

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2017

ELEKTRONIZACE LÉKÁREN





Vhodná při:

BEZLEPKOVÉ
DIETĚ

INTOLERANCI
NA LAKTÓZU

TRÁVICÍCH
PROBLÉMECH

RACIONÁLNÍM
STRAVOVÁNÍ

VEGANSTVÍ



Probio kaše

**6 KMENŮ
PROBIOTICKÝCH
KULTUR**
5 MILIARD/PORCE

**VITAMÍNY
A MINERÁLY**

**VYSOKÝ
ZDROJ
VLÁKNINY
A BÍLKOVIN**



www.topnatur.cz





A je to tady!

Zdravím Vás, milí čtenáři!

A je to tady, rok utekl jako voda a my přinášíme poslední vydání časopisu Pharma News.

Byl to rok velmi rychlý, akční a plný novinek. O těch zásadních novinkách jsem již psala v minulém úvodníku, ale k čemu bych se chtěla vrátit je e-recept. Připravili jsme rozhovor s Ing. Lubomírem Caltou o elektronizaci lékáren a e-receptu. Přečtete si ho a uvidíte sami, že tento nový systém nemusí být strašák a práce navíc, ale docela zajímavý přínos pro práci Vaší i lékařů. Oproti EET, které vám nic nepřináší. Zanedlouho bude zcela normální, že pacienti komunikují s lékaři elektronicky. Nebude problém, aby gynekolog v Ostravě vystavil předpis své klientce, která je momentálně v Liberci. Předpis přijde mailem, SMS nebo do aplikace. Věříme, že podobným způsobem bude se svými klienty běžně komunikovat i lékárná.

Podzimní blok konferencí je již také u konce a poslední dvě konference, které jste mohli navštívit, byly v Praze a v Českých Budějovicích. V Praze jsme Vám nově představili tzv. umbrella focení s fotografem Antonínem Lavrenčíkem. Fotografie naleznete u nás na webu pharmanews.cz nebo na facebooku, a příště se na zábavné focení můžete těšit opět do Prahy. A závěrečnou konferencí nás v Českých Budějovicích provedla Šárka Kocianová se svojí prodejnou módy, značky Gerry Weber. V odpoledním bloku byla i módní přehlídka. A tým Pharma News byl její součástí. Přijďte i Vy ostatní na naše konference, poslechněte si odborný program, který již teď pro Vás pečlivě připravujeme a v pauzách si užijte zábavu, ať už s vystavujícími firmami a nebo s námi.

V příštím roce na viděnou!

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2017, ročník XVII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE: Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový, PharmDr. Tereza Holbová

REDAKCE: Helena Johnová – inzertní manager,
777 268 259, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10, tel: 274 861 189,
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma
News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 16. 11. 2017

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D,
Grafický ateliér Černý s.r.o., Žirovnická 3124, 106 00
Praha 10

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzertech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzerty, jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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



Jana Jokešová

Volné místo

nabízí lékárná v Krnově
pro magistra(-u) farmacie
i absolventa FaF

Nabízíme:

- práci v zavedené, moderní technikou vybavené lékárně v privátní poliklinice
- způsob financování s podílem na zisku lékárny
- volné víkendy, bez nočních a pohotovost. služeb
- možnost zajištění bytu v místě
- odborný růst
- dobrý kolektiv v lékárně
- nástup možný ihned

Telefon: 603 504 540
E-mail: jankar.profi@seznam.cz



Magistra Lékárna Opatov - Farmaceutická asistentka

Hledáme farmaceutickou asistentku do zavedené lékárny na Opatově
(v blízkosti polikliniky) - Bohuňova 1550, Praha 4.

Nabízíme nadstandardní plat + výkonnostní odměny, řadu zaměstnaneckých benefitů (placení příspěvku ČLnK, příspěvek na prac. oblečení, stravenky), průběžné vzdělávání, moderní pracovní prostředí, 5 týdnů dovolené, mladý kolektiv.
Pro farmaceutickou asistentku prac. doba pouze pondělí až pátek.
Nástup leden-únor 2017 nebo dle dohody.

Kontakt: Mgr. Markéta Hofmanová - tel. 736 755 045, email: marketa.hofmanova@magistra.cz



Do rodinné lékárny v Brně
hledáme šikovnou laborantku,
ev. uvítáme i farmaceuta na výpomoc.

tel.: 541242315, smecka@lekarna-adonis.cz

- 3 / eRecept v praxi
- 4 / Elektronizace lékáren a eRecepty
- 6 / Salicis cortex
- 7 / Novinky
- 8 / Kdo je připraven, není zimou zaskočen
- 11 / Vitamín C Biokomplex
- 12 / Správný výběr zubního kartáčku
- 13 / Probio kaše pro podporu organismu
- 14 / Poruchy štítné žlázy
- 18 / Sledujme svět ze správné výšky
- 20 / Šikana na pracovišti aneb i Vás to může postihnout
- 22 / Budoucnost léčby HIV pozitivních
- 25 / Zázračný a všestranný modrý laser
- 27 / Recepty
- 28 / Rozhovor: Gábina Dvořáková
- 30 / Vítejte na Broumovsku
- 32 / Křížovka



8

30



4



18



Noventis®

nyní
**AKCE
6+1**

**AKCE
12+3**

Doplňky stravy



PRO VAŠI
IMUNITU



**NOVINKA
NA TRHU**



AKCE 6+1 a 12+3
přes obchodní zástupce PHARMA PROGRESS.
www.pharma-progress.cz

www.noventis.cz

eRecept v praxi

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) odpovídá na nejčastější otázky lékařů, lékárníků a pacientů v souvislosti s eReceptem.

Co je to „eRecept“?

eRecept je lékařský předpis (recept) vystavený v elektronické podobě. Lékařem vystavený eRecept je uložen do tzv. Centrálního úložiště elektronických receptů (CÚER). Každému eReceptu je přidělen unikátní identifikátor. V lékárně pak lékárník načte identifikátor eReceptu a pokud je eRecept v CÚER nalezen, vydá předepsaný léčivý přípravek pacientovi. Informace o výdeji léčivého přípravku se zapíše do CÚER. Lékař bude moci eRecept (identifikátor) pacientovi předat v několika různých podobách.

Jaké jsou výhody eReceptu?

eRecept má již nyní řadu výhod. Mezi ně patří zejména **vyšší míra bezpečí pacienta při výdeji léku**.

Dále jsou to tyto benefity:

- eRecept není možné vyplnit neúplně
- eRecept není možné zfalšovat
- lékař má možnost si ověřit, zda si lék pacient v lékárně skutečně vyzvedl, příp. který konkrétní lék mu byl vydán (pokud došlo k záměně léku)
- lékař má možnost zaslat identifikátor eReceptu pacientovi vzdáleně – pacient nemusí nutně navštívit lékaře (výhodné např. u chronických pacientů, kdy návštěva lékaře není vždy nutná)
- SÚKL zpřístupní bezplatnou mobilní aplikaci pro pacienty (pacient uvidí všechny recepty, které mu byly vystaveny elektronicky; pokud bude chtít, může tento přehled zpřístupnit svému ošetřujícímu lékaři) – zprovoznění závisí na součinnosti Ministerstva vnitra ČR

Budoucí výhody eReceptu jsou pak **závislé na změnách legislativy**, konkrétně např. Lékový záznam pacienta či kontrola duplicit při předepisování léků.

Jak dlouho platí vystavený eRecept?

Platnost eReceptu je stejná jako u „papírových“ receptů. Obvyklá platnost receptu je 14 dní, existují však určité výjimky:

- antibiotika a chemoterapeutika: 5 kalendářních dní

- recept vystavený pohotovostní službou: 1 den následující po dnu jeho vystavení
- opakovací recept: 6 měsíců, nestanoví-li předepisující lékař jinak, počínaje dnem jeho vystavení, nejdéle však 1 rok od jeho vystavení

V jaké podobě může lékař eRecept pacientovi předat?

Identifikátor eReceptu bude možné pacientovi předat (a na základě něj pak v lékárně léčivý přípravek vydat) celkem čtyřmi způsoby:

1. Papírová průvodka

Na papírovou průvodku bude příp. možné doplnit i další údaje, které chce mít pacient k dispozici (např. název léčivého přípravku, dávkování apod.).

2. SMS

Lékař zašle eRecept formou SMS na mobilní telefon pacienta.

3. E-mail

Lékař zašle eRecept formou e-mailu na adresu pacienta, přičemž součástí e-mailu mohou být i další údaje, stejně jako u papírové průvodky.

4. Aplikace v mobilním telefonu/tabletu

Lékař bude moci eRecept pacientovi předat prostřednictvím aplikace v mobilním

telefonu či jiného elektronického zařízení pacienta.

Předpokládá se, že nejčastěji lékař předá identifikátor eReceptu na papírové průvodce. **Formát, v jakém bude identifikátor eReceptu pacientovi ze strany lékaře předán, však bude vždy záviset na domluvě mezi lékařem a pacientem.**

Jak jsou chráněna data pacientů?

Samotné CÚER a jeho provoz podléhají přísným bezpečnostním pravidlům a je tedy vyloučeno, aby tato data byla jakkoli zneužita či dokonce odcizena. Data jsou chráněna jak proti náhodné ztrátě při mimořádných událostech, tak proti úmyslným útokům. Informační systém eRecept je zařazen mezi významné informační systémy veřejné správy a samotný systém i veškerá data jsou chráněna také podle požadavků zákona o kybernetické bezpečnosti za použití moderních bezpečnostních technologií. K datům o předepsání a výdeji konkrétních léků bude mít přístup pouze pacient, příp. jeho ošetřující lékař, pokud s tím pacient udělí souhlas.



Elektronizace lékáren

– rozhovor s Ing. Lubomírem Caltou

Aktuálním tématem dnešních dní jsou eRecepty. Na téma eReceptů a elektronizace lékáren jsme pohovořili s Ing. Lubomírem Caltou, výkonným ředitelem lékárenské sítě Magistra.

eRecepty se brzy stanou prakticky jedinou formou předepisování léčiv, jak se na tento krok díváte z pohledu lékárenské sítě Magistra lékárny?

Elektronizace, elektronická komunikace a práce s daty je v lékárnách Magistra projektem, do kterého investujeme značné prostředky nejen finanční, ale i spoustu lidské práce. Domníváme se, že využití moderních technologií může lékárnám přinést dlouhodobou prosperitu. Když se na eRecepty podíváme z většího nadhledu, jedná se pouze o další formu elektronické komunikace. Papírový lékařský předpis, jak ho známe nyní, přenáší informace pouze jedním směrem, ještě v ne zcela spolehlivé formě. Z prostého zadání čísla pojištěnce nebo IČZ se nezřídka stává malé dobrodružství. Už jen automatické vyplňování povinných údajů předpisu snižuje chybovost a nepříjemné navazující důsledky při fakturaci.

Říkal jste, že papírové recepty jsou komunikací jednosměrnou, v čem budou eRecepty jiné?

Při výdeji eReceptu může farmaceut uvést poznámku, informovat lékaře například o výpadcích, nižším doplatku generika a podobně. Lékař je také informován, že si pacient léky vyzvedl, nebo nevyzvedl. Do jaké míry se možnost oboustranné komunikace bude využívat, to ukáže čas, nicméně tato možnost zde je.

Ozývají se hlasy, že při výpadku internetu nebo centrálního úložiště je celá lékárna nefunkční.

Jistě. Čím modernější technologie, tím víc je závislá na různých dalších službách. Ale

dosavadní historie elektronizace českých lékáren ukazuje, že pozitiva převažují. Kdo z vás si dnes dokáže představit lékárnu bez počítačů? Když se v polovině devadesátých let zaváděly do lékáren první počítačové systémy, málokdo si dokázal představit, jak radikálně se změní práce farmaceutů. Na recepty se psala cena vydaných léků, která byla prakticky jediným vodítkem

Z prostého zadání čísla pojištěnce nebo IČZ se nezřídka stává malé dobrodružství.

při retaxaci, objednávky se psaly do sešitu defektů, distributoři pravidelně telefonovali, objednané položky se škrtyly, příjem zboží s dodacími listy, etiketovacími klišémi a papírovým číselníkem pojišťovny, fakturace pro pojišťovny probíhala na papírových

páskách. O stavu skladu měli lékárníci představu pouze přibližnou. Jako první se elektronizace projevila v oblasti distribuce. Objednáváme (skoro) automaticky nebo v e-shopech distributorů, elektronické dodací listy už dávno nejsou na disketách. Kdy jste naposledy hovořili s telefonistkou? Jako další stupeň je elektronizace komunikace s pojišťovnami. Fakturace je do značné míry

elektronizována, s pojišťovnami je možné komunikovat na jejich portálech, číselníky už není potřeba složitým způsobem stahovat a nahrávat, probíhá automaticky. Chystané eRecepty jsou pro lékárnu alespoň něco za něco, sníží se chybovost, umožní oboustranná komunikace s lékaři. Na rozdíl od EET, kde je komunikace po

internetu také vyžadována, ale lékárna na oplátku nedostává vůbec nic. Při výpadku elektrické energie nebo internetu se lékárna zavírá už dnes. Pacienti ani nezaplatí platební kartou. Závislost na internetu je určitá daň za to, že lékárenství je jedním z nejlépe

a eRecepty



elektronicky fungujících systémů. Je to však proces, který ještě zdaleka neskončil.

