o to, co **Dům pro Julii** znamená pro spousty vyděšených a bezradných rodičů. Zázemí, pocit bezpečí, dostupná odborná péče jak pro děti, tak pro jejich příbuzné. Vše na jednom místě v oáze klidu, kde může člověk alespoň na chvíli zapomenout na složitou situaci, kterou nemoc vyvolala a věnovat se jedinému na čem záleží, SVĚMU MILOVANÉMU DÍTĚTI, každé vteřině, kterou spolu ještě mají. Protože na ničem jiném nezáleží.“*

Tento projekt vznikl z lásky. Z lásky maminky ke svému dítěti. Z lásky, kterou dala, i z té, kterou již dát nestihla. Z absence

záchranného kruhu, z absence možné pomoci, která nebyla k dispozici. Z představy, že každá další maminka v takové situaci musí mít maximální podporu, aby se mohla soustředit jen na to jediné, na čem záleží, na své dítě.

Ještě než článek v roce 2021 vyšel, začaly se dít úžasné věci. Věci, které daly do pohybu soukolí strojů a lidí. Město Brno se totiž rozhodlo nejen poskytnout pozemek pro stavbu dětského hospice, ale také stát se investorem celé stavby. A tak se stalo, že se realizace celého snu značně urychlila.

19. července 2024 byla budova dětského hospice Dům pro Julii předána k užívání a mně bylo ctí, že jsem se mohla této úžasné a nezapomenutelné akce zúčastnit a podělit se s Vámi, našimi čtenáři.

## Jak důležité je správné místo a rozvržení prostoru?

Tomuto podstatnému momentu jsem se věnovala, už když jsme mluvili o hospici Citadela. Spousta sociálních zařízení v České republice je výsledkem přebudování stavby, která byla původně určena k jiným účelům. V takovém případě si ale budova s sebou „nosit svou historii“. Stavební prvky, které pro nové užití nejsou v lepším případě k ničemu, v tom horším jsou na obtíž. Ale nelze s nimi pracovat, protože to není technicky či staticky možné.

A jaký je Dům pro Julii? Jedním dechem mohu říci, že NÁDHERNÝ. Budova, která je velmi bezpečně uložena ve svahu Kociánky, daleko od všedního hluku a civilizace, pouze na jedné straně sousedící s areálem domova pro seniory. Kotlina obklopená stromy a v ní základem přízemní čtvercová budova s rozlehlým vnitřním atriem. Trávník, jezírko, zelené střechy. Přízemní pokoje ústí všechny do tohoto prostoru a nabízí jen krok z pokoje na slunce, a přesto do naprostého bezpečí v oáze klidu.

Když procházím tímto atriem, znovu si uvědomuji, jak cílené vytvoření budovy k určitému účelu je důležité. Pocit bezpečí,

spojení s přírodou, klid a jen krůček ke všemu, co aktuálně člověk potřebuje. Hned mi dochází, jak tyto pocity budou v budoucnu působit na klienty Domu pro Julii, a tak jen stojím uprostřed toho „ÚŽASNA“ a nechávám na sebe působit tu uklidňující atmosféru.

### Jedno patro, dvě či tři?

Ted' je ten moment, kdy by mě architekt, či stavitel chtěli opravit, že Dům pro Julii není přízemní budova... A ano, měli by pravdu, není. Dům pro Julii je důmyslně členěná budova, jak jsem již zdůrazňovala, koncipovaná tak, aby splnila svůj účel do těch nejmenších podrobností. Součástí budovy je v její nejnižší části zázemí pro zaměstnance na straně jedné, a pak v nejvyšší části budovy zázemí pro rodinu nemocného dítěte na straně druhé.

Zázemí rodiny... Nemocné dítě není samostatná jednotka. Není to statistické číslo postavené do fronty jiných statistických čísel. Je součástí rodiny a jejich společného života. Vždy je nejlepší, když je dítě se svou rodinou, kde se cítí nejlépe. Pokud ale nemoc už neumožní pobyt v domácím prostředí, pak není cílem vytrhnout je z bezpečného prostředí a izolovat v místě maximální zdravotní péče, ale samotné. Naopak je potřeba vzít rodinu a posunout ji do společného prostoru, který je lépe vybaven pro složité situace.

Dětský hospic není místo, kam by mělo dítě odcházet tiše zemřít, je to místo, kde může rodina s milovaným dítětem ještě chvíli co nejlépe žít. Místo kde si mohou rodiče na chvíli odpočinout s vědomím, že se o jejich milované dítě někdo s maximální péčí a láskou stará.

### Udělejme si takovou malou inventuru

Jak jsme již zmínili, někdy je potřeba si prostě jen na chvíli odpočinout a nabrat nové síly. Dům pro Julii má ve svém základu 10 lůžek pro děti - 8 lůžek v rámci odlehčovací péče a dvě hospicová lůžka. V této hlavní části domu je pak ještě velká společenská místnost členěná na hernu, jídelnu a místo pro relaxaci. Lze odtud vyjít na terasu s výhledem do krajiny, nebo naopak vstoupit do vnitřního atria, do kterého ústí bezbariérově i pokoje dětí.



V patře nad tímto hlavním traktem se pak nachází 8 pokojů pro rodiče a sourozence nemocných. Tedy zázemí pro rodinu. Součástí patra je i společná kuchyně s jídelnou a pochozí střešy ústící do terénu nad atriem nebo verandu, kde lze v klidu relaxovat třeba v křesílku na slunci.

A na co všechno bylo v Domě pro Julii pamatováno? Herna pro děti je samozřejmostí. Hračky, knihy, ale také počítačová herna. Místnost pro muzikoterapii, arteterapii, smyslová místnost, bazén. Ale také malé komorní kino, kde si mohou třeba sourozenci shlédnout společně film, na který by neměli reálnou šanci spolu zajít...

Celá rodina v bezpečí přitom pod dohledem zdravotní péče nabere nové síly pro další dny. Děti jsou totiž velmi citlivé na vyčerpání svých rodičů. A rodiče potřebují mít možnost být dostatečně silní na péči o své nemocné dítě.

### Mít prostor se rozloučit

Jak jsem již zmínila, dvě lůžka v hlavním traktu jsou hospicová. A poslední místností, na kterou nesmíme zapomenout, je **Pokoj posledního rozloučení**. Místo, kde se může rodina v klidu, s důstojností a v bezpečí rozloučit s milovaným členem rodiny, tak, jak potřebují.

Ztráta milované osoby je velmi psychicky náročná a v případě odchodu dítěte je to ještě o to horší. Prostor, kde si člověk může dovolit zastavit se a čas, kdy může sám či s pomocí odborníků projít procesem rozloučení, je tím momentem, který mnohdy utváří, jak následně celá tíha situace na člověka dopadne, zda přijde pocit smíření, či se uvnitř člověka něco uzavře a neodejde pryč.

### Dům pro Julii – příběh nekončí

Hospic v srpnu začal přijímat první klienty. Slavnostní otevření, zahájení provozu, spokojené rodiny, úleva, klid. Tím ale práce ani z daleka nekončí. Ačkoliv to vypadá jako velké vítězství a ono také je, je to pouze vyhraná první bitva.