Mluvil jste o distribuci, pojišťovnách, nyní lékařích. Kam se elektronizace může ještě rozvíjet?

Pořád máme ještě rezervy v samotném provozu lékáren a v komunikaci nejdůležitější, tedy v komunikaci s pacienty. Lékárny pracují s ohromným množstvím údajů. Lékárna samotná si s jejich zpracováním a využitím dnes už těžko poradí. Magistra pomáhá svým členům data zpracovávat a využívat při zajištění nejvyšších bezpečnostních standardů. Projeví se to v optimalizaci skladového hospodářství, sortimentu, výhodnějšího objednávání. Sledujeme příležitosti a navrhujeme lékárnám, jak je co nejlépe využít.

A pacienti?

Komunikace s pacienty je alfou i omegou moderní lékárny. Z prostých věrnostních programů se stávají sofistikované CRM systémy. Tento trend je vidět napříč všemi odvětvími, které pracují s koncovými zákazníky. Není důvod ani možnost se tomu v lékárenství vyhnout. Naopak, čím dříve si lékárny uvědomí, že komunikace s pacienty a klienty za dveřmi lékárny nekončí, tím lépe.

Magistra už dnes nabízí svým partnerům systém péče o klienty DAVID. Dlouhodobá a kontinuální práce s klienty má pozitivní výsledky. Celoplošná komunikace partnery Magistra zviditelní, individuální nabídky pro konkrétní lidi přináší opravdovou přidanou hodnotu.

Zanedlouho bude zcela normální, že pacienti komunikují s lékaři elektronicky. Nebude problém, aby gynekolog v Ostravě vystavil předpis své klientce, která

je momentálně v Liberci. Předpis přijde mailem, SMS nebo do aplikace. Věříme, že podobným způsobem bude se svými klienty běžně komunikovat i lékárna.

Elektronicky dnes komunikují se zákazníky hlavně e-shopy. Magistra ale žádný e-shop nemá, proč?

Magistra je především službou pro jednotlivé lékárny. Data, která nám svěřují ke zpracování, využíváme ve prospěch toho, kdo nám je svěřuje. Případy, kdy jsou údaje o pacientech využívány e-shopy a klienti jednotlivých lékáren se ocitnou na e-shopu centrály, nejsou nijak výjimečné. E-shopy jsou nesmírně výkonné stroje a jejich palivem jsou data z lékáren. Otázka, pro koho pracují. Pokud lékárně klienty odsávají, tak to není dobré partnerství. V tom se Magistra liší. Klienty z lékáren partnerů neodčerpáváme, naopak, posíláme je tam.

Od eReceptů jsme se dostali k systému, který nabízíte lékárnám jako službu. Neutíkáte mi tak trochu od tématu?

Nemyslím si. Web je od slova pavučina, kde jedno vlákno navazuje na další a všechno se vším souvisí. Už propojuje lékárny s distributory, zdravotními pojišťovnami, bankami, finančním úřadem, nyní s lékaři. eRecepty jsou jen další takové vlákno. Ale středobodem naší práce jsou pacienti. Tady vidíme velké možnosti do budoucna, pracujeme na nich a zpřístupňujeme partnerům.

Děkuji za rozhovor

Jana Jokešová

Závislost na internetu je určitá daň za to, že lékárenství je jedním z nejlépe elektronicky fungujících systémů.



SALICIS CORTEX



Časopis Pharma News si nechal u Ústavu přírodních léčiv Farmaceutické fakulty Veterinární a farmaceutické univerzity Brno vypracovat posudek k látce extrakt vrbové kůry (Salicis cortex)

Z jeho obsahu vybíráme:

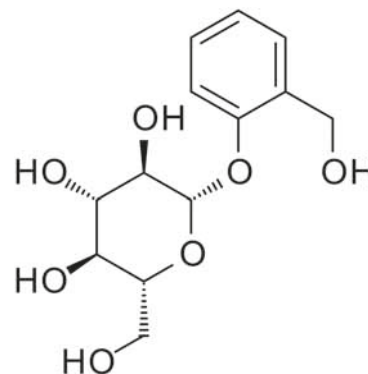
Droga Salicis cortex obsahuje směs obsahových látek vč. flavonoidů, různých fenolických sloučenin a za hlavní účinnou složku jsou považovány deriváty kyseliny salicylové, zpravidla standardizovaných na obsah salicinu. Salicin je v lidském organismu metabolizován na různé deriváty, zejména však na kyselinu salicylovou. V dávce 80 mg denně se ani při dlouhodobém užívání nedosahuje analgetického, antipyretického nebo protizánětlivého účinku, ovšem může být pozorován výskyt nežádoucích reakcí (1).

Výčet kontraindikací je podobný až shodný s kyselinou acetylsalicylovou, která se rovněž metabolizuje na kyselinu salicylovou a některé další sloučeniny.

Salicyláty zvyšují riziko krvácení u pacientů užívajících antikoagulační tím, že zvyšují podíl volného léčiva jeho vytěsněním z vazby na proteiny. Opatrnosti je třeba při souběžné terapii léčivy snižujícími srážení krve (např. kumarinovými deriváty – warfarinem) (2,3). Zvýšená krvácivost byla pozorována u osob užívajících warfarin při současném požití vrbové kůry (4,5). Warfarin je v současnosti stále široce předepisován a užívá ho obzvláště starší populace, kde je kombinace se salicinem nevhodná.

Vzhledem k velkému množství nežádoucích účinků, interakcí a kontraindikací metabolitu salicinu – kyseliny salicylové

rozhodně přípravek nelze doporučit z hlediska bezpečnosti k dlouhodobému a pravidelnému užívání ani v dávce 80 mg salicylátů vyjádřených jako salicin denně.



Salicin (zdroj wikipedie – salicin)

Celý posudek včetně odkazů je ke stažení ve formátu PDF na stránkách Pharma News.

Posudek vypracovala:

PharmDr. Petra Kaucká, Ph.D.

Ústav přírodních léčiv,

Farmaceutická fakulta

Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

- Literatura: 1. Vlachojannis, J., Magora, F., & Chrubasik, S. (2011). Willow species and aspirin: different mechanism of actions. *Phytotherapy Research*, 25(7), 1102-1104.
2. SPC Anopyrin. SÚKL: Státní ústav pro kontrolu léčiv [online]. [cit. 2017-10-19]. Dostupné z: <http://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0099295&ctab=texts>
3. SPC Warfarin. SÚKL: Státní ústav pro kontrolu léčiv [online]. [cit. 2017-10-19]. Dostupné z: <http://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0094113&ctab=texts>
4. Wittkowsky, A. K. (2001). Drug interactions update: drugs, herbs, and oral anticoagulation. *Journal of thrombosis and thrombolysis*, 12(1), 67-71.
5. Shalansky, S., Lynd, L., Richardson, K., Ingaszwski, A., & Kerr, C. (2007). Risk of Warfarin Related Bleeding Events and Supratherapeutic International Normalized Ratios Associated with Complementary and Alternative Medicine: A Longitudinal Analysis. *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 27(9), 1237-1247.
6. Boullata, J. I., McDonnell, P. J., & Oliva, C. D. (2003). Anaphylactic reaction to a dietary supplement containing willow bark. *Annals of Pharmacotherapy*, 37(6), 832-835.
7. Zákony pro lidi.cz: Zákon č. 110/1997 Sb. [online]. [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>
8. Zákony pro lidi.cz: Zákon č. 110/1997 Sb. [online]. [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-225>

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků



Nově jako sirup pro děti od 1 roku

Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup

je lék k vnitřnímu užití. Užívá se ke zmírnění příznaků **při onemocnění dýchacích cest** – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum.

být rychleji znovu v akci



K dostání též jako tablety nebo kapky. Žádejte ve své lékárně. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.



150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz



PRO VAŠE TRÁVENÍ

ORENZYM[®] LACTO

Doplňek stravy s obsahem laktázy

ENZYM LAKTÁZA zlepšuje trávení laktózy u osob, které laktózu špatně tráví.



NOVINKA NA TRHU

www.noventis.cz

Copyright © 2017 Noventis, s. r. o.
Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika.
Všechna práva vyhrazena.

Zkrácená informace o přípravku
KALOBA[®] 20 mg / 7,5 ml sirup

Složení: 100 g (= 93,985 ml) sirupu obsahuje Pelargonii sidoidis extractum fluidum (1 : 8 – 10) extrahováno ethanolem 11% (m/m) (EPs 7630), vysušený 0,2506g. **Indikace:** Symptomatická léčba akutní bronchitidy nevyžadující antibiotickou léčbu. **Dávkování a způsob podání:** Dospělí a dospívající nad 12 let užívají 7,5 ml sirupu 3 x denně (ráno, v poledne a večer). Děti ve věku od 6 do 12 let užívají 5 ml sirupu 3 x denně. Děti ve věku 1 – 5 let užívají 2,5 ml sirupu 3 x denně. Po ústupu příznaků se doporučuje pokračovat v léčbě Kalobou sirupem ještě pár dní, aby se zabránilo návratu nemoci. Maximální ověřená délka podávání je 7 až 10 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. Při těžkých onemocněních jater, jelikož nejsou k dispozici příslušné dostatečné zkušenosti. **Upozornění:** Podávání Kaloby 20 mg/7,5 ml sirupu dětem mladším 1 roku se vzhledem k nedostatečným zkušenostem nedoporučuje. Pacientům se doporučuje vyhledat lékaře, pokud nedojde k ústupu nebo zlepšení příznaků do 3 dnů. Pacientům se doporučuje urychleně vyhledat lékaře, pokud v průběhu léčby dojde ke zhoršení příznaků, vzestupu teploty a/nebo v případě vykašlávání hlenu s příměsí krve. Pacientům se doporučuje vyhledat lékaře, pokud se objeví příznaky jaterní dysfunkce. Pacientům s autoimunitními onemocněními, imunodeficientními stavy a/nebo s chronickými zánětlivými onemocněními je doporučeno před užíváním Kaloby konzultovat lékaře. **Interakce:** Žádné lékové interakce nebyly dosud hlášeny. **Těhotenství a kojení:** Přípravek se nesmí užívat během těhotenství a laktace, protože v této oblasti nejsou k dispozici adekvátní údaje. **Nežádoucí účinky:** Méně časté jsou trávicí potíže jako bolesti břicha, pálení žáhy, nevolnost nebo průjem. Vzácně se může vyskytnout mírné krvácení z dásní nebo nosu, hypersenzitivní reakce (např. kožní vyrážka, kopřivka, svědění kůže a sliznic). **Uchovávání:** Nevyžaduje žádné zvláštní podmínky uchovávání. Doba použitelnosti sirupu po prvním otevření balení: 6 měsíců. **Balení:** sirup v balení 100 ml. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Str. 4, D-76227 Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 14.12.2015. Volně prodejný přípravek, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

Nová láhev NUK Nature Sense.



- 1 Několik malých otvorů v savičce zajišťuje hladký a přirozený průtok jako mléčné kanálky v matčině prsu.
- 2 Mimořádně měkká zóna je flexibilní a přizpůsobuje se ústům podobně jako bradavka.
- 3 Široká a flexibilní opora pro rty umožňuje dětem přisát se přirozeně.
- 4 Inovativní NUK antikolikový otvor umožňuje dětem pít bez přestávky a napomáhá tak zabránit spolknutí vzduchu, což může způsobit koliku.



92%

děti tuto savičku přijalo.*

99%

matek by láhev NUK Nature Sense doporučilo ostatním.*



Kdo je připraven, není zimou zaskočen

Je to až neuvěřitelné, ještě včera bylo léto a dnes se potýkáme se sychravým počasím. Podzim s sebou přináší spoustu krásných barev, výlovy rybníků, dlouhé procházky. A následně také škrábání v krku, záněty z prochlazení, afty a prostě všechny ty „hloupé podzimní nemoci“, které vždy zaručeně přijdou v tu nejnevhodnější dobu.

Ale opravdu to tak musí být? Opravdu musíme každý podzim „odstonat“ a smířit se s tím, že přijdeme o nějakou oblíbenou volnočasovou aktivitu a co hůř o část výplaty? Proč někteří nejsou nemocní, jak se říká „jak je rok dlouhý“ a někteří každý podzim stráví týden až dva s rýmou a škrábáním v krku?

Lidské zdraví je citlivý stroj, který je plně funkční, pokud mu věnujeme veškerou péči. Bohužel mnohdy se právě té péče nám samým nedostává. Pro některé je to škoda času, pro některé škoda peněz. Někteří lidé nad prevencí ani nepřemýšlí. Ale když přijde nemoc, pak si skoro každý řekne, proč jsem nebyl opatrnější, proč jsem to nechal dojít tak daleko?

Prevence onemocnění horních cest dýchacích v chladnějších měsících není nic složitého. Když jsem byla malá, pokud nezabíraly „babské rady“ a přišla nemoc, tak se nejčastěji sáhlo po Stopanginu. Ať už ve spreji, nebo se kloktal. Tato tradice ani za tu spoustu let nevymizela, ale jak jde věda dál, vyvíjejí se stále zajímavější, účinnější a všestrannější látky a jak se zdá i ty si budují novodobé tradice.

Jednou takovou zajímavou látkou je benzydamin. Tato látka není novinkou. Benzydamin hydrochlorid je znám už více jak půl století. Tato látka je řazena mezi nesteroidní antiflogistika - NSAID. Nesteroidní antiflogistika jsou látky používané primárně k léčbě bolesti. Ale tantum (benzydamin hydrochlorid) se standardním definicím značně vzdaluje.

Benzydamin hydrochlorid je látka s molekulovou hmotností 345,8 g/mol obsahující tři atomy dusíku a jeden atom kyslíku. Povahou je spíše slabá báze, což u látek řazených mezi NSAID není tak časté. Další odlišností je mechanismus účinku. Zatímco ostatní běžná NSAID působí hlavně na inhibici prostaglandinů, benzydamin se podílí významnou měrou na inhibici cytokinů a tvorby oxidativních produktů.

Ač u preparátů používaných při zánětu v krku preferujeme hlavně účinek dezinfekční, samo laické označení „škrábání a bolest v krku“

napovídá, že dezinfekční účinek není to jediné, co pacient od vhodného preparátu očekává a mnohdy je tlumení bolesti v prvních fázích pro pacienta mnohem důležitější.

Benzydamin hydrochlorid využívá jak svého protizánětlivého, tak také dezinfekčního účinku. Jednou ze zajímavostí je jeho antibakteriální působení. Při tkáňové koncentraci 30-100 μmol/mol působí benzydamin na některé druhy bakterií, které jsou dokonce rezistentní vůči některým antibiotikům, jako je například ampicilin, nebo tetracyklin. Při současném podávání s těmito ATB působí synergicky.

Benzydamin je vhodný k léčbě zánětu hltanu a mandlí, kde působí jednak protizánětlivě, a pak také snižuje bolestivost těchto onemocnění. Dále se využívá při výskytu aftů, či gingivitidě. Další možností je použití po stomatologickém zákroku. Benzydamin je také vhodnou látkou jako doplňující péče při onkologických onemocněních. Chemoterapie, a to nejen orofaryngeální, může zapříčinit vznik zánětu v ústní dutině. Pacienti se mohou potýkat s bílým povlakem na dásních a je třeba se s tímto příznakem vypořádat. Rozšiřující se zánět může způsobit poruchy polykání, což zvláště u onkologických pacientů znamená závažný příznak navíc.

Benzydamin je v České republice komerčně vyráběn například pod označením Tantum Verde. Roztok pro dezinfekci ústní dutiny existuje v koncentraci 0,15%, ve formě spreje pak ve dvou koncentracích, 0,15% a 0,30%. (Benzydamin má díky svým vlastnostem uplatnění i v jiných lékařských oborech než jen ORL a stomatologie)

Na benzydamin hydrochloridu je pozitivní ještě jedna věc, minimálně na tuzemském trhu, ale platí to i pro okolní země. A tou vlastností je jeho aplikační komplexnost. Každý pacient je v používání různých léků a lékových forem jedinečnou individualitou. Někteří lidé mají rádi pastilky, někteří spreje. Jsou lidé, co neumějí kloktat, protože se to prostě v dětství nenaučili, či mají špatnou zkušenost nebo osklivý zážitek. Lidé chtějí mít možnost

Každý pacient je v používání různých léků a lékových forem jedinečnou individualitou.

Tantum Verde proti bolesti v krku a dutině ústní. Nepostradatelný

Chcete-li pomoci těm, kteří jsou pro Vás nepostradatelní, sáhněte po osvědčeném léku. Tantum Verde pomáhá od bolesti v krku a potlačuje zánět.

**TANTUM
VERDE®**

Benzydamin hydrochloridum



*Vztahuje se pouze na tekuté formy Tantum Verde Spray Forte, Tantum Verde Spray a roztok

Literatura: 1. Weithington, J.F., Double- Blind Study of Benzydamin Hydrochloride, Clinical Therapeutics/ Vol. 7, No. 5, 1985;. 2. SPC přípravku. 3. Simard-Savoie S. and Forest D., Topical Anaesthetic Activity of Benzydamin; Clinical Th. Res. Vol. 23/ No. 6, 1978. 4. Fanaki N.H. et al.: Antimicrobial activity of Benzydamin, a non-steroid anti-inflammatory agent. J. Chemother. 4(6):347-352, 1992.

TANTUM VERDE LEMON, MINT, EUCALYPTUS, ORANGE AND HONEY, S: Benzydamin hydrochloridum 3 mg v 1 pastilce. **IS:** O



volby. Chtějí svůj oblíbený preparát v té formě, která je jim blízká. Lidé nechtějí slyšet, že léčivo má všestranné použití, ale musí se přizpůsobit jediné aplikační formě, která je k dispozici (což by byla jistě zrovna ta, kterou nepreferují). Proto, když může lékárník nabídnout pacientovi preparát s tím požadovaným účinkem a navíc nabídnout aplikační formu, je to rozhodně příjemnější než když řekne – je to kloktadlo – „MUSÍTE“ aplikovat tak a tak. U benzydaminu si vybere každý. Tantum Verde se vyrábí mimo běžný roztok ke kloktání také ve spreji, nebo ve formě pastilek. Ty pak jsou ještě vyráběny v několika příchutích, aby si opravdu každý pacient vybral to, co mu nejlépe vyhovuje.

Někteří pacienti dokonce v zimních měsících nahrazují tímto kloktadlem běžnou ústní vodu. Benzydamin, na rozdíl např. od chlohexidinu, nezpůsobuje při delším užívání žádné barevné změny na sklovině zubů. Z hlediska bezpečnosti je jeho užívání doporučeno od šesti let (tato hranice je dána hlavně schopností malého dítěte kloktat, nebo vyplachovat ústní dutinu a tekutinu nepolknout). U menších dětí – dolní věková hranice je definována na 4 roky, se doporučuje pouze na vatový tamponěk a ústní dutinu vytírat.

Jediná kontraindikace benzydaminu se týká maminek. Nastávající maminky a kojící maminky by měly sáhnout po

Vitamín C Biokomplex – zcela nová generace vitamínu C v podobě antioxidantního fytoprotektiva a imunostimulativa

Většina zvířat včetně savců si syntetizuje tento vitamín ve svých tělech sama a nepotřebuje žádné přísady. Na celém světě se tak nedokážou zásobovat vitamínem C z vlastní syntézy pouze člověk, některé druhy primátů, morčata, kapybara a z vodní říše pstruh a losos. Tato fakta vedla některé vědce k závěru, že neschopnost přirozené produkce vitamínu C je genetický defekt. Následně vznikaly hypotézy (dnes již částečně vyvrácené), že pokud by se jeho hladina u člověka vyrovnala s hladinou u zvířat, vedlo by to ke zlepšení jeho celkového zdravotního stavu.

Vitamín C je dnes převážnou částí odborné veřejnosti vnímán jako jedna látka tj. kyselina askorbová. V přírodních zdrojích ovšem, např. v ovoci, představuje vitamín C složitou multikomponentní směs více druhů askorbylových látek s rostlinnými bioflavonoidy. Zmíněné látky této směsi jsou rozpustné ve vodě i v tucích. Na českém trhu ovšem poctivý polykomponentní přípravek vitamínu C dosud chybí. Zcela revoluční novinku představuje Vitamín C – Biokomplex Dr. Bojda. Jedná se o antioxidantní fytoprotektivum, které obsahuje několik forem aktivního vitamínu C s extrakty rakytníku, černého rybízu a květů lípy. Vitamín C hraje důležitou roli v metabolických procesech. Nachází se v řadě

tělních tekutin ve vysokých koncentracích. Nejvyšší koncentrace jsou nalézány ve žlázách, v leukocytech, jaterních buňkách a v oční čočce.

Vitamín C Biokomplex 500 mg přispívá k normální funkci imunitního systému a k snížení míry únavy a vyčerpání. Dále podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci chrupavek, dásní, kůže, kostí, zubů a krevních cév. Vitamín C přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, nervové a psychické činnosti i k zvyšování vstřebávání železa. Obsahuje formy vitamínu C rozpustné ve vodě i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamín C může dosáhnout tkáňových oblastí, do kterých se klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže distribuovat. Askorbyl palmitát je forma vitamínu C, která je rozpustná v tucích. Projevuje se antioxidantními účinky v oblasti lipidů v celém těle. In vitro studie ukázaly, že askorbyl palmitát může být účinnější jako antioxidant v ochraně lipidů proti peroxidaci než ve vodě rozpustný vitamín C. Lipofilní askorbyl palmitát je schopen překonat biologické bariéry a uspokojit poptávku tkáně po askorbátu lépe než v hydrofilní formě, zpomaluje také degradaci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže. Askorbyl palmitát představuje preferovanou formu přepravy

askorbátu v nervových tkáních, prochází hemato-encefalickou membránou až do nitra buněk, kde chrání proti zlomům DNA, a tím zpomalí stárnutí účinněji než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty.

Černý rybíz obsažený v přípravku zlepšuje všeobecný stav organismu zejména svalů a kloubů, je výborným antioxidantem a prostředkem při stresu a námaze. Bioaktivní flavonoidy rybízu mají schopnost zesílit využitelnost přítomného vitamínu C.

Rakytník podporuje imunitní, kardiovaskulární a trávicí systém. Dále tlumí bolest, urychluje hojení ran, napomáhá při vředech, střevních zánětech a působí také antiskleroticky. Rakytník obsahuje také látku hippophaein, ze které vzniká biologicky aktivní látka serotonin, která je antidepresivní a protinádorová.

Lípa podporuje vykašlávání a správné fungování dýchacího ústrojí. Tablety Vitamínu C Biokomplexu 500 mg mají dlouhotrvající rozpustnost, což způsobuje jejich postupné vstřebávání a v důsledku přítomnosti rostlinných flavonoidních látek z č. rybízu, rakytníku a lípy také prodlouženou resorpci tj. účinek.

Ing. Karel BOJDA, Ph.D.,
MBA – Lékárna na Poliklinice Krnov

inzerce

Dr. Bojda Vitamín C Biokomplex

- šestisložkový fytopřípravek s obsahem:
 - rakytníku, lípy a černého rybízu
 - unikátní směsi tří forem vitamínu C
- jediné céčko rozpustné ve vodě i v tucích
- nedráždí a nepřekyseluje žaludek

s prodlouženým účinkem

Jedinečný pomocník pro Vaši imunitu a zdraví



Exkluzivně k dostání
v LV Phoenix s.r.o.



Jankar
profi

medicinka.cz

Správný výběr zubního kartáčku je základem kvalitní dentální hygieny

Dvakrát denně si vyčistit zuby. I přes značný vývoj na poli dentální hygieny je tato poučka pro celou řadu lidí jediným pravidlem, od jehož dodržování očekávají život bez dentálních zdravotních problémů.

Ano, je sice pravdou, že čištění zubů kartáčkem a zubní pastou představuje hlavní pilíř dentální hygieny, ale použitím nevhodného kartáčku (případně i pasty) svoje zuby rozhodně neochráníme. Spíše naopak, výsledek bude nekvalitní a vlastní zuby si tímto způsobem můžeme i značně poškodit. Kromě špatně zvoleného kartáčku k tomu notně přispívá i nesprávná technika čištění.

Starý dobrý kartáček?

Zapomeňte na něj

Běžné zubní kartáčky totiž často při použití vytvářejí nadměrný tlak, který sklovinu postupně obrušuje a nebo naopak, jsou velmi měkké a šetrné ke sklovině, ovšem na úkor očištné funkce. Ani správná pravidelná technika čištění zubu pak nepřináší tak kvalitní výsledky a v případě některých kartáčků dokonce dochází k poškození zubů a dásní.

Moderní přístup zubní kartáčky SOFTdent

Zubní kartáčky SOFTdent ve variantách pro děti a dospělé vycházejí vstříc požadavkům na kvalitní dentální péči. Svým tvarem zohledňují potřebu dosažení těžko přístupných míst dutiny ústní a zároveň eliminují nadměrný tlak působící na zubní sklovinu při zachování maximálního očištného efektu. Speciální spirálově zabroušené štětinky kartáčku dosahují i do mezizubních prostor a poskytují jemnou péči i dásním. Správnému, tzv. tužkovému držení při čištění je uzpůsobeno i držadlo těchto kartáčků. Výrazným bonusem je také mezerovité umístění svazků čistících vláken kartáčků SOFTdent, které umožňuje kvalitní oplach kartáčků po čištění a odstranění zde usazených nečistot z ústní dutiny, čímž se životnost těchto kartáčků oproti klasickým značně prodlužuje.

www.softdent.cz

SOFTdent®

PROclinic & KIDS

SENSITIVE & SPIRAL

Zubní kartáček třetího tisíciletí

CO NÁS DĚLÁ JINÝMI?

Základním posláním moderního zubního kartáčku je dosáhnout co nejvyššího možného čistícího efektu za použití co nejmenšího tlaku na zubní sklovinu, která se při čištění obrušuje a vede ke tvorbě zubního kazu.

Kupujte v AKCI!