Dětská paliativní péče ve své hospicové formě totiž nemá legislativně v České republice dobré zázemí. Zdroje z pojišťoven tvoří jen asi 4 % všech nákladů. Znamená to, že Dům pro Julii je finančně závislý na příspěvcích dárců, na materiální podpoře, benefičních akcích. Jednou z dalších možností je **Dobry obchod pro Julii**. Obchůdek, kam můžete přinést věci, které nepotřebujete a výtěžek z prodeje jde na podporu provozu.

**Dům pro Julii** je jedna z úžasných věcí, která má v aktuálně uspěchaném a trochu bláznivém světě smysl. A je mi velkou ctí, že mohu být jeho, byť maličkatou součástí alespoň prostřednictvím Vás čtenářů.

Zdroje:

Grycová L.: DĚTSKÝ HOSPIC – kéž by ho nebylo nikdy třeba, Pharmanews, 2021/3-4.

<https://www.dumprojulii.com/>

<https://www.dumprojulii.com/julincin-pribeh>

# Lemon LÉKÁRNA

Zdraví je blíž, než si myslíte

Slavíme **50** Lemon  
lékáren!

**Jsme nejdynamičtější  
rostoucí česká síť lékáren.**

Lékárny Lemon provozujeme  
již po celé republice, a to jak  
ve velkých městech, tak i na ven-  
kově, v nemocnicích, na náměs-  
tích i v obchodních centrech.

Jedno však mají naše lékárny  
společné. Potrpíme si na osobní  
přístup a kvalitní zdravotní péči.

**Chcete být také  
součástí  
našeho týmu?**

Kontaktujte nás na  
[kariera@lekarnalemon.cz](mailto:kariera@lekarnalemon.cz)

Volné pozice a naše lékárny  
naleznete na [www.lekarnalemon.cz](http://www.lekarnalemon.cz)



**Zdraví je blíž, než si myslíte.** Navštivte nejrychleji rostoucí síť lékáren s profesionální péčí v ČR a přesvědčte se sami.

# Plná krev, plazma, krvetvorné buňky, pupečnicková krev... Víte, jaké složky „nejvzácnější tekutiny“ můžete darovat?

*Je všeobecně známo, že dárcovství krve je velmi potřebné, protože pomáhá zachraňovat zdraví a životy. Kromě odběru plné krve lze ale darovat také její jednotlivé složky, jako je plazma, červené krvinky, krevní destičky či krvetvorné buňky. Jak tyto různé odběry probíhají, k čemu slouží a můžete se i vy stát dárce?*



## Odběr plné krve: Darovaná krev se „rozebírá“ na složky

Patrně nejznámější je dárcovství plné krve, při němž se krev odebírá do speciálních (mezi sebou propojených) vaků, které obsahují protisrážlivý roztok a výživu pro červené krvinky (erytrocyty).

„Vaky jsou samozřejmě sterilní a jsou uzpůsobeny pro následné zpracování plně odebrané krve na jednotlivé složky. Během odběru krve pomáhají speciální váhy, které jednak monitorují odebírané množství krve, průtok žílou a čas odběru, ale zejména kolébavým pohybem umožní mísení plné krve s protisrážlivým roztokem, který je ve vaku již přítomen,“ vysvětluje MUDr. Jana Zítková, lékařka plazmaferetického centra Amber Plasma.

Odběr plné krve trvá průměrně 10 minut, maximálně čtvrt hodiny. Poté se vaky uloží nejméně na 1 hodinu při pokojové teplotě. Tento čas umožňuje bílým krvinkám (leukocytům), aby mohly z krve odstranit eventuelní patogeny, jako jsou bakterie, viry a podobně. Poté se vaky s plnou krví umístí do speciálních nádob, takzvaných kyvet, a ty do velkoobjemové centrifugy. „Během centrifugace dochází k oddělení červenýchrvinek (erytrocytů), plazmy a takzvaného buffy coatu, což je směs krevních destiček (trombocytů) a bílýchrvinek (leukocytů),“ popisuje proces MUDr. Zítková.

Díky vyživujícímu roztoku, který je také přítomen v jednom z odběrových vaků a do kterého se oddělují červené krvinky po centrifugaci, je životnost erytrocytárního koncentrátu 42 dní od odběru při skladování při teplotě 2–4 °C. Oproti tomu plazmu lze

použít až 36 měsíců po odběru, pokud je skladována při teplotě nižší než -25 °C. Odběry plné krve lze provádět u mužů nejdříve po 2 měsících, ale maximálně 5 odběrů za 12 měsíců. Ženy mohou darovat po 3 měsících, maximálně 4× za 12 měsíců. Odběry plné krve se provádějí pravidelně, pouze si jednotlivé transfuzní stanice aktualizují poptávku dle krevních skupin. K tomu slouží například krevní barometry, kde se aktualizuje potřeba darování určité krevní skupiny, aby nedocházelo k plýtvání. Obecně se nejméně využije krev krevní skupiny AB a naopak nejvíce se využije krev skupiny 0.

## Erythrocytaferéza: Darovat červené krvinky je možné pouze dvakrát ročně

Kromě odběru plné krve, která se následně zpracovává na jednotlivé složky, lze metodou přístrojové aferézy odseparovat potřebnou složku už rovnou při odběru. Během takzvané erythrocytaferézy se odebírají pouze červené krvinky a ostatní složky se vrací do krevního oběhu dárce. „Při dvojité erythrocytaferéze lze odebrat během jednoho sezení 2 plnohodnotné jednotky vysoce kvalitního erytrocytárního koncentrátu,“ uvádí MUDr. Zítková.

Proč je dobré odebrat pouze červené krvinky? Tyto odběry jsou vhodné zejména pro získávání vzácnějších a potřebných krvinek, jako jsou erytrocyty univerzální skupiny 0 Rh negativní, ale i Rh pozitivní a vzácných kombinací dalších krevních antigenů. Dále je to pro účely autotransfúzí, kdy pacient sám sobě před plánovanou operací daruje krev, aby mohla být použita při zákroku a nahradila krevní ztráty. Také se tento odběr často provádí v rámci léčebného postupu u některých hematologicky nemocných pacientů, u nichž je potřeba odstranit nadbytek červenýchrvinek nebo železa.

Odběr trvá do 20 až 30 minut a darovat tímto způsobem je možné pouze 2× ročně v intervalu 6 měsíců (tento interval neplatí u pacientů).