Použití nejmodernější technologie spirálového vlákna **ULTRA SOFT** s dokonalým čistícím efektem



PROBIO kaše pro podporu organismu

Probiotika jako základ imunity

TOPNATUR, odborník pro racionální výživu, přichází na trh s novinkou, která spojuje všechny atributy pro vyvážený poměr vlákniny, vitaminů a minerálů, doplnění energie a obsahu specifických probiotických kultur. Věděli jste, že přibližně 70 % lidského imunitního systému se nachází právě ve střevě? Většina trávicích problémů souvisí s imunitou člověka, která je často oslabena vnějšími vlivy, nemocí nebo dietetickou chybou.

Nutričně vyvážená rýžová kaše

Složení PROBIO kaší svou nutričně vyváženou skladbou nezatahuje organismus a je optimálním řešením pro podporu zdravého životního stylu. Základem kaše je extrudovaná rýžová mouka a lyofilizované ovoce. PROBIO kaše obsahují 6 kmenů probiotických kultur v množství 5 miliard v jedné porci, které jsou unikátní svým zapouzdřením, jenž umožňuje procházení trávicím traktem beze změn. Na normalizaci trávení má největší vliv také vysoký obsah rostlinné vlákniny z čekanky (inulin) a přiměřený obsah probiotických kultur. Kombinace probiotik a prebiotik společně vytváří synbiotický vztah.

PROBIO kaše obsahují vitaminy A, B1, B6, B12, C, D3, železo, hořčík, fosfor, niacin, vápník a selen, které přispívají k normálnímu energetickému metabolismu a k ochraně buněk před oxidačním stresem.

Vhodná pro sportovce, seniory a rekonvalescenty

Kaše můžete vyzkoušet v pěti příchutích, ze kterých si vybere opravdu každý. PROBIO kaše s příchutí černého rybízu s chia semínky a kaše s višňovou příchutí je stvořena pro milovníky osvěžujících kombinací. PROBIO kaše protein s čokoládou je specifická vysokým obsahem bílkovin, které slouží jako stavební látky pro naši svalovou hmotu a je tudíž určena pro sportovce a rekonvalescenty. Nechybí ani kaše, jejíž hlavní složkou je hříšná čokoláda s banánem. Pro ty, kteří vyznávají čistou a přírodní chuť byla vyvinuta kaše natural.

S nedostatkem pestré stravy a pitného režimu se setkávají hlavně senioři či lidé na nemocničním lůžku. PROBIO kaše obsahují řadu prospěšných látek, které mohou chybět ve stravě seniorů a rekonvalescentů a tím se stávají příjemným řešením stravování.

Revoluční metoda pro udržení vitaminů

Pro zpracování ovocných složek v PROBIO kaších se využívá metoda vysoušení



mrazem. Výsledkem tohoto procesu je lyofilizované ovoce, které si udržuje přirozenou barvu, chuť, vůni a uchovává si všechny vitamíny a minerály.

Komfortní užívání a rychlá příprava

Příprava kaše je velmi jednoduchá a rychlá. Instantní kaše se zalévá horkou vodou nebo mlékem, která má maximálně 80 °C a po uplynutí 3 minut je kaše připravena ke konzumaci. Tato příprava je výhodou pro jedince s problémy dentálního charakteru či nemožností běžného stolování. Balení si můžete vzít jednoduše s sebou domů, do práce, na dovolenou a budete je mít vždy pohodlně při ruce.



PROBIO kaše neobsahují lepek ani laktózu

Trpíte intolerancí k laktóze či nesnášenlivostí lepku? PROBIO kaše jsou přirozeně bezlaktózové, bezlepkové, neobsahují geneticky modifikované potraviny a jsou vhodné i pro vegany. Kaše jsou také oblíbeným pokrmem dětí, které ocení slazení pomocí třtinového cukru. Třtinový cukr je sladidlem 21. století. Zjistěte více o PROBIO kaších na www.topnatur.cz, na Facebooku Topnatur Zdraví z přírody či na Instagramu Topnatur.cz.

Probio

kaše

6 KMENŮ PROBIOTICKÝCH KULTUR
5 MILIARD/PORCE

VITAMÍNY A MINERÁLY

VYSOKÝ ZDROJ VLÁKNINY A BÍLKOVIN

topnatur®

Vhodná při:

- BEZLEPKOVÉ DIETĚ
- TRÁVICÍCH PROBLÉMECH
- INTOLERANCI NA LAKTÓZU
- RACIONÁLNÍM STRAVOVÁNÍ
- VEGANSTVÍ

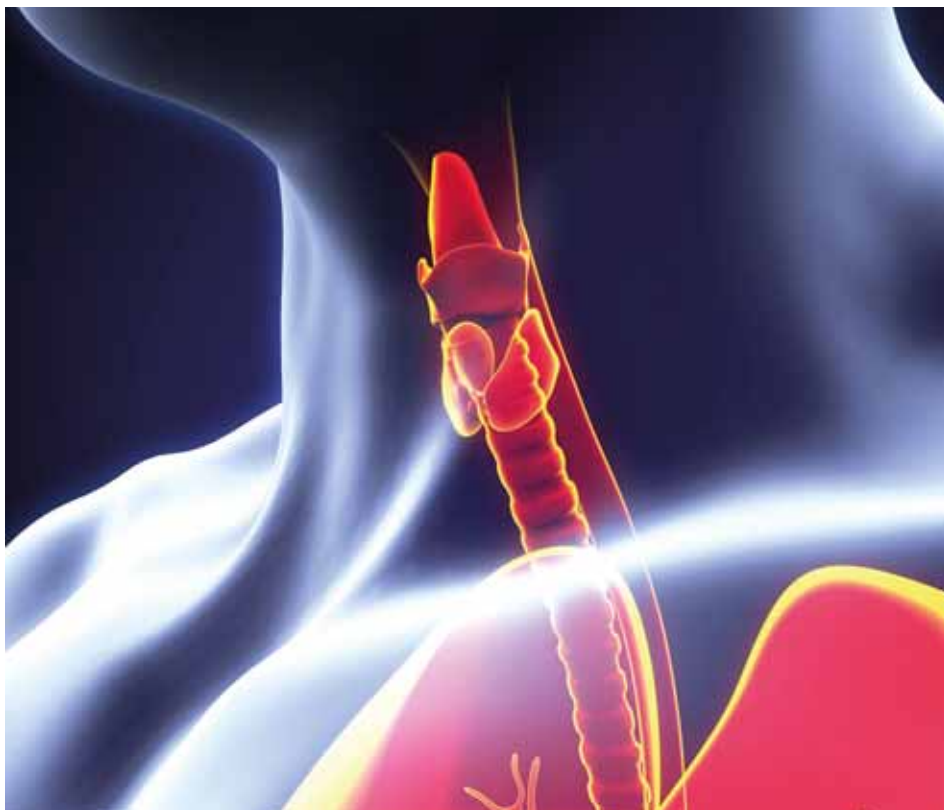
3 MINUTY RYCHLÁ PŘÍPRAVA

3 PORCE 3x 80 g

GLUTEN FREE GMO FREE LACTOSE FREE VEGAN FRIENDLY

Poruchy štítné žlázy

PharmDr. Tereza Holbová



Štítná žláza je tvořena dvěma laloky spojenými můstkem – isthmem a vyvíjí se jako výchlípek trávicí trubice. Je tvořena buňkami – tyreocyty, které jsou uspořádány do váčků – folikulů, uvnitř kterých je tzv. koloid, jenž je zásobárnou dvou základních hormonů štítné žlázy – trijodtyroninu (T3) a tyroxinu (T4). T3 a T4 jsou jodované deriváty aminokyseliny tyrozinu, T3 obsahuje tři atomy jódu, T4 obsahuje čtyři atomy jódu. Štítná žláza produkuje převážně T4 (poměr k T3 se uvádí 8:1). T4 je považován za prohormon, neboť se z něj v periférii pomocí enzymů dejodáz tvoří asi 10 x účinnější T3. Tyto specifické enzymy vyžadují pro své působení dostatek selenu. Vzhledem ke skutečnosti, že se Česká republika vyznačuje obvykle nedostatkem selenu, je možné předpokládat, že periferní tvorba T3 může být narušena. Za určitých okolností, jako jsou stresové situace (úrazy, operace, akutní kardiovaskulární onemocnění), hladovění či psychologický stres, se v periférii tvoří z T4 neúčinný reverzní T3 (rT3), což chrání organismus před zvýšeným

katabolismem – zejména před rozpadem bílkovin. Tvorba a sekrece T3 a T4 je stimulována prostřednictvím adenohipofyzárního tyreoidního stimulačního hormonu (TSH), která je řízena pomocí hypotalamického tyreoliberinu (TRH) na základě negativní zpětné vazby.

Dalším hormonem produkovaným štítnou žlázou je kalcitonin regulující metabolismus iontů kalcia a fosfátů.

Onemocnění štítné žlázy postihují ženy 4-6 krát častěji než muže a jejich výskyt stoupá s věkem.

Tvorba hormonů štítné žlázy je vysoce energeticky náročná a vyžaduje dostatečný přísun jódu potravou, který by měl být 150–200 µg denně, v těhotenství se potřeba zvyšuje až na 200–250 µg denně. Jód je z potravy vychytáván ve štítné žláze prostřednictvím jodidové pumpy

ve formě jodidu, kde jeho koncentrace přesahuje 100–200 x koncentraci v plazmě. Následně dochází k přeměně na atom jódu, který je vázán na aminokyselinu v tyreoglobulinu a odtud je podle potřeby organismu uvolňován do periferie jako T3 a T4. V krvi jsou T3 a T4 transportovány ve vazbě na plazmatické proteiny, z nichž nejvýznamnější je tyroxin-vázací globulin (TBG), dále se mohou vázat na určitou frakci prealbuminu a při jejich výrazném nadbytku i na albumin. Pouze nepatrná část tyreoidálních hormonů koluje v krvi ve volné formě. Soudí se, že pouze volná frakce je fyziologicky účinná, vázaná forma představuje rezervoár, ze kterého se volná frakce uvolňuje podle potřeb organismu.

Tyreoidální hormony jsou nezbytné pro řadu metabolických reakcí. Ovlivňují funkci oběhového systému, trávicího traktu, ledvin, kostí a svalů a jsou nezbytné pro správný růst, vývoj a diferenciaci řady orgánů, především centrálního nervového systému. Při jejich nedostatku během růstu a vývoje (už nitroděložního) vznikají nezvratné tělesné i psychické defekty (kretenismus), nedostatečná tvorba tyreoidálních hormonů v dospělosti vede k akceleraci aterosklerózy a z ní vyplývajícím rozvoji kardiovaskulárních a cerebrovaskulárních onemocnění.

Tyreoidální hormony mají významný kalorický účinek, zvyšují spotřebu kyslíku ve tkáních (zejména mozek, varlata, děloha, lymfatické uzliny, slezina a adenohypofýza). Uplatňují se v metabolismu sacharidů, kdy zvyšují jejich resorpci ve střevě a stimulují utilizaci glukózy v periférii. V rámci metabolismu lipidů stimulují lipolýzu, čímž snižují zásoby tukové tkáně v organismu. Co se týče metabolismu bílkovin, tak tyreoidální hormony stimulují syntézu některých proteinů, u jiných proteinů naopak vedou k jejich katabolismu (zvýšené odbourávání svalových bílkovin).

Mezi onemocnění štítné žlázy patří tyreopatie způsobené nedostatečným příívodem jódu, autoimunitně podmíněné

defekty, tyreopatie v důsledku nedostatku selenu, ozáření oblasti krku nebo podání radiojodu, vzácněji se může jednat o vrozené enzymatické či receptorové defekty a nezbytné je zmínit i negativní vliv některých léčiv na činnost štítné žlázy a následně vzniklou hypotyreózu či hypertyreózu (amiodaron, lithium, interferony). Onemocnění štítné žlázy postihují ženy 4-6 krát častěji než muže a jejich výskyt stoupá s věkem.

Vzhledem k četnému výskytu tyreopatií (zejména hypotyreózy) v ČR má obrovský význam včasná diagnostika a následně včasné zahájení adekvátní léčby. Pro posouzení funkce štítné žlázy stanovujeme T4 a T3 (přínosnější jsou jejich volné frakce), rT3 a hypofyzární TSH v plazmě. Ze zobrazovacích metod se využívá ultrazvuk (umožní posoudit velikost a strukturální změny žlázy) a v menší míře scintigrafie (v rámci diferenciální diagnostiky). Při podezření na autoimunitní onemocnění jsou zjišťovány protilátky proti tyreoglobulinu, specifitější protilátky proti tyreoidální peroxidáze (TPO) a proti receptoru pro TSH (TRAK). Pro posouzení úrovně zásobení jódem se používá stanovení jódu v moči (jodurie). Odhaduje se, že v našich podmínkách dosud žije 5-10 % osob se sníženým zásobením jódem. Stanovení jodurie je poměrně náročné a v našich podmínkách hůře dostupné.

Mezi onemocnění štítné žlázy řadíme prostou strumu, hypotyreózu, hypertyreózu, záněty a nádory.

Prostá struma a její léčba

Termín struma se využívá v případě hmatného nebo viditelného zvětšení štítné žlázy. Prostá struma je označena jako endemická v případě postižení více jak 10 % obyvatelstva z důvodu nedostatku jódu nebo přítomnosti strumigenů v potravě. Strumigeny jsou látky vyskytující se zejména v brukvovité zelenině (zelí, kapusta), které blokují normální metabolismus jódu. Sporadická forma strumy vzniká v důsledku vrozeného enzymatického defektu. Vznik strumy je podmíněn nedostatkem tyreoidálních hormonů nejčastěji na podkladě nedostatku jódu anebo jak již bylo zmíněno výše – přítomností strumigenů. Nedostatek tyreoidálních hormonů vede ke stimulaci sekrece TSH a k hypertrofii tyreocytů – dochází ke zvětšení štítné žlázy. Zvětšení může být

difúzní nebo nodózní (s tvorbou uzlů). Zvětšená štítná žláza může utlačovat okolní struktury, pacienti si mohou stěžovat na tlak v oblasti krku, dechové potíže jako je dušnost a stridor a poruchy polykání.

Co se týče léčby prosté strumy, je indikována substituce jodidem. Denní terapeutická dávka jodidu je 100-200 µg denně, podobné jsou i dávky v rámci profylaxe, v některých případech je indikována kombinace jodidu a levotyroxinu. Podávání samotného jodidu je nevhodné u uzlové strumy, jelikož zde hrozí riziko indukce autonomní hyperfunkce štítné žlázy. Strumy, které nevznikají v důsledku jodopenie, jsou léčeny hormonální supresí pomocí levotyroxinu, díky kterému dochází ke zmenšení objemu žlázy. V případě nonresponse štítné žlázy na hormonální supresi (nebo pokud hormonální supresi nelze použít např. u kardiovaskulárního onemocnění) je na místě chirurgická léčba.

Hypotyreóza a její léčba

Hypotyreózou označujeme stav snížené funkce štítné žlázy při nedostatečné tvorbě tyroxinu a trijódtyroninu. Hypotyreózu dělíme na primární (periferní) a sekundární (centrální). Při primární hypotyreóze je příčina poruchy přímo ve štítné žláze, může se jednat o postižení žlázy zánětem, infekcí nebo ozářením či chirurgickým odstraněním. Vzácně může být primární hypotyreóza vrozená buď agenezí štítné žlázy, nebo při enzymatickém defektu.

Centrální hypotyreóza vzniká poruchou sekrece TSH v důsledku postižení hypofýzy zánětem, nádorem, úrazem, krvácením, jejím odstraněním, případně postižením hypotalamu, při kterém vzniká sekrece TRH. Také podávání některých léčiv může vést k hypofunkci štítné žlázy např. lithium (vede ke vzniku strumy, která může být provázena hypotyreózou), tyreostatika, sulfonamidová chemoterapeutika, amiodaron a antidiabetika ze skupiny derivátů sulfonylurey.

Ze subjektivních příznaků si pacienti s hypotyreózou mohou stěžovat na zimomřivost, sníženou psychickou i fyzickou výkonnost, únavu, apatii, vzestup tělesné hmotnosti, zácpu, nadýmání, bolesti kloubů a svalů. Objektivně zjišťujeme hrubý hlas, zpomalenost řeči a pohybů, poruchy paměti, depresivní ladění, suchost kůže, vypadávání ochlupení v podpaží, obočí



**DÁMY, VYBERTE
SVÉMU MUŽI
DOBŘE...**



doplňková strava

Slivoň africká k podpoře funkce prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a fyzické kondici a sibiřský ženšen k podpoře vitality.

a bradykardií. Laboratorně je nalezeno zvýšení TSH (pokud se nejedná o centrální hypotyreózu) a snížení T3 a T4, zvýšení cholesterolémie a u rozvinutého stavu zvýšené jaterní ALT (alaninaminotransferáza), AST (aspartátaminotransferáza) a CK (kreatinkináza).

Velmi důležité je zjišťování funkce štítné žlázy na začátku těhotenství (nebo nejlépe ještě před početím), jelikož hypotyreóza postihuje až 5 % těhotných. Plod je zcela závislý na tyreoidálních hormonech matky asi do 15. gestačního týdne. Neléčená hypotyreóza matky může vést ke zpomalení neuromotorického vývoje plodu, častější incidenci potratů a předčasných porodů a vyššímu výskytu hypertenze v těhotenství. Pokud je žena léčena levotyroxinem již před graviditou, je nutné počítat s tím, že potřeba T4 stoupne v těhotenství o 25 – 50 %.

Terapie hypotyreózy spočívá v substituci chybějících tyreoidálních hormonů, téměř výhradně je podáván syntetický levotyroxin. Samotný trijódtyronin je pro substituční léčbu nevhodný, avšak v některých případech, jako je snížená periferní dekodace T4 a tedy následně nedostatečná tvorba T3, je vhodné jej podávat v kombinovaném přípravku spolu s T4. U nemocných, u nichž byl mimo hypotyreózy

též zjištěn jódový deficit, podáváme T4 v kombinaci s jodidem.

Počáteční dávka T4 je přísně individuální a odvíjí se od příčiny hypotyreózy, věku pacienta a jeho komorbidit. U starších pacientů a u pacientů s kardiovaskulárním

Terapie hypotyreózy spočívá v substituci chybějících tyreoidálních hormonů, téměř výhradně je podáván syntetický levotyroxin.

onemocněním (ischemická choroba srdeční) je iniciační dávka nižší a jen postupně se při dobré toleranci zvyšuje při častých kontrolách EKG. Vzhledem k tomu, že sérová koncentrace TSH se normalizuje jen pozvolna, pacienti jsou kontrolováni za 4–6 týdnů. Léčba je dlouhodobá někdy až celoživotní. T4 je vzhledem ke svému dlouhému poločasu podáván v jedné denní dávce ráno nalačno minimálně 20–30 minut před snídaní. Je nutné si uvědomit, že vstřebávání T4 může být sníženo kromě potravy (zejména vláknina a sója) i některými léčivy např. antacida, soli železa, vápníku a živočišné uhlí. Odstup podávání těchto léků od T4 by měl být alespoň 3 hodiny.

Hypertyreóza (tyreotoxikóza) a její léčba

Hypertyreózou se rozumí zvýšená funkce štítné žlázy, která může být způsobena nejčastěji autoimunitním procesem (tvorba protilátek proti receptoru pro TSH, které vazbou na tento receptor vyvolají nadprodukcii tyreoidálních hormonů) – jedná se o Gravesovu–Basedovovu (GB) chorobu. Druhou formou hypertyreózy je toxický adenom, který produkuje hormony nezávisle na potřebách organismu.

Hypertyreóza může být vyvolána i medikamentózní přípravky s organickým jódem, jako je amiodaron nebo rentgen-kontrastní látky.

Amiodaronem indukovaná hypertyreóza (AIT) může být dvojího typu. AIT I. typu postihuje pacienty nejčastěji s polyendokrinní strumou v důsledku nedostatku jódu. Vzhledem k tomu, že molekula amiodaronu obsahuje velké množství jódu, tak štítná žláza trpící jodopením tento jód vychytává a vytváří se tak velké množství tyreoidálních hormonů, které jsou následně uvolňovány do oběhu. AIT I. typu postihuje častěji muže než ženy (3:1) a může se objevit jak záhy (asi za dva týdny) po zahájení léčby amiodaronem, tak kdykoli při jeho dlouhodobém podávání. AIT II. typu představuje projevy cytotoxického účinku amiodaronu, který nejčastěji postihuje zánětem postiženou štítnou žlázu vlivem autoimunity. Z destruovaných buněk se tak uvolňují hormony. Tento typ tyreotoxikózy je přechodný a hyperfunkční fáze trvá pouze 1–3 měsíce. Výjimkou není ani kombinace obou typů AIT.

U hypertyreózy se setkáváme s typickými projevy jako je teplota, opocení kůže, hubnutí, průjem, tachykardie, palpitace, poruchy srdečního rytmu, poruchy menstruačního cyklu u žen, zvýšená únava, svalová slabost, třes, nervozita, poruchy spánku a emoční labilita. Až 40 % pacientů s GB je postiženo endokrinní orbitopatií, jejíž projevy mohou být od mírných tlakových potíží až po závažnou protruzi bulbu (vystoupení oka z očníce). U 80–90 % pacientů s GB je přítomna difúzní struma.



Laboratorně stanovujeme vysokou hladinu volné frakce T4 (fT4) a suprimovaný, někdy neměřitelný TSH. Vyšetření je doplněno stanovením protilátek proti TPO a zejména protilátek proti tyreoidálnímu receptoru (TRAK), které jsou typické pro GB.

Terapie hypertyreózy spočívá v podávání tyreostatik. Existuje dvojí způsob léčby. Titrací metoda a metoda suprese-substituce. U nás se nejčastěji využívá titrační metoda, kdy se po nárazové počáteční dávce tyreostatik hledá taková dávka, při které je nemocný v eutyreóze. Současně jsou indikovány betablokátory pro potlačení periferních nežádoucích účinků tyreoidálních hormonů (tachykardie). Méně často využívaná metoda suprese-substituce spočívá v podávání vysokých dávek tyreostatik, které kompletně utlumí vlastní produkci tyreoidálních hormonů a pro dosažení eutyreózy se podávají substituční dávky levotyroxinu.

Z tyreostatik jsou v praxi používány thiamazol a propylthiouracil. Mechanismus účinku tyreostatik spočívá v inhibici oxidace jódu a inhibici jeho vazby na tyrozylové zbytky v molekule tyreoglobulinu, propylthiouracyl navíc částečně inhibuje periferní deiodaci T4.

Výhodou thiamazolu je jeho dlouhý poločas, a tedy i možnost jeho podávání 1x denně. Propylthiouracil se vyznačuje kratším poločasem a měl by se podávat až 3x denně. Během gravidity je upřednostňován v léčbě hypertyreózy propylthiouracyl. Během léčby tyreostatiky je zvykem monitorovat krevní obraz a jaterní testy. Cílem je především včas odhalit případnou agranulocytózu a hepatopatii.

Ke klinickému zlepšení při podávání tyreostatik dochází pozvolna, účinek se plně projeví až za 6-8 týdnů od začátku úspěšné léčby.

Cílem terapie je dosažení eutyreózy a dlouhodobé remise onemocnění. Asi polovina nemocných dosáhne při terapii vyléčení a nerecidivuje ani po vysazení tyreostatik. U druhé poloviny pacientů dochází k recidivám onemocnění, a proto je nutné zvolit některou z forem definitivního řešení. Tím je buď tyroidektomie nebo podání radiojódů. U toxického adenomu je téměř vždy definitivním řešením odstranění strumy.

U Basedovovy-Gravesovy choroby je nutné sledovat stav orbit, jelikož tyreostatika

mohou zhoršovat orbitopatii. V tomto případě podáváme současně kortikoidy. Někdy je nutné zvolit chirurgický zákrok – dekompresi orbity.

Záněty štítné žlázy a jejich léčba

Mezi záněty štítné žlázy patří hnisavá akutní tyreoidita vyžadující podání antibiotik někdy v kombinaci s chirurgickým odstraněním hnisu. V současnosti se jedná již o vzácné onemocnění postihující převážně osoby se sníženou nebo porušenou imunitou (často se jedná o pacienty s AIDS).

Subakutní tyreoidita obvykle navazuje na virovou infekci dýchacích cest. Projevuje se bolestí a zduřením v oblasti štítné žlázy, často bývá doprovázena několik dní trvajícími febriliemi, bolestmi svalů a kloubů, únavou a pocením. Léčba spočívá v podávání nesteroidních antiflogistik a při těžším průběhu kortikoidů.

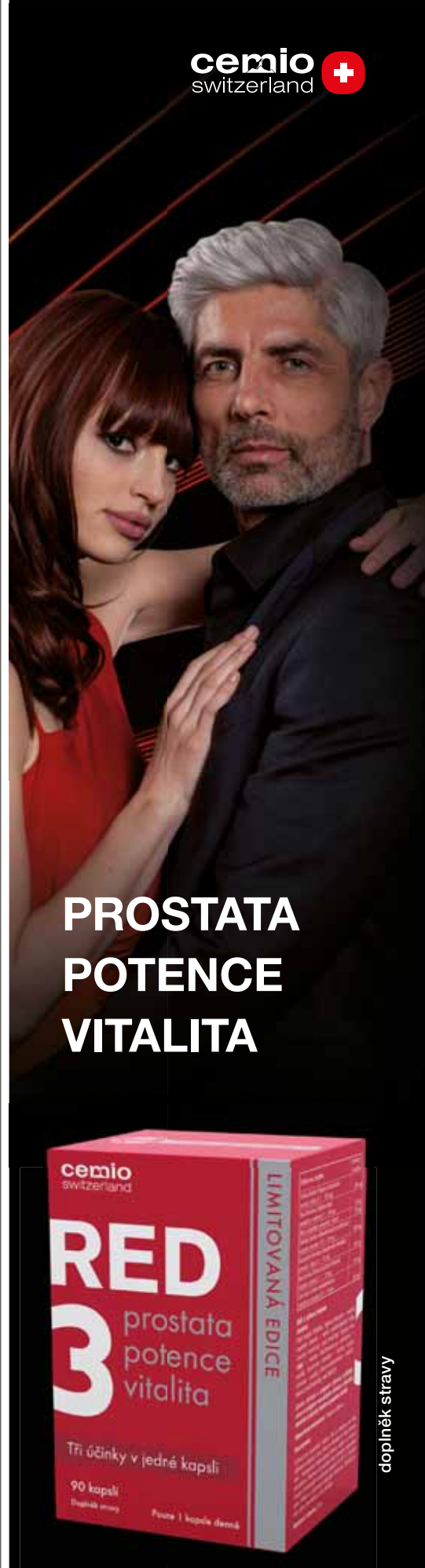
Chronická tyreoidita je považována za autoimunitní orgánově specifické onemocnění, jejíž etiologie není plně objasněna. Je nejčastější příčinou hypotyreózy. Je léčena prostřednictvím levotyroxinu, který v době eutyreózy zklidňuje autoimunitní proces a při hypotyreóze slouží jako substituční léčba.