## Plazmaferéza: Darovat plazmu lze každých 14 dní

Plazma tvoří 50–55 % krve a obsahuje mimo jiné i důležité bílkoviny, z nichž se vyrábějí léky pro široké portfolium nemocí, například poruchy krve a její srážlivosti, imunodeficience, tedy poruchy imunity, a mnohé další. Pro nemocné jsou tyto léky často nenahraditelné, a protože potřebných látek, jako je imunoglobulin nebo koagulační faktor VIII či IX, je v odebrané plazmě obsaženo jen malé množství, je například pro léčbu jednoho pacienta

s hemofilií na jeden rok potřeba až 1200 odběrů plazmy od dárců. Od chvíle odběru až po výrobu léků může uplynout 6–12 měsíců. Množství odebrané plazmy vždy závisí na váze dárce. „Dospělému muži odebíráme obvykle 890 ml plazmy. Odebereme plnou krev, ze které přístroj oddělí plazmu. Zbytek krevních složek se následně vrací zpět do těla. Po skončení odběru doplníme do krevního oběhu dárce 250–500 ml fyziologického roztoku, který si můžete představit jako tekutinu obsahující základní ionty zhruba v podobné koncentraci, jako jsou obsaženy v krvi,“ nastiňuje průběh odběru MUDr. Richard Král, ředitel sítě plazmaferetických center Amber Plasma. Dárcovství plazmy trvá 50–60 minut a darovat ji lze každých 14 dní, protože na rozdíl od plné krve se plazma v těle obnoví do 48 hodin. Prvodárcem se může stát každý člověk od 18 do 60 let v dobré zdravotní kondici a s váhou nad 50 kg.

### **Trombocytaferéza: Krevní destičky se odebírají „na objednávku“, protože mají životnost jen 5 dní**

Stejně jako odběr krevní plazmy, provádí se i odběr krevních destiček (trombocytů) za pomoci speciálních přístrojů – separátorů. Dárci jsou odebrány pouze destičky s malým množstvím plazmy a ostatní krevní složky, tedy červené krvinky, bílé krvinky a většina krevní plazmy, se navrací zpět do krevního oběhu dárce. Odběr trvá přibližně jednu hodinu a odebrané krevní destičky se v organismu dárce obnoví v průběhu dvou dnů.

Pro dárce krevních destiček platí stejná pravidla jako pro dárce plazmy, navíc však musí mít sami v krvi dostatečný počet těchto krevních destiček, aby výsledný produkt byl účinný. „Transfuzní přípravy s trombocyty se vyrábějí na objednávku pro konkrétního

pacienta a jejich životnost je pouhých 5 dnů, kdy jsou skladovány ve speciálních inkubátorech při teplotě 20–24 °C za pravidelného kývavého pohybu podložky, takzvaného čerání,“ vysvětluje MUDr. Zítková a dodává, že obvyklé intervaly odběrů jsou 4 týdny, přičemž minimální interval mezi odběry je 14 dní. Dárci jsou zváni podle potřeb pacientů 1–2 dny před odběrem.

Další možností, jak vyrobit trombocytární koncentrát, je využití již zmíněného buffy coatu, který „zbývá“ z plné odebrané krve po rozdělení na červené krvinky a plazmu. V tomto buffy coatu je velké množství krevních destiček, které se mohou využít pro léčbu pacientů. K výrobě jednoho směšného koncentrátu se používá buffy coat od 4–6 dárců stejné krevní skupiny, kdy se získají pouze krevní destičky. Je to speciální proces, za přísně sterilních podmínek, který umožní plné využití odebrané krve.

### **Odběr krvetvorných buněk: Ročně se provede 15 tisíc transplantací kostní dřeně**

Odběr krvetvorných buněk se provádí většinou před plánovanou transplantací kostní dřeně. Tato léčba se využívá zejména u hematologických malignit, jako jsou akutní myeloidní leukemie, akutní lymfatické leukemie, non-Hodgkinské lymfomy, maligní lymfogranulomy a mnohé další.

V tomto případě darování přijde na řadu v případě, že budete vytipováni jako vhodný dárc. Dárce se hledá jak v rodině nemocného, tak v mezinárodních registrech. Podmínky ke vstupu do registru dárců kostní dřeně jsou: věk 18–35/40 let, dobrý zdravotní stav, žádné závažné onemocnění v minulosti, dárce nesmí trvale užívat léky (nepočítá se antikoncepce a léky na sezónní alergie) a jeho váha musí být vyšší než 50 kg. „V registrech je na celém světě

— inzercce —

**GS**  
Účinnost  
na prvním místě

# Nejsilnější ostropestřec v lékárnách

- **6500 mg** ostropestřce mariánského
- 260 mg silymarinu
- Výhodné balení  
60 + 10 tablet NAVÍC

doplněk stravy

23 milionů lidí, transplantací se provede za rok cca 15 tisíc. Aby byla tato léčba úspěšná, závisí to hlavně na co nejvyšší podobnosti tzv. HLA znaků I. a II. třídy na bílých krvinkách mezi dárce a příjemcem," uvádí MUDr. Jana Zítková.

Krvetvorné buňky se nacházejí zejména uvnitř kostí a méně v krvi. Jejich odběr lze proto provést dvěma způsoby. Tím prvním je přístrojový odběr z periferní krve, který se provádí ambulantně z loketní žíly a trvá asi 4 hodiny. Dárcovskému odběru předchází mobilizace růstovým faktorem, který se aplikuje jako podkožní injekce několik dní před odběrem, aby došlo k namnožení krvetvorných buněk a jejich vyplavení do periferní krve. Odběr se provádí v jednom až dvou sezeních, při vědomí dárce a není k němu zapotřebí celková anestezie. V současné době se jedná o častější způsob darování. Možný je však i odběr kostní dřevě punkcí z pánevní kosti. Jedná se o operační zákrok, který trvá asi 60 minut. V celkové anestezii se odebere několika vpichy punkční jehlou kostní dřevě a dárce stráví celkem 3 dny v nemocnici.

„Vlastní transplantace se provádí jednoduše. Krvetvorné buňky jsou podány do žíly podobně, jako se podává transfúze. Krvetvorné buňky si samy najdou místo v kostní dřevě, kde se usadí. Před transplantací je ale nutné pacienta připravit chemoterapií nebo celotělovým ozářením, aby se zničila nemocná kostní dřevě," dodává MUDr. Zítková.

### **Odběr pupečnickové krve: Vzácné kmenové buňky lze využít k obnově nemocné tkáně**

Pupečnickovou krev můžeme nalézt v placentě a pupeční šňůře miminka a od běžné krve se liší tím, že kromě červených a bílých

krvinek a krevních destiček se v ní nacházejí i kmenové buňky. Kmenová buňka se dá využít k pomoci při obnově nemocné tkáně, například při poškození kostní dřevě, a tím zachránit život nebo zmírnit průběh různých onemocnění, jako jsou maligní onemocnění krve (např. leukémie či lymfomy), poruchy krve, poruchy imunity, metabolické poruchy atd.

Pupečnicková krev se odebírá hned po porodu do speciálního vaku a následně se uchovává pro pozdější využití. Banka pupečnickové krve ČR již činnost odběrů ukončila, proto se odběry provádějí zejména v případech, že jde o rodinu, kde se narodí k nemocnému dítěti sourozenec. Některé soukromé společnosti rovněž umožňují uschování pupečnickové krve pro případ, že by samotné dítě někdy v budoucnu kmenové buňky potřebovalo.