Karcinom štítné žlázy a jeho léčba

V prvé řadě je indikována chirurgická léčba s následnou léčbou medikamentózní, která zahrnuje podávání suprafyziologických dávek levotyroxinu tak, aby se snížila hladina TSH do neměřitelných hodnot. Tímto způsobem potlačíme stimulaci případných zbylých nádorových buněk.

literatura:

1. Vlček, J., Fialová a kol, D. Klinická farmacie I. Praha: Grada publishing, 2010.
2. Vachek, J., Tesář, V., Zakiyanov, O., Maxová, K., a kol. Farmakoterapie v těhotenství a při kojení. Praha: Maxdorf, 2013.
3. Jiskra, J. Racionální diagnostika a léčba nemocí štítné žlázy. Medicína pro praxi. 2010; 7(4): 167-172.
4. Límanová, Z., Laňková, J., Zamrazil, V. Funkční poruchy štítné žlázy. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře. Praha, Společnost všeobecného lékařství 2008.
5. Remedia compendium, 4. vydání, Praha Remedia, 2009.



**PROSTATA
POTENCE
VITALITA**

RED 3 prostata potence vitalita

LIMITOVANÁ EDICE

Tři účinky v jedné kapsli

90 kapslí

Doplňková strava

doplňková strava

Slivoň africká k podpoře funkce prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a fyzické kondici a sibiřský ženšen k podpoře vitality.



Sledujme svět ze správné výšky

prof. MUDr. Jan Lebl, CSc., FCMA
Pediatrická klinika 2. LF UK a FN Motol Praha

Přirozený průběh lidského růstu

V okamžiku vzniku nového života má budoucí lidský jedinec rozměr jedné zárodečné buňky, vajíčka oplodněného spermií. Po devíti měsících nitroděložního vývoje měří donošený novorozenec kolem 50 cm. Za dalších 18 let u nás dosáhne mladý muž tělesné výšky v průměru 180,2 cm a mladá žena 167,3 cm (údaje z VI. celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže, 2001). Tělesný růst je zákonitý a přísně řízený děj. Člověk roste ve srovnání s jinými druhy živočichů poměrně pomalu. Zatímco u většiny savců následuje po období rychlého růstu po narození hned pubertální výšvih a pohlavní zralost, u člověka je mezi tato dvě období rychlého růstu vloženo dlouhé a poměrně klidné dětství, skutečné specifikum člověka.

Velmi rychlý růst probíhá v nitroděložním životě a pokračuje **první dva roky po narození**. Do 2 let věku zaujme zdravé dítě svojí výškou v růstovém grafu místo, které je dáno vlohou získanou od rodičů. Ve stejném pásmu růstového grafu pak roste během dětství a po možném kratším výkyvu v pubertě toto pásmo určí jeho dospělou

výšku. V prvním roce života vyrostle zdravé dítě o 23 cm (přibližně o polovinu porodní délky), ve druhém roce o dalších 12 cm (přibližně o polovinu přírůstku prvního roku). Při druhých narozeninách dosáhne asi poloviny své budoucí dospělé výšky.

Od druhých narozenin do začátku puberty trvá dětské růstové období. Rychlost růstu mírně klesá ze 7,5 cm/rok (ve 3 letech) až na 5 cm/rok (v posledním roce před nástupem pubertálního růstového výšvihu).

Pubertální růstové období trvá 4–5 let, začíná o rok dříve u dívek (v průměru v 10,5 letech) než u chlapců (v průměru v 11,5 letech). Růstová rychlost postupně stoupá a vrcholí v roce před dosažením plné pohlavní zralosti (první menstruaci u dívek, první ejakulaci u chlapců). V roce s nejvyšší pubertální růstovou rychlostí vyrostle dívka v průměru 9 cm/rok, chlapec 10,3 cm/rok. Poté růstová rychlost klesá. Růst končí u dívek v průměru v 15 letech, u chlapců v 17 letech.

Určitá forma tělesného zrání pokračuje i **v dalších letech**. Do 20 let u žen a 25 let u mužů pokračuje budování vrcholné

kostní a zejména u mužů také svalové hmoty. Po skončení této vývojové fáze již nelze kostní ani svalovou hmotu zvýšit nad dosažené maximum, lze pouze do různé míry zastavit či zpomalit její pozvolný úbytek ve středním a starším věku.

Poruchy dětského růstu

Porucha růstu dítěte může mít různé příčiny. Některé jsou přechodné a mohou se samovolně upravit, jiné se snažíme příznivě ovlivnit léčbou. Mezi ně patří určité genetické poruchy, nedostatek růstového hormonu, důsledky nitroděložního opoždění růstu plodu, celková onemocnění (nemoci ledvin nebo srdce, nutriční problémy aj.) nebo pozdní následky léčení jistých nádorů. V některých případech může být dítě zdravé a malé bez patrného důvodu (idiopatická malá postava). Jednou z důležitých příčin poruchy růstu je absence růstového hormonu, který růst kontroluje.

Růstový hormon má důležité účinky na růst celého těla, podporuje růst kostí do délky, pomáhá budovat svalstvo, ukládat minerální látky do kostí, a tím zvyšovat jejich pevnost, snižovat obsah tělesného

tuku a přeměňovat ho na energii. Produkci růstového hormonu mají na starosti dvě žlázy na spodině mozku, které spolupracují. Podvěšek mozkový (hypofýza) produkuje růstový hormon, k jehož tvorbě a výdeji do krve dostává signály z hypotalamu. Během dne tělo produkuje proměnlivé množství růstového hormonu, k jeho největšímu uvolňování dochází v noci během nehlubší fáze spánku, když se tělo zotavuje z celodenní únavy. Proto se léčba růstovým hormonem aplikuje večer, těsně před ulehnutím.

Růstový hormon byl v klinické praxi poprvé použit před 60 lety. Tehdy šlo o extrakt z lidských hypofýz. Před 30 lety byl poprvé uveden na trh autentický biosyntetický růstový hormon, který je možné vyrábět v množství podle skutečné potřeby, což umožnilo zkoumat nové oblasti jeho využití. V současné době je léčba růstovým hormonem schválena v Evropě pro sedm indikačních oblastí, šest pediatrických a jednu v dospělosti. V roce 2016 bylo v České republice léčeno růstovým hormonem 2058 dětí a dospívajících. Denní aplikaci růstového hormonu může velmi usnadnit moderní elektronický inteligentní aplikátor, přesně monitorující léčbu k dosažení ještě lepších výsledků. Vývoj také směřuje ke vzniku molekuly s pomalým vstřebáváním a optimálně zachovanou účinností při aplikaci nanejvýš jednou týdně. Přes řadu překážek je již několik molekul ve fázi klinického zkoušení.

Proč jsme vyšší než dříve

Naši předchůdci žijící před 50 000 lety byli lovci-sběrači. Zřejmě vypadali podobně jako my. Kosterní nálezy ukazují, že se nám podobali i výškou. Jejich jídelníček byl rozmanitý a množství stravy průměrné. Jako lovci-sběrači žili naši předkové po 99 % naší evoluční historie. Proměna nastala před 10 000 lety, kdy se lidé usadili jako zemědělci, patrně z důvodu nárůstu počtu obyvatel. Pro zdravotní stav to mělo nepříznivé důsledky. Na území dnešního Turecka, kde došlo k této změně nejdříve, dorůstali muži-lovci výšky 178 cm a jejich ženy 167,5 cm. Po přechodu na zemědělství výška postupně klesla až na 160 cm u mužů a 155 cm u žen, tedy o 12–18 cm. Závislost na obilí totiž vedla k jednostranné výživě a k opakovaným obdobím hladu, tzn. k periodické podvýživě. Vyšší hustota osídlení výrazně zvýšila riziko infekčních nemocí, vedla k expozici epidemií a kontaminované vodě.

V dalších historických epochách přispěl ke zhoršení zdravotního stavu život v městských komunitách. Podrobné demografické údaje jsou k dispozici z Anglie minulých staletí.

V roce 1662 se jen jedno ze čtyř dětí narozených v Londýně dožilo věku 26 let a pouze 6 % dosáhlo věku 56 let. V roce 1840 bylo 5 % obyvatel Londýna starších 60 let, 35 % bylo ve věku do 15 let a 50 % zemřelo před 21. narozeninami. V průmyslových městech severní Anglie se ve stejné době jen polovina dětí dožila 12 let. Důsledky strádání byly zjevné.

V roce 1870 pracující muži ve věku 20–50 let v Bristolu měřili průměrně 167 cm a měli index tělesné hmotnosti (BMI) 21,7. V roce 1880 byly děti bohatých o 10 cm vyšší a o 3,2 kg těžší než děti chudých. Mezi chudými byla častá chudokrevnost, křivice a tuberkulóza, v jejich jídelníčku téměř chybělo maso, zelenina a ovoce.

Postupného nárůstu dospělé tělesné výšky, vyšší růstové rychlosti v dětství a posunu puberty do nižšího věku si začali pediatri a antropologové všímat od první poloviny 20. století.

Tento jev označili jako sekulární akceleraci tělesného růstu. Měla dva předpoklady – zásadní zlepšení výživy z hlediska obsahu energie, živočišných bílkovin a dalších složek (vápník, železo, vitamin D, jód) a praktické vyřešení infekčních nemocí na úrovni celé populace díky antibiotikům a očkování. Přidatý vliv mohly mít příznivé faktory stoupající socioekonomické úrovně.

Západní svět prožívá v posledních několika desetiletích revoluci blahobytu a zdraví, která umožňuje využít většinu našeho genetického potenciálu pro růst i pro délku života. Poprvé v historii člověk právem očekává, že přežije svoje 70. narozeniny. Rosteme rychleji, dosahujeme pohlavní zralosti o 3–4 roky dříve než naši prapradě, změnily se naše tělesné proporce (nohy vyrostou relativně více než trup a ruce). V současné době je zdravotní stav dětských populací ve vyspělých zemích stabilizovaný a blíží se optimu. Proto se už neočekává další významné urychlení růstu, dospívání ani změny dospělé výšky.

Více o růstu, jeho poruchách a léčbě na www.denrustu.cz.



TŘI ÚČINKY V JEDNÉ KAPSLI



doplnek stravy

Slivoň africká k podpoře funkce prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a fyzické kondici a sibiřský ženšen k podpoře vitality.

Šikana na pracovišti aneb

Ačkoliv často převládá přesvědčení, že šikana se objevuje výhradně ve školách nebo v armádě, opak je pravdou. Stále častěji se setkáváme s případy šikany na pracovišti a v zaměstnání. Rada zaměstnanců si často ani nepřipouští, že nevinné žertíky kolegů, nepřiměřená kritika a ponižování ze strany nadřízeného nebo zadávání nesplnitelných úkolů mohou být projevem šikany na pracovišti. Jak tedy poznat šikanu na pracovišti a jak se proti ní bránit?

Šikana na pracovišti může mít různé formy a projevy:

a. Šikana zaměstnance ze strany jiného zaměstnance případně celého kolektivu zaměstnanců (tzv. „mobbing“)

Nejčastější projevy: ponižování, verbální napadání, šíření pomluv, zastrašování, zesměšňování, znepřijemňování plnění pracovních úkolů, vyloučení z kolektivu.

b. Šikana zaměstnance ze strany nadřízeného nebo zaměstnavatele (tzv. „bossing“, nebo „mobbing shora“)

Nejčastější projevy: zadávání příliš lehkých, ponižujících úkolů nebo naopak ukládání příliš náročných úkolů, zesměšňování, nerovné zacházení, nepřiměřené kritické hodnocení, sexuální obtěžování.

c. Šikana nadřízeného ze strany jeho podřízených (tzv. „staffing“, nebo „mobbing zdola“)

Nejčastější projevy: maření práce nadřízeného, nerespektování jeho autority, šíření pomluv, úmyslné poskytování zkreslených a zavádějících informací, na základě kterých může nadřízený činit chybná obchodní či personální rozhodnutí.

d. Šikana mezi dvěma zaměstnanci v souvislosti s bojem o povýšení (tzv. „chairing“)

Nejčastější projevy: Snaha poškodit druhého u nadřízeného a ostatních kolegů, šíření pomluv, verbální napadání, zatajování informací, manipulace kolektivu k cílené šikaně druhého zaměstnance.