Odběr pupečnickové krve je zcela bezpečný pro miminko i pro matku. „Maminka si ale musí rozmyslet, zda chce raději krev uschovat v bance, anebo nechat dotepat pupečník. Právě dotepání pupečníku má řadu pozitivních vlivů, například usnadňuje novorozenci poporodní adaptaci či snižuje riziko chudokrevnosti. Je ovšem důležité si uvědomit, že když budeme odebírat pupečnickovou krev hned po porodu do sběrného sáčku, nemůže tím pádem proudit pupečníkem k dítěti. Kdybychom měli nabírat krev do sáčku pro uschování v bance pupečnickové krve až po dotepání pupečníku, přestane krev dostatečně proudit a už jí nelze nabrat dostatek – pak by bylo ve sběrném sáčku více koncentrátu než pupečnickové krve a nebylo by možné ji použít," vysvětluje MUDr. Markéta Matoušková, primárka gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Slaný.

## **V říjnu si připomínáme světový týden plazmy: Proč vzrůstá poptávka po léčích z plazmy a komu dárce vlastně pomáhají?**

*Darování plazmy zachraňuje životy. Pokaždé, když dárce vejde do odběrového centra a vyhrne si rukáv, má to významný dopad pro život některého z nemocných, který potřebuje léky vyrobené z plazmy. Mezinárodní týden plazmy (International Plasma Awareness Week, IPAW) se proto zaměřuje na zvyšování povědomí o důležitosti této nenahraditelné tekutiny a oslavuje dobrovolné dárce jako hrdiny. Letos se konal od 7. do 11. října.*

Organizace Plasma Protein Therapeutics Association (PPTA) a její členské společnosti pořádají Mezinárodní týden plazmy již od roku 2013. Asociace uvádí, že v nadcházejícím desetiletí se očekává, že stále více evropských pacientů bude potřebovat přístup k lékům získaným z plazmy. Osvětová akce je proto vzácnou příležitostí k informování veřejnosti o důležitosti léčivých přípravků z plazmatických bílkovin i o pacientech, kteří na ně spoléhají.

### **Plazmatické bílkoviny mají pro tělo velmi důležité funkce**

Každý den se rodí lidé s nedostatkem plazmatických bílkovin. K těmto nedostatkům dochází, když tělo buď postrádá určité

základní proteiny nacházející se v krevní plazmě, nebo má dysfunkční proteiny, často kvůli genetickým faktorům nebo jiným základním onemocněním. Tyto proteiny jsou životně důležité, protože pomáhají imunitnímu systému bojovat proti infekcím, zajišťují správné srážení krve, aby se zastavilo krvácení, a udržují tělo celkově zdravé. Pokud tyto bílkoviny chybí, jsou nedostatečné nebo nefungují správně, může to vést k vážným zdravotním problémům, jako jsou imunitní nedostatečnost, krvácivé poruchy, neurologické potíže, zánětlivá onemocnění a další závažné stavy. „Tyto bílkoviny mají specifickou funkci, kterou neumíme nijak uměle nahradit, ať už to jsou faktory krevního srážení, jež se začaly historicky využívat v léčbě jako první, či imunoglobuliny, jejichž význam

# FlexiMed

## Active

PRO VÁŠ ZDRAVÝ POHYB

# Zdravé klouby, kosti a svaly

## NEJČISTŠÍ GLUKOSAMIN PRO VÁŠ ZDRAVÝ POHYB

FlexiMed je jedním z našich nejprodávanějších doplňků stravy pro kosti, svaly a klouby a nyní s hrdostí představujeme nový **FlexiMed Active** – jedinečnou norskou recepturu s prokázaným účinkem na kloubní chrupavky, strukturu kostí a funkci svalů. FlexiMed Active obsahuje **GlukosaGreen®**, což je 10krát čistší glukosamin pro vaše klouby, a nyní stačí pouze 2 kapsle denně!

### PROČ BYSTE MĚLI UŽÍVAT FLEXIMED ACTIVE KAŽDÝ DEN?

#### ZDRAVÉ KLOUBY →

Vitamin C pomáhá udržovat tvorbu kolagenu pro normální funkci vašich chrupavek.

#### FUNKCE SVALŮ →

Mořský vápník z AquaMinu a vitamin D podporují zdravou funkci svalů.

#### ZDRAVÉ KOSTI →

Vápník a mangan podporují zdravou strukturu kostí.



Doplnek stravy

**VYZKOUŠEJTE 30 DNÍ ZDARMA\* – jen bezplatný vzorek – žádné další závazky!**

**[www.fleximedactive.cz](http://www.fleximedactive.cz) nebo volejte bezplatnou linku 800 10 20 90**

**\* Platíte pouze 49 Kč za poštovné a balné – jedná se o bezplatný vzorek – žádné další závazky.**

nabývá v posledních letech na důležitosti. Víme, že existuje minimálně 150 různých imunodeficicí, tedy poruch imunity. Pokud bychom těmto pacientům imunoglobuliny nedodávali, jejich obranyschopnost bude velice snižena a infekce by pro ně mohly být i život ohrožující či smrtelné. Proto má plazma nezastupitelnou roli," popisuje MUDr. Jana Zítková, lékařka plazmaferetického centra Amber Plasma. Za posledních 10 let se používání imunoglobulinů téměř zdvojnásobilo. Při ročním nárůstu o přibližně 8 % se spotřeba imunoglobulinů zvýšila z 32 tun v roce 2009 na 60 tun v roce 2019.

### Proč poptávka po plazmatických proteinech roste?

Průzkum Evropské komise (2014) ukazuje, že poptávka po derivátech plazmy roste přibližně o 6 % ročně. Plasma Protein Therapeutics Association uvádí šest základních důvodů, proč tomu tak je:

1. Zvýšila se přesnost lékařské diagnostiky.
2. Je odhaleno více lidí se vzácnými onemocněními.
3. Nové klinické důkazy ukazují přínosy léků vyrobených z plazmy.
4. Větší informovanost pomáhá včasné diagnostice vzácných stavů.
5. Pacienti žijí déle a zdravěji než kdykoli předtím – o to déle ale potřebují léčbu.
6. Lékařský výzkum nachází pro léky vyrobené z krevní plazmy nové využití.

### Minimálně 40 % plazmy se musí do Evropy dovážet

Podle odhadů jen v Evropě žije více než 300 tisíc pacientů, kteří pravidelně užívají léky vyrobené z krevní plazmy a bez těchto léků se neobejdou. Bohužel však Evropa není v dodávkách plazmy soběstačná a nárůst spotřeby léků z plazmy nezvládne pokrýt. „V Evropě jsou de facto čtyři hlavní státy, které plazmu produkuje a Česká republika je jedním z nich. Dále je to Německo, Rakousko a Maďarsko. Poptávka není dostatečně pokryta a minimálně 40 % plazmy, z níž se léky vyrábějí, se do Evropy proto dováží ze Spojených států,“ vysvětluje MUDr. Zítková. Uvedené čtyři země jsou hlavními dodavateli plazmy, protože zde existují kromě veřejných transfúzních stanic a odběrových míst také soukromá plazmaferetická centra. Organizace Plasma Protein Therapeutics Association proto apeluje: „Aby země EU udržely krok s rostoucí klinickou potřebou léčivých přípravků získaných z plazmy, měly by zvážit převzetí osvědčených postupů z Rakouska, Česka, Německa a Maďarska. Tyto země ukázaly, jak může fungovat model koexistence veřejného a soukromého sektoru, který zvyšuje dostupnost plazmy pro výrobu léčivých přípravků.“

### 5 onemocnění, která se léčí léky z plazmy

Existuje celá řada konkrétních onemocnění, která se léčí léky z krevní plazmy. Patří mezi ně například tyto:

- **Primární imunodeficientní onemocnění (PID)** způsobené chybějícími nebo špatně fungujícími imunoglobuliny. Pacienti trpí na těžké, přetrvávající a opakující se infekce.
- **Hemofilie**, kde je příčinou chybějící nebo špatně fungující bílkovina srážecího faktoru. Tělo nedokáže regulovat krvácení a často dochází i k poškození kloubů.
- **Deficit alfa-1 antitrypsinu** může vést ke vzniku plicního emfyzému, takzvané rozedně plic.



- **Chronická zánětlivá demyelinizační polyneuropatie** je vzácné neurologické onemocnění. Jedná se o autoimunitní poruchu, při níž dochází ke slabosti a potížím s koordinací, bez léčby může dojít až k invaliditě.
- **Hereditární angioedém (HAE)** je způsoben chybějícím nebo špatně fungujícím C1 – inhibitorem. Projevuje se otoky na různých částech těla, pokud k nim dojde například v oblasti krku, může dojít k ucpání dýchacích cest a udušení.

### Na roční léčbu je potřeba až přes tisíc odběrů

Díky dárčům krevní plazmy mohou pacienti trpící těmito nemocemi vést mnohem kvalitnější život a často jim užívání léků z plazmy život zachrání. Pro roční léčbu je však zapotřebí velké množství odběrů. Například na roční léčbu jednoho pacienta s hemofilií je třeba více než 1200 odběrů plazmy, pro jednoho pacienta s deficitem ALFA-1 více než 900 darování plazmy a na jednoho pacienta s primárním imunodeficientem více než 130 darování. Objem odebrané plazmy při jednom odběru se pohybuje v rozmezí 650 až 890 ml a závisí zejména na váze dárce, přičemž bílkoviny jako je albumin, globulin či koagulační faktory tvoří pouhých 7 % z tohoto objemu. Navíc celkově může cesta léků od odběru plazmy přes výrobu až po podání nemocnému trvat 6–12 měsíců a nemocní potřebují mít zajištěno pravidelné dodání léků. Každý dárce je tedy velmi potřebný. „Prvodárcem se může stát zdravý člověk od 18 do 60 let, pravidelní dárce mohou darovat až do 65 let. Podmínkou je váha nad 50 kilogramů a zdravotní pojištění uzavřené na území EU. Odběr trvá obvykle 45 až 60 minut a darovat lze v České republice každé dva týdny,“ doplňuje informace o darování MUDr. Richard Král, ředitel plazmaferetických center Amber Plasma.

# Elektronické cenovky



vždy aktuální  
a kompletní informace  
přímo na vašem regálu

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

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

# Tipy na dárkové knihy od nakladatelství Smart Press

*Nakladatelství Smart Press vydává knihy s tematikou tradic, publikace zaměřené na zdravý životní styl, hubnutí, knihy pro maminky a děti.*

## ROK PLNÝ TVOŘENÍ pro sebe, svou rodinu a společné vzpomínky

Tereza Rak

**Jak v sobě probudit kreativitu a s radostí tvořit útulný domov pro sebe, své děti i svou rodinu?**

Tereza Rak, známá na sociálních sítích jako Srdce z jeřabin, sepsala do své první knihy nejen vlastní populární a léty osvědčené návody a recepty pro děti i dospělé, ale také základní principy tvoření z papíru i přírodnin. Nabízí tak čtenářkám způsob, jak v sobě probudit tvořivého ducha a nápady si vymýšlet podle svého.



## TraDiář 2025 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Pro milovníky papírových diářů připravily farářka Martina Viktorie Kopecká a spisovatelka Martina Boledovičová již potřetí diář zaměřený na svátky, tradice a koloběh roku. Přes obálku diáře je vložena snímatelná papírová páska se vzkazem od spoluautorky diáře Martiny Viktorie Kopecké. Tento diář radí, jak zařadit do života denní, týdenní, měsíční i roční rituály a jak nepromeškat významné dny a svátky a přípravu na ně.

## Kniha o kávě, 3., přepracované vydání

Petra Davies Veselá

Káva je důležitou součástí našeho každodenního života, řada z nás si bez ní život ani nedokáže představit. Pro někoho je její pití a příprava rituál, pro jiné odměna nebo zkrátka moment, kdy se člověk na chvíli zastaví. A pro většinu je to nápoj, který povzbudí a celkově zlepši den, proto pro vás baristka Petra Davies Veselá připravila novou Knihu o kávě.



# Darujte přípravky špičkové kvality



**Rychlá úleva  
pro záda a svaly**

**kamzíkova KONOPNÁ  
bylinná masť 200 ml**  
hřejivá/chladivá  
kosmetický přípravek

**Klouby, vazy,  
šlachy**

**Cemio Kamzík®**  
2×60 kapslí  
doplněk stravy

**Prostata,  
potence, vitalita**

**Cemio RED3®**  
80+10 kapslí ZDARMA  
doplněk stravy



# SOUTĚŽ

O ŠVÝCARSKÝ POKLAD  
A DALŠÍ DÁRKY V HODNOTĚ  
**1,5 MILIONU KORUN**

Úplná pravidla soutěže na [www.cemiosoutez.cz](http://www.cemiosoutez.cz).

# Zuzana Páleníková: Jsem vypravěčka příběhů

Foto Karel Šanda a TV Nova

*Zuzana Páleníková pochází ze Slovenska, za prací a poznáním ale cestovala napříč Evropou, aby se nakonec usadila v Praze. Čtyřiačtyřicetiletá brunetka, kterou diváci aktuálně mohou vidat v nekonečném seriálu Ulice, přibližuje svoji rozvětvenou kariéru i celkový pohled na život.*

*Zuzana Páleníková se přes divadelní režii dostala k televiznímu seriálovému herectví.*



**V jednom z rozhovorů jste uvedla, že jste se v osmnácti letech přestěhovala ze Slovenska do Francie, abyste zjistila, kdo jste. Takže kdo je Zuzana Páleníková?**

Uff, těžká otázka hned na úvod... Přeci jen jsme o strašně moc let dál. Ale pokud se mám definovat, jsem vypravěčka příběhů. Před pěti sty lety bych byla asi za šamanku. (směje se) Má současná životní cesta není úplně přímočará. Ale ať už hraji, věnuji se režii, nebo píšu scénáře, stále vyprávím příběhy.