Byť mnohdy zaměňováno, je nutno na tomto místě upozornit, že šikana na pracovišti není to samé jako diskriminace na pracovišti.

O diskriminaci mluvíme v případech, kdy je s některým zaměstnancem nerovně zacházeno na základě tzv. diskriminačních kritérií. Mezi diskriminační kritéria patří rasa, etnický původ, národnost, pohlaví, sexuální orientace, věk, zdravotní postižení, náboženské vyznání, víra, světový názor nebo těhotenství, mateřství či otcovství a pohlavní identifikace. Za šikanu na pracovišti na druhou stranu považujeme

i Vás to může postihnout

nerovné zacházení z jiných než diskriminačních kritérií, nejčastěji z důvodu vzájemných sympatií a antipatií.

Jak by měl ale zaměstnanec postupovat, pokud se stane obětí šikany na pracovišti?

1. Shromážděte dostatek důkazů

Dříve než se pustíte do boje proti šikaně na pracovišti a dříve než obviníte agresora ze šikany, je nezbytné nejprve shromáždit dostatek důkazů, které budou prokazovat Vámi tvrzené skutečnosti. Jako důkazy mohou sloužit výpovědi svědků, kolegů nebo alespoň soupis situací či urážek, které by mohly být proti agresorovi použity v případě, že žádný z kolegů nebude ochoten svědeckou výpověď poskytnout, dále pak emailová komunikace, či interní nařízení adresovaná zaměstnanci za účelem plnění již zmiňovaných nesmyslných nebo dehonestujících činností a úkolů.

2. Obráťte se na svého nadřízeného / zaměstnavatele

První fází obrany proti šikaně je podání stížnosti k nadřízenému nebo k zaměstnavateli s žádostí o zjednání nápravy. Zaměstnavatel je povinen se stížností zabývat a měl by ji řádně se zaměstnancem (případně na jeho žádost s odborovou organizací nebo radou zaměstnanců) projednat. Pokud tak zaměstnavatel neučiní (např. stížnost zaměstnance smete bez dalšího ze stolu), vystavuje se mj. riziku pokuty ze strany Inspektorátu práce až do výše 400.000,- Kč.

3. Obráťte se na Inspektorát práce

Zejména v případech, kdy se zaměstnavatel odmítá zabývat Vaší stížností, je vhodné se obrátit s podnětem na Inspektorát práce. Inspektorát je povinen se podnětem zabývat a popřípadě provést kontrolu na pracovišti, aby ověřil, zda nedochází na pracovišti k šikaně a nerovnému zacházení. Pokud dojde k závěru, že se tak na pracovišti děje, může zaměstnavateli uložit pokutu až do výše 1.000.000,- Kč.

4. Uplatňujte svá práva u soudu

Další možností, jak se bránit šikaně na pracovišti (a zřejmě tou nejkrajnější) je podání žaloby na ochranu osobnosti k příslušnému soudu. Tuto žalobu je oprávněn podat zaměstnanec, který má za to, že šikanózním jednáním jiného zaměstnance, nadřízeného nebo zaměstnavatele bylo neoprávněně zasaženo do jeho osobní a mravní nedotknutelnosti, snižující jeho důstojnost, vážnost a čest. Takový zaměstnanec má právo domáhat se, aby bylo od šikany upuštěno, aby byly odstraněny její následky, a rovněž může žádat přiměřené zadostiučinění v podobě náhrady majetkové i nemajetkové újmy.

Ačkoliv existují způsoby jak se šikaně bránit, řada zaměstnanců tak nečiní zejména proto, že se obávají důsledků, jaké to pro ně bude mít (např. obava ze msty nebo ztráty zaměstnání). I na tyto případy však zákon pamatuje a poskytuje zaměstnanci ochranu tím, že nesmí být za domáhání se svých práv nijak znevýhodňován či snad postihován.

Šikanu na pracovišti není radno podceňovat, neboť tento jev může mít nedozírné následky nejen pro samotnou oběť (např. psychické problémy, ztráta sebevědomí, poruchy koncentrace, deprese), ale také pro zaměstnavatele (např. rozvrácení a snížení pracovní efektivity kolektivu). I z těchto důvodů doporučujeme před klíčoví šikanou nezavírat oči, ale naopak se jí postavit čelem. Lze totiž běžně očekávat, že agresor, kterému jednou šikanózní jednání tzv. „projde“, bude svůj tlak na oběť stupňovat.



Komora právní odpovědnosti
www.komoraprvniodpovednosti.cz



Budoucnost léčby HIV pozitivních

Snižování léčebných dávek, důslednost a pravidelnost, méně nežádoucích účinků a vyšší kvalita života

Díky moderním terapeutickým postupům došla léčba HIV v posledních letech takového pokroku, že pacient s pozitivní odezvou na léčbu má šanci na dožití očekávaného věku běžné populace. Počet pacientů celosvětově je však alarmující a neustále roste. Proto je další vývoj v léčbě HIV pro farmaceutický průmysl velkou výzvou. V loňském roce bylo v klinickém testování evidováno 12 nových přípravků a jejich kombinací. Trendem ve vývoji je snižování dávek, vývoj vakcín, pediatrická léčba a alternativní léčba k antiretrovirotikům. V České republice bylo od objevení nemoci registrováno bezmála tři tisíce HIV pozitivních. Jejich léčba je koncentrována do osmi specializovaných center. Péče o dvě třetiny těchto pacientů je na bedrech pražského AIDS centra Na Bulovce.

Výskyt HIV celosvětově roste, objevují se nové rizikové oblasti

Celosvětové číslo žijících osob nakažených virem HIV se rychle blíží k 40 milionům, téměř dva miliony z toho jsou děti do 15 let. Každý den je odhaleno zhruba 5 700 nových případů. I přesto, že se téměř sedm z deseti nových případů rekrutuje ze subsaharské Afriky, počet nakažených zde zvolna klesá. Na opačné straně však stojí rapidní nárůst HIV pozitivních případů ve východní Evropě, především pak v Rusku, kde žije podle odhadů až 1,4 milionů nakažených a dalších zhruba sto tisíc jich každoročně přibývá. Odborníci hovoří o největší novodobé epidemii v Evropě. Tento trend potvrzuje i šéf AIDS centra Na Bulovce **Doc. MUDr. Ladislav Machala**: „Cizinci tvoří v současné době více než čtvrtinu všech evidovaných pacientů v ČR. V posledních letech lze v této skupině sledovat nárůst nových pacientů především ze zemí východní Evropy. Někteří z nich přitom nemají žádné anebo jen limitované zdravotní pojištění, což při vysoce nákladné léčbě představuje pro český zdravotní systém zátěž.“

V léčbě HIV je klíčová důslednost a pravidelnost

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace je v současnosti primární volbou pro léčbu HIV pozitivních pacientů antiretrovirová terapie, a to i v případě nových pacientů v rané fázi onemocnění. V České republice je k dispozici 24 přípravků a jejich kombinací, které dokáží pokrýt potřeby většiny pacientů. V posledních letech však stoupá počet pacientů s rezistencí na antiretrovirovou léčbu. „Příčinou rezistence může být již infekce rezistentním kmenem viru, častěji však dochází k získané rezistenci, která vzniká nedodržením stanoveného schématu terapie a následnou mutací viru,“ vysvětluje docent Machala a doplňuje: „Důslednost a užívání předepsaných léků ve stejný čas je přitom pro úspěšnou léčbu klíčové. I nahodilé vynechání léčby může spustit rychlý proces množení a mutování viru v krvi a vznik rezistence proti stávající léčbě. I když máme k dispozici moderní a účinné léky, nedokážeme pomoci, pokud pacient sám nechce a nespolupracuje.“

Budoucnost léčby HIV je příznivá, i když k úplnému vyléčení zatím nesměruje

Počet pacientů celosvětově roste, a proto je důležité další boj s tímto onemocněním nevzdávat. „Budoucnost léčby HIV jednoznačně směřuje ke snížení zátěže léčebného procesu na organismus pacienta, tedy ke snížení dávek stávajících léků, k novým kombinacím antiretrovirotik, k vývoji jejich alternativ a celkovému omezení vedlejších účinků léčby. Pozitivním a slibným trendem je vývoj injekční léčby s dlouhotrvajícím účinkem. Při ní by se lék podával ambulantně v odstupech 6 až 8 týdnů. Důležitou oblastí pro farmaceutický průmysl je i vývoj vakcín a pediatrické léčby HIV,“ shrnuje **Mgr. Jakub Dvořáček, MHA**, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. V loňském roce bylo v klinickém testování celosvětově 13 nových substancí* na HIV a jejich kombinací (7 ve fázi III, 4 ve fázi II a 2 ve fázi I) a devatenáct klinických testování probíhá ve světě také v rámci pediatrické léčby HIV. Ve stadiu vývoje je více než 40 nových látek.

Dostupnost léčby HIV v České republice je podle Dvořáčka velmi dobrá. „Škoda, že stejná situace nepanuje ve všech terapeutických oblastech. V některých čeká na vstup do systému řada inovativních léků, jindy je nejmodernější léčba poskytována jen malé části z pacientů, kteří by z ní mohli mít prospěch. Jmenovat lze špatný přístup k biologickým lékům proti autoimunitním chorobám, nedostupnost nových léků v oblasti onkologie či léků proti některým vzácným chorobám,“ řekl Jakub Dvořáček.

V ČR je nejčastější příčinou HIV infekce přenos sexuální cestou

V České republice bylo od počátku sledování v roce 1985 do 31. 5. 2017 evidováno 2 974 případů, asi 86 % z nich tvoří muži. Počet nově nakažených rok od roku stoupá, nejvyšší počet HIV pozitivních přitom žije v Praze, v přepočtu na počet obyvatel zhruba čtyřnásobek celorepublikového počtu. Přenos sexuální cestou je dlouhodobě hlavní příčinou infekce. „Data potvrzují, že



nejrizikovější skupinou, ze které se rekrutuje největší počet nově nakažených, jsou muži mající sex s muži. Tím, že se tyto lidé koncentrují v hlavním městě, stejně jako většina rezidentů, je zde logicky i nejvyšší zastoupení nakažených HIV," říká **RNDr. Marek Malý, CSc.** ze Státního zdravotního ústavu. K heterosexuálnímu přenosu dochází ve zhruba pětině případů, další příčiny nákazy jako injekční užívání drog nebo přenos z matky na dítě jsou menšinové a každoročně mají na svědomí jednotky nových případů. Onemocnění AIDS bylo celkově diagnostikováno u 552 HIV pozitivních. V loňském roce zemřelo ve stádiu AIDS 16 osob, celkově od roku 1985 už 265 lidí.

Specializovaná AIDS centra umožňují lepší péči i kontrolu. Léčba HIV a AIDS pacientů je v České republice soustředěna do osmi specializovaných center v Praze (NNB a ÚVN), Brně, Ostravě, Hradci Králové, Plzni, Českých Budějovicích a Ústí nad Labem. Pouze tato vybraná centra mají pravomoc předepsat léčbu pro HIV pozitivní pacienty. Výhodou centrové péče je soustředění léčby pacientů se závažným onemocněním do rukou odborníků. Pacienti zde získávají kvalitní specializovanou péči a přístup k mnohdy nákladným lékům. Jednotný protokol a pravidla sledování pacienta v rámci centrové péče umožňují lékařům získávat cenná data a zkušenosti. Důležitá je i kontrola nad ekonomickou efektivitou léčby ve specializovaných centrech. Léčba diagnózy HIV totiž patří k těm nejnákladnějším.

Náklady na ambulantní léčbu odpovědného pacienta řádově vychází na 300 až 350 tisíc korun ročně.

Nejstarším a také největším v republice je AIDS centrum v Nemocnici Na Bulovce, pod vedením Doc. MUDr. Ladislava Machaly. V evidenci centra Na Bulovce je bezmála 2 tisíce pacientů, což představuje dvě třetiny všech HIV a AIDS pacientů v České republice. AIDS centrum se nachází v pavilonu 7, k dispozici jsou zde tři ambulance pro odběry a konzultace s lékaři. Lůžková část je řešena tak, aby bylo zachováno soukromí pacientů. K dispozici je zde pravidelná poradna psychologa, informační brožury a nástěnka s užitečnými tipy a kontakty. Do Nemocnice Na Bulovce se také koncentruje většina chirurgických zákroků a porodů HIV pozitivních pacientů. „Aktuálně jsme ve fázi již schváleného projektu pro přestavbu části infekčního oddělení, pod které patří i AIDS centrum. Těšíme se na nové moderní prostory, které zvýší kapacitu ambulantní části a nabídnou vyšší komfort a pohodlí pacientům i personálu,“ uzavírá docent Machala.

* Zdroj: Polly Clayden, Simon Collins, Mike Frick, Mark Harrington, et al.; 2016 PIPELINE REPORT HIV and Tuberculosis (TB) Drugs, Diagnostics, Vaccines, Preventive Technologies, Research toward a cure, and Immune-based and gene therapies in Development, 2016



Zázračný a všestranný modrý laser

K-LASER BLUE DERMA/MED

Na klinice Beauty Body Clinic využíváme špičkové přístroje k léčbě a zakládáme si na vysoké úrovni ošetření.