**Pojďme Vaši životní pouť tedy trochu poodhalit...**

Začalo to v mých osmnácti letech, kdy jsem se vydala do Francie. Tehdy bych to tak neřekla, ale jela jsem se tam zbavit toho, co opravdu nejsem. Dnes už hledám své kořeny, ale tehdy jsem toužila mít křídla a svobodu...

**A našla jste?**

Ano, studovala jsem psychologii, zjistila, že mě baví divadlo a už tehdy jsem ve Francii něco poloprofesionálně režiovala. Měla jsem i pár měsíců života ve Skotsku. A po čtyřech letech na Západě jsem se přihlásila na pražskou DAMU. Jen přihlášku na režisérský obor jsem nestihla, proto jsem šla do hereckého učení k Ivanu Vyskočilovi. Na divadelní režii jsem se ovšem dostala o rok později, takže jsem chvíli studovala obojí, ale nešlo to stíhat. A tak jsem vypustila herectví a nakonec dokončila režisérský obor. Myslela jsem si, že přesně tohle chci, jenže...

**Nechtěla jste?**

Život mi ukazoval, že to není ono. Tehdy se mi nějaké projekty nedařily, byla jsem unavená, nezvládala vést lidi. Přitom režisér je od toho, aby lidi kolem sebe motivoval. A ten běžný divadelní provoz, kdy člověk každý den musí mít nápady, mě semlel. Čím víc jsem tlačila, tím horší to bylo... A tak jsem z branže odešla a vydala se na hory.

**Co tam?**

Na horách jsem cítila svobodu, byla jsem obklopena přírodou, pryč od nátlaku a doslova a do písmene jsem žila nad těmi

problémy. A tak jsem přemýšlela, jak to udělat, abych se na horách mohla žít. Udělala jsem si kurz instruktorky snowboardingu, dokonce jsem chvíli učila na prkně i ve Švýcarsku. Ale potom si mě divadlo zase našlo.

#### A zase to bylo na mezinárodní scéně?

Je to tak. Na DAMU jsem potkala učitele, za kterým jsem potom jezdila na kurzy do Itálie. I tam jsem něco režírovala. A několik sezon jsem byla součástí anglického divadla, kdy jsme cestovali různě po Evropě s interaktivním představením pro školní děti, aby se zapojily do děje a učily se tím angličtinu. To byl hezký kočovný život, a ač mám v Praze už dlouho základnu, donedávna jsem byla hodně rozlitaná.

#### Nově Vás ale život zavál jako herečku do televize.

Je fakt, že aktuálně jsem hlavně herečkou a točím různé seriály. Ale s televizí jsem začala teprve nedávno, měla jsem převážně epizodní role. Zatím ještě nemám vybudované jméno a pořád jsem začátečnice, což je v mém věku vtipné. (usměje se) Alespoň se pořád něco učím, a to mě naplňuje.

#### Jak tedy vypadá jeden Váš běžný pracovní den?

To se dost mění. Někdy pracuji na své sebe prezentaci, rozesílám portfolio, chodím na castingy a hledám si role na sociálních sítích. Naopak když mám natáčecí den, ráno se doma připravím a vyrazím na plac. Pokud je to jen epizodní role, musím se rychle zorientovat, kde je maskérna a kdo je hlavní postava, abych neudělala nějaký trapas. (směje se) Epizodní role jsou zvláštní v tom, že naskakujete do zaběhnutého projektu jen jako host.

#### Od září ale máte coby účetní Pavlína Strouhalová velkou roli v seriálu Ulice.

Ano, až Ulice je má první dlouhodobá role, a to už je pro mě taková rutina. Natáčecí den má obvykle dvanáct hodin, takže tím strávím celý den. Netočíme v ateliérech v Hostivaři, ale ve skutečné vile, která představuje zázemí lékařské komory, kde moje Pavlína pracuje. V seriálu zatím nemám rodinu, je to taková pracovní role. (směje se)

#### A jak naproti tomu vypadá Váš víkendový den?

Víte, já to takhle nemám, na víkendy si nehraju. Volný den mi někdy padne i v týdnu, což je pak třeba na výlet fajn,



*Aktuálně je jednou z tváří „nekonečného“ nováckého seriálu Ulice.*

protože je všude mívá lidí. Ale když mám volno, stejně se koukám, co se kde nabízí za natáčení a někdy se i stane, že místo volna najdu, že někoho hledají a já jedu hned pracovat. Jsem na volné noze a sama se musím starat o to, abych měla práci.

#### Jste kvůli tomu ve stresu?

Musím říct, že je to náročné a stresující. Popsala bych to jako existencionální stres. Až teď s rolí v Ulici přišla úleva, protože vím, že po dobu jednoho roku budu mít nějaký předvídatelný příjem.

#### S Ulicí je to asi ironie osudu, protože jste pro tento seriál před lety pracovala jako scénáristka, že?

Máte pravdu, asi před deseti lety jsem psala linku Gábiny, kterou ještě stále hraje Aneta Krejčíková.

#### Popište tedy ještě čtenářům zákulisí vzniku takového seriálu.

Nedělá to jeden člověk, ale celé týmy lidí, které řídí šéfdramaturgyně. Autorský tým píše linky jednotlivých postav, nebo celých rodin. Vymýšlí i propojení těchto linek, aby každý díl končil tzv. Cliffhangerem, napínavou scénou, po které se diváci těší na další pokračování. Je to taková kombinátorika sepsaná v bodech. A pokud se schválí, pošle se dalšímu týmu, který bodový scénář rozepíše do dialogů.

#### Do jakého týmu jste patřila Vy?

Dělala jsem tu část v bodech a vymýšlela, co se bude dít. Ale bylo by pro mě asi jednodušší psát dialogy. Neuměla jsem moc hledat dramata v každodenních záležitostech. Přesně to Ulice vyžaduje, jenže já sama spíš koukám na thrillery, takže jsem pak dostávala zpětnou vazbu, že je to ode mě moc divoké. (směje se)

#### Na závěr trochu netradiční otázka – kdybyste měla kouzelnou moc a mohla něco na světě změnit, co by to bylo?

(zamyslí se) Chtěla bych, aby se děti od malička učily místo nějakých blbostí, které nikdy nepoužijí, emoční inteligenci a efektivní komunikaci. Je velmi smutné, že máme obrovský technologický pokrok, ale neumíme pracovat sami se sebou, nemáme sebeuvědomění. A druhá věc je, aby se děti učily empatii k přírodě a ke zvířatům. My zvířecí a přírodní svět využíváme a těžíme z něj, ale velmi krutě. Přejde mi, že nám chybí vhled do sebe, v tomto ohledu jsme stále v době temna a necháváme sebou zbytečně zmítat.

#### Zdraví má nastudované!

Zdravý životní styl by měl být součástí každého člověka, nejen herečky, kterou, minimálně částečně, prodává její vzhled. Jak se o sebe tedy stará Zuzana Páléníková? „Momentálně mám spíš takový pocit, že jsem se zanedbala. Dařilo se mi v práci, ale zase jsem neměla čas na to fyzické. A to pak hned cítím, když delší dobu nic nedělám,“ krčí Páléníková rameny s tím, že dřív hojně cvičila jógu a běhala. Teoretický základ přesto prokázala na velmi vysoké úrovni. „Snažím se hodně číst, takže vím, že ve středním věku je dobré zařadit silový trénink, protože svalová hmota ubývá rychleji. A díky józe také vím, že nejsme jen tělo, mysl a duše, ale že je vše propojené skrze emoce. Také znám benefity přerušovaných půstů, studených sprch, nebo dýchacích cvičení,“ syje z rukávu s tím, že teď stačí „jen“ najít způsob, jak vše zařadit do běžného života.

# „Cesta za požitky“ otevírá nové obzory

*Vydejte se společně s „Cestou za požitky“ na nezapomenutelné, na míru dělané výlety do turistických oblastí Pojizeří a Polabí, Kutnohorska a Kolínska. Nový projekt středočeských destinačních organizací spojuje cestování s gastronomií, a tím dává vzniknout nabídce ideálních výletů. Jeho webové rozhraní nabízí intuitivní putování v oblasti řek Jizery, Labe a Sázavy. Na interaktivní mapě lze nalézt vysněnou destinaci, doplnit ji o chutný oběd (či večeři) v ověřeném podniku, a zpestřit si den ochutnávkou skvělých regionálních produktů.*

## Stojí za to & gastro zážitky

Kategorie nesoucí název „Stojí za to“ představuje známá i méně známá místa ve městech Kolín, Kutná Hora, Poděbrady, Mladá Boleslav, Nymburk a jejich okolí. Do mapy je pro tuto oblast zájmu zanesena řada překrásných kostelů a chrámů (např. v Jakubu, Kouřimi či Sudějově), rozhleden (Romanka, Vodárna) a muzeí (Dobrovice, Mladá Boleslav). Na své si přijdou rovněž milovníci hradů, zámků, zřícenin (Loučeň, Radim, Stránov, Zruč, Michalovice, Zvířetice, Sion, Belveder aj.) a neotřelých míst (Bučický mlýn), kteří zde naleznou nepřeberné množství tipů na výlety. Stranou nezůstávají ani příznivci železnic, na něž čeká Kolínská řepařská drážka s nabídkou projížďky parním, popřípadě dieselovým strojem. Ochuzeni nezůstanou ani mořští vlci, kterým zpestří den výletní loď Blanice, jež v sezóně pravidelně vyráží z Poděbrad do Nymburka. Dveře jsou pochopitelně otevřeny i nevšedním zážitkům odlišného ražení. Příznivci zvířeny mohou navštívit přírodní rezervaci praturů a divokých koní v Milovicích, které je přezdíváno „Evropské Serengeti“. Blízký kontakt se zvířaty nabídne také Zoo Chleby v rámci zážitkových programů. Na pouť do takřka jiného světa se lze vypravit díky turistům zpřístupněné chatě Bohumila Hrabala, která poodhaluje střípky ze soukromí tohoto legendárního literáta. Výlet na tematické rovině skvěle doplní návštěva Pivovaru Nymburk. Zde Hrabalovi příznivci ocení nabídku Postřižinského piva, jejíž vybrané edice dokonce nesou autorovu podobiznu. Kouzlo dřívějších dob na

Vás dýchne také v Muzeu lidových staveb v Kouřimi, případně Muzeu Ostrov lidových krojů v Ostrově u Zbraslavic. Trojlístek českého lidového umění uzavírá Skanzen v Přerově, který kromě malebného prostředí nabízí k vidění „kulisy“, v nichž se natáčely známé české pohádky (náleží k nim i Tajemství staré bambitky či Z pekla štěstí). Pokud však raději než za oponu kinematografie nahlédnete za tu českého herního průmyslu, zaujme Vás zámek Rataje se speciální expozicí pro příznivce počítačové hry Kingdom Come: Deliverance. Pyšněte-li se ve hře tuzemských vývojářů zejména „perky“ v oblasti alchymie, zajisté oceníte také





expozici Sankturinovského domu v Kutné Hoře, jež Vás vypraví na cestu do období renesance a přiblíží právě zmiňovanou alchymii. V případě, že zatoužíte zabrousit do historie o trochu hlubší, můžete navštívit gotické podzemí v Českém Brodě, které, jak dokládají mnohé zdroje, začalo vznikat již na konci čtrnáctého století. Po stopách českých kořenů se nicméně lze vydat ještě dál. Do desátého století přenesou návštěvníky zastávka u Památníku na soutoku Labe a Cidliny, kde kdysi sídlil slavný rod Slavníkovců. Pakliže se budete chtít našim předkům přiblížit ještě o kousíček víc, středověká vesnička Botanicus Vám nabídne možnost na vlastní kůži vyzkoušet řadu tradičních řemesel.

## Regionální produkty

Další z kategorií „Cesty za požitky“ Vám nabídne ochutnávky z řad regionálních produktů. Mnoho cílových destinací naleznete kupříkladu v Kutné Hoře a jejím okolí. Zde objevíte rodinnou pražírnu oříšků a ovoce Al Andalous; džemy, sirupy a další produkty ochutnáte na Ekostatku Vlkaneč; v Malíně okusíte prvotřídní křen a po návratu do Kutné Hory si osladíte život v Muzeu čokolády a samotné čokoládovně. O necelý kilometr dál si poté vyznačíte dobrého pití přituknou sklenkou vína z místních sklepů. Jestliže Vám radost udělají spíše živočišné výrobky, Vaše chuťové buňky příjemně překvapí masové speciality z Církvic, Červených Janovic, Potěhů či Sadské. Slovanské produkty posléze okusíte během návštěvy Biofarmy Košík, kde svůj domov našly rozličné druhy ovcí, koz, vepřů a skotu. Chutné mléčné produkty naleznete také na Statku Krasoňovice u Zruče nad Sázavou a Sýrárně Kopanický mlýn, jež vedle sýrů nabízí i pozoruhodné příchutě točené zmrzliny. Zdravé rybí pochoutky se na setkání s Vašimi žaludky těší U Klejnárky v Církvicích či Rybářské Baště Svěcený, kde se zájemci mohou oddat i rybolovu.

Produkty z jiného soudku, konkrétně medového, nabídne Podlipanský med z Českého Brodu, ApiFarma v Bakově, Včelí Farma v Poděbradech nebo Včelařství Pospíšil v Kutné Hoře. Z konzumace nápojů zážitky na celý život následně vykouzlí chuť Kerských limonád, které mimo jiné nabízejí i sirupy v neobvyklých příchutích (levandule, rozmarýn, skořice aj.). Vaše smysly obdobně potěší mošty a alkoholické speciality z Moštárny a palírny Bohdaneč.



## Pivovary

Labem, Jizerou a Sázavou denně proteče nepředstavitelné množství vody. Vody, která je nezbytnou součástí výroby tolik milovaného zlatého moku. V rámci „Cesty za požitky“ si z rozmanité nabídky pivařských rájů můžete doslova vybírat. V inventáři projektu naleznete kupříkladu pivovary Gwern, Tahoun, Tupadly, eMBe, Bohdaneč či GARP. Těmito pivařskými skvosty však výčet zdaleka nekončí. Mnohé ze zmiňovaných pivovarů nabízejí limitované a sezónní speciality, které stojí za to ochutnat. Náleží mezi ně i Akciový pivovar Libertas v Úvalech či Měšťanský pivovar Kutná Hora. Návštěvu si bezesporu zaslouží také „Koštovna“ Bašteckého pivovaru. Proslulého Kyseláče pak ochutnáte v Kounickém pivovaru a pivní pálenku, růžový májový ležák či kvašený kopřiváč zase v pivovaru v Poděbradech. Mysteriózní pivo Twin Peaks omámí Vaše smysly ve Vinohradském pivovaru v Káraném. Nezapomenutelným se Vaše pivní dobrodružství stane díky prohlídce Zámeckého pivovaru v Dětenicích. Zůstaneme-li u zámeckých pivovarů ještě o něco déle, nemůžeme opomenout zmínit ten ve Zbraslavicích, který Vás osvěží Kazatelem, Hubertem či Bastardem. Je pověstné, že česká láska k pivu nezná hranic. Pokud si zlatavý mok získal i Vaše srdce, neváhejte a uspořádejte svou svatbu v Černokosteckém pivovaru. Neotálejte tedy s průzkumem okolí a vydejte se s námi po stopách sezónních „limitek“. Od těchto a mnoha dalších pivovarů Vás dělí jen pár kliknutí.

## Akce

V prostředí „Cesty za požitky“ naleznete kromě inspirace na výlety i mnoho pozvánek na sezónní akce (ať už jsou pravidelné, či zcela jedinečné). V nabídce, která zahrnuje vše od food festivalů až po slavnosti čokolády a vína, si vybere opravdu každý. Další tipy na příjemné putování za zážitky naleznete na oficiálním Instagramu projektu – [www.instagram.com/cesta\\_za\\_pozitky](https://www.instagram.com/cesta_za_pozitky). Těšíme se na mnoho společných výletů!



# ATOPICKÁ ŘADA

Přírodní cesta k úlevě od svědění a napětí pokožky.



česká  
značka



přírodní  
certifikace



vhodné pro  
děti 0-3 let

[www.annabis.cz](http://www.annabis.cz)



**Annabis bio produkty jsou přírodní pomoc nejen k řešení... (dokončení v tajence)**

| Pomůcka:<br>rét                                                                    | Mořká<br>vydra     | Značka<br>počítačů        | Doušek                        | United<br>press<br>zkr.            | Malá<br>flétna                     |  | Melodický<br>prízvuk        | Druhohor-<br>ní vrstva                     | Ampérho-<br>dina zn.                    | Hnací<br>stroje                      |  | Notový<br>zápis                 | 2. díl<br>tajenky        | Stařec |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------|
| Spěch                                                                              |                    |                           |                               |                                    |                                    | Jm. Chač-<br>turjana<br>Něco                                                      |                             |                                            |                                         |                                      | Čokl                                                                                |                                 |                          |        |
| 1. díl<br>tajenky                                                                  |                    |                           |                               |                                    |                                    |                                                                                   |                             |                                            |                                         |                                      | Nahý<br>model<br>Zájmeno<br>osobní                                                  |                                 |                          |        |
| Nátěrová<br>hmota                                                                  |                    |                           |                               | Roh<br>místnosti<br>Bicykly        |                                    |                                                                                   |                             |                                            | Neúpl.<br>um. díla<br>Matka<br>hovorově |                                      |                                                                                     |                                 |                          |        |
| Setina<br>hektaru                                                                  |                    |                           | Část<br>skeletu<br>Lesní sova |                                    |                                    |                                                                                   |                             | Dělník<br>provádějící<br>montáže<br>Zvolna |                                         |                                      |                                                                                     |                                 |                          |        |
| Zápor<br>(knižně)                                                                  |                    |                           |                               |                                    |                                    |                                                                                   | Skupenství<br>vody<br>Vábit |                                            |                                         |                                      |                                                                                     | Chem. zn.<br>molybdenu<br>Vedro |                          |        |
|  | Sídlo<br>panovníka | Pobídka<br>Druh<br>jelena |                               |                                    |                                    | Povrchové<br>doly<br>1. solm.<br>slabika                                          |                             |                                            |                                         |                                      | Velký<br>zápach<br>Číslovka<br>řadová                                               |                                 |                          |        |
| Slovensky<br>„mlha“                                                                |                    |                           |                               |                                    | Šachová<br>figura<br>Mistr<br>meče |                                                                                   |                             |                                            |                                         | Státní arbi-<br>tráž zkr.<br>Primáti |                                                                                     |                                 | Žluto-<br>hnědá<br>barva | Tmel   |
| Španělsky<br>„řeka“                                                                |                    |                           |                               | Rudodřev<br>Heyerdahl.<br>plavidlo |                                    |                                                                                   |                             |                                            | Nevolník<br>St. solmiz.<br>slabika      |                                      |                                                                                     |                                 |                          |        |
| Mrav<br>knižně                                                                     |                    |                           |                               |                                    |                                    | 3. díl<br>tajenky                                                                 |                             |                                            |                                         |                                      |                                                                                     |                                 |                          |        |
| Pěchovat                                                                           |                    |                           |                               |                                    |                                    | Karetní<br>výraz                                                                  |                             |                                            |                                         |                                      | Čtvrtina<br>groše                                                                   |                                 |                          |        |

Tajenku zasílejte na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) do 15.11.2024 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z čísla 3/2024: Mgr. Lucie Karbulová, Hradec Králové; Petr Blažek, Praha 82; Lenka Krýdová, Litomyšl; Eva Skopalová Štoklasová, Praha 6; PharmDr. Hana Ptáčková, Karolinka; Adéla Páclová, Žleby; Mgr. Daniela Černá, Brno; Petra Tobolková, Hořice; Petra Martinická, Praha 5; Bartošová Kristýna, Zábřeh

Cebion®

# DENNÍ DÁVKA IMUNITY<sup>1</sup>



MONOKOMPONENTNÍ  
VITAMIN C



DÁVKOVÁNÍ  
DLE POTŘEB



PRO DĚTI  
RŮZNÉHO VĚKU



NEJČASTĚJI ZVOLENÝ  
VITAMIN C V KAPKÁCH<sup>2</sup>



Doplněk stravy

1. Vitamin C v doplňku stravy Cebion podporuje správnou funkci imunitního systému.

2. IQVIA Česká republika CZPTRNAT, prodej v kusech, MAT 07/2024, OTC3: 04D1MPLAIN VITAMIN C - MIXT. ORAL® 2021 IQVIA a její obchodní partneři. Všechna práva vyhrazena.



# Darujte **GS** Zdraví, které září.

## Tablety navíc v každém balení!