K-LASER BLUE DERMA / MED je laser pro chirurgické, dermatologické, cévní a estetické obory spojující invazivní a neinvazivní aplikace. Jako první používá modrou vlnovou délku 445 nm, která je absorbována hemoglobinem a melaninem, na rozdíl od laserů používajících infračervené spektrum, kde je energie absorbována především vodou. Nabízí tak mnoho zásadních výhod, jako vyšší energetickou účinnost, termicky nepoškozuje okolní tkáň, má vyšší antibakteriální účinky, zákroky jsou bez krvácení a méně bolestivější. Další dvě vlnové délky 970 nm a 660 nm podporují povrchovou a hlubokou tkáňovou biostimulaci.

K laser Blue je výjimečný nástroj v estetické medicíně. Lékařský personál pracující s tímto laserem léčí díky bohatě naprogramovaným předvolbám velice snadno a efektivně, nebo může zkušený lékař využít možnosti - nastavit si různé vlnové délky a jejich kombinaci.

Jeho využití je opravdu pestré, od dermatologie a estetické medicíny až po léčbu pohybového aparátu.

Našich služeb využil i Tomáš Hertl, hokejista San José Sharks, který si léčil dlouhodobě nemocné koleno. Sportovní medicína a traumatologie se dá modrým laserem řešit velmi efektivně a výsledky jsou opravdu vynikající.

Léčbu podstupují zejména hokejisté, golfisté (golfový loket) a tenisté. Lze ho využít ale i pro akutní bolesti, otoky či záněty, nebo například i pro odstranění oparů.

Využití laseru:

Dermatologie a estetická medicína:

Odstranění kožních výrůstků
Odstranění kožních lézí
Odstranění névů
Odstranění bradavic
Fibromy, kondylomata

Keratóza
Odstranění pigmentových poruch
Odstranění žilek, cévek a dalších projevů
Odstranění hemangiomů
Rejuvenace (omlazení)
Léčba onychomykóz, zarůstajících nehtů
Resurfacing
Jizvy
Strie

Dermatologická terapie:

Akné, léčba oparů
Léčba ran
Diabetická noha
Proleženiny
Lichen planus
Mukositida
Psoriáza
Dermatózy
Infekce
Posílení odpovědi imunitního systému
Stimulace kostního matrixu
Detektor lézí
Chronická bolest
Akutní bolest
Záněty
Edém

Další oblasti

Akutní a chronické bolesti
Sportovní medicína
Traumatologie, pooperační stavy
Fyzioterapie a rehabilitace

TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK!



DÁRKOVÝ VOUCHER

KUP ZA 1 000,- DOSTANEŠ ZA 2 000,-

Více informací na tel: 720 980 530

Beauty Body Institut, Kosmická 19, Praha 4 - Háje • www.bbclinic.cz • www.bbstudio.cz

* Dárkové vouchery je možné zakoupit na recepci Beauty Body Studio.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Krásné prožití vánočních svátků a PF do nového roku 2018

Vám přeje Apatyka Servis



Švédská kuchařka – kulinářské tradice Severu

Severská kuchyně je považována za minimálně stejně zdravou jako kuchyně středomořská. Klade velký důraz na kvalitu, čerstvost a lokální původ surovin. Řada z nich roste nebo je běžně k dostání i v našich zeměpisných šířkách (jahody, borůvky, houby a jiné). Popularita zdravé severské kuchyně ve světě narůstá i zásluhou fenoménu New Nordic Cuisine.



Autorka vás naučí, jak připravit na Severu tolik milované ryby nebo zvěřinu či lesní plody. Kniha však neobsahuje pouze recepty, ale představí i švédské zvyky a tradice a jídla s nimi spojená. Dozvíte se také, co se považuje za domácí klasiku, proč se říká oblíbené formě stolování švédský stůl, co znamená FIKA, ale také jak se slaví Vánoce, Velikonoce nebo letní slunovrat.

Vydává nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz

Janssonovo pokušení (Janssons frestelse)

Jedno z nejzbožňovanějších švédských jídel bylo v minulosti podáváno hostům pozdě večer před dlouhou cestou domů. Tvrdí se, že bylo pojmenováno po operním zpěvákovi Pelle Janzonovi, který své hosty rád zval na soukromé večere. Jinde se uvádí, že název pochází od stejnojmenného filmu, který zaujal jistou stockholmskou dámu a recept proto nazvala právě po něm.

2 velké cibule, nakrájené na tenké kroužky
1 kg brambor varného typu B, nakrájených na 0,5 cm silné plátky
150 g šprotů ve vlastní šťávě
400 ml 12% smetany
2 lžíce strouhanky
másto na vymazání mísy
sůl
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C. Do vymazané zapékací mísy vrstvíme brambory, cibuli a šproty tak, aby vrchní vrstvu tvořily brambory. Každou vrstvu jemně osolíme a opepříme. Směs zalijeme smetanou. Vše posypeme strouhankou a pečeme v předehřáté troubě asi 1,5 až 2 hodiny, dokud nejsou brambory měkké a zlatavě hnědé.



Švédský bramborový salát (Potatissallad)

Švédský bramborový salát je oproti jeho českému příbuznému minimalistický, vystačí si s bramborami a bylinkami a výborně se hodí k vánoční šunce. Mnoho Švédů si ho kupuje hotový v supermarketu, ten se však tomu domácímu obvykle nevyrovná.

100 ml zakysané smetany
150 ml domácí majonézy (recept naleznete na str. 164)
1 lžice dijonské hořčice
hrst čerstvých bylinek, třeba kopru, petrželky nebo pažitky
500 g vařených brambor varného typu A, oloupaných a nakrájených na větší kostky
sůl a pepř podle chuti

Smícháme smetanu, majonézu, hořčici a většinu nadrobno nasekaných bylinek. Přidáme brambory, sůl a pepř podle chuti. Posypeme zbylou částí bylinek a podáváme.



Pečená žebírka s vánoční glazurou (Revbensspjäll med julglaze)

Na tento recept se obvykle používají spare ribs, vepřová žebra z dolní části hrudního koše v oblasti hrudní kosti a břicha. Jsou o něco tučnější než klasická žebra s plochou kostí, a proto se výborně hodí na pečení v kombinaci s glazurou. Žebra můžeme podávat s vánočním řepným salátem.

1 kg předvařených žeber

Na glazuru:

2 lžičky nastrohané pomerančové kůry
200 ml sójové omáčky
3 lžice medu
2 lžice nastrohaného zázvoru
1 lžička mletého hřebíčku
2 hvězdičky badyánu, umleté
hrst sušených švestek bez pecky, nasekaných na menší kousky

Na řepný salát:

500 g nakládané červené řepy
1 červené jablko
1 cibule, nakrájená nadrobno
1 lžice majonézy
½ lžice dijonské hořčice
1 lžice zakysané smetany
sůl
pepř



Nejdřív si připravíme glazuru, na kterou smícháme pomerančovou kůru, sójovou omáčku, med, zázvor, hřebíček, badyán a švestky. Předvařená žebra necháme hodinu marinovat v této směsi, nejlépe přikrytá potravinářskou fólií. Poté žebra spolu s marinádou vložíme do pekáče. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C asi 25 až 30 minut. Řepu sceďíme a spolu s jablkem nakrájíme na kostičky. Cibuli smícháme s majonézou, hořčicí a smetanou. Přidáme červenou řepu a jablko. Osolíme a opepříme dle chuti. Maso nasekáme na silnější plátky a podáváme se salátem.

Gábina Dvořáková:

Modeling byl pro mě vždy koníčkem.

Modelka Gábina Dvořáková (28) je aktuálně velmi medializovaná kvůli rozvodu se zpěvákem Václavem Noidem Bártou (37). Od toho s dcerkou Terezkou odešla po vleklých problémech ke svým rodičům do Strakonice. Kromě toho, že téměř pověsila modeling na hřebík, se vrátila k věcem, které dělala v minulosti. Momentálně je tedy učitelkou na plný úvazek a soustředí se především na vlastní rozvoj a tříletou dceru, která začíná ukazovat své vlohy.

Gábi, aktuálně jsi hlavně učitelka. Není tě ve škole škoda?

Určitě ne! Škola mě neuvěřitelně naplňuje a baví. Nejvíc asi to, že můžu někomu něco předat a vidím, jak si to ty děti užívají. Dokonce mi nedávno volala jedna maminka a podivovala se nad tím, že její syn chce do školy i v neděli. Moc si moje hodiny pochvalovala, což mě hodně potěšilo.

Co přesně učíš?

Učím na prvním stupni, mám hlavně třetáky a učím je matematiku. Tak snad dětem ukazuju, že i matiku mohou mít rádi.

Děti dají dost zabrat. Máš vůbec čas na sebe?

Myslím si, že je to asi jako v každé práci. Samozřejmě, že to vyžaduje hodně energie, ale ty děti jsou tak úžasné, že z nich zároveň i čerpám sílu. A poté, co uložím Terezku a udělám přípravu do školy, přichází čas, kdy si dám vanu a odpočívám.

Ve volném čase ale chodíš i přehlídky. Baví tě to pořád?

Modeling byl pro mě vždy koníčkem. Baví mě to stále, ale mojí náplní je hlavně škola. Samozřejmě jsem ráda, že se jako učitelka mohu projít po mole, vidět známé tváře nebo nafotit nějakou pěknou kampan, v poslední době ale dobře vybírám a rozmýšlím, co vezmu nebo ne.

Kvůli modelingu se musíš stále udržovat v kondici. Sportuješ?

Nikdy jsem nedřela v posilovně a netrápila se nějakými šílenými dietami. Mám díky Bohu dobré geny, které jsem zdělila po mamince i tatínkovi, protože jsou oba velmi štíhlí. Čas od času si však ráda zasportuju nebo zatancuju.

Slyšela jsem, že jsi začala stepovat. Je to pravda?

No vidíš, to je pravda. Od útlého věku jsem se stepu věnovala a dělala ho dlouhých dvanáct let. Jenže v mládí jsem s tím sekla a věnovala se naplno modelingu. Teď jsem se do toho rozhodla zase pustit a byla jsem v šoku, kolik jsem toho zapomněla. Mám se opět co učit!

Co tě ke stepu vedlo?

Když se nad tím zamýšlím, tak vlastně nic konkrétního.

Zavzpomínala jsem na mládí a zkusila si pár kroků. No a zase mě to chytlo!

Je ještě něco, co umíš a nikdo o tom neví?

Hodně taky maluju, moc ráda zpívám... Obecně mě tyhle umělecké věci moc baví.

Maluješ?

Ano, to mě moc baví. Teď jsou to nejčastěji dětské památníky, co plním svými kresbami.

Chceš u pedagogiky zůstat?

Určitě bych se v tom, čím jsem se vyučila, ráda dál rozvíjela. Takže ano, určitě se chci nadále věnovat dětem.

Jak vypadá tvůj běžný den?

Ten je trochu hektický. Brzy ráno budím Terezku a odvážím ji do školky, poté běžím do školy, kde učím. Odpoledne vyvezdávám Terezku, věnuju se jí, uspávám ji a poté dělám přípravu do školy.

Nebylo pro tebe těžké dát dceru do školky?

To víš, že bylo. Terezka plakala a já potom také. Chce to ale zatnout zuby a první dny překonat. Teď se Terezka do školky dokonce i těší.



Máš nějaké rituály?

Rituály asi úplně ne, ale každý den dbám o to, abych měla upravené vlasy. Takže možná to?

A jak o sebe pečuješ?

Nedělám nic speciálního. Snažím se nejíst úplně nezdravé věci a zároveň svému tělu dopředu, co vyžaduje. Pokud bych měla mluvit o té estetické stránce, tak určitě nevynechávám večerní péči. Nejdůležitější je podle mě odličování. Každý večer se tedy důkladně odličuji a mažu hydratačními produkty. Čas od času si udělám masku a samozřejmě zajdu ke kadeřnici nebo na nehty.

Nedávno jsi podstoupila plastiku prsou. Doporučila bys ji ženám, které o ní uvažují?

Určitě bych plastiku doporučila člověku, který je se sebou velmi nespokojený a má problém. Jestliže někoho trápí prsa, chce je změnit a jen se bojí, ať odhodí strach, který je jen brzdou.

Jaký je vůbec tvůj názor na estetickou medicínu?

Myslím si, že dělá lidi šťastnými. Nejen, že zvedá sebevědomí těm, kteří ho nemají, ale také může pomoci při nějakých viditelných nedostatecích. Jsou třeba lidé, kteří mají jedno lýtko výrazně menší než to druhé a trápí je to natolik, že nechtějí mezi lidi. Pak si myslím, že je pro ně plastická chirurgie naprosto ideální.

Plánuješ nějaký další zákrok?

Já vlastně nikdy žádný zákrok neplánovala. Prsa jsem bohužel měla po kojení ve stavu, který mě trápil, a proto jsem se pro úpravu rozhodla. Proto bych nerada tvrdila, že už nikdy na nic nepůjdu, protože nevím, co přijde s věkem.

Kdy by si měl člověk říct dost?

Myslím, že je důležité určit si nějaké hranice a ty nepřesáhnout. Určitě by lidé měli přestat v okamžiku, kdy přestávají být sami sebou.

Hodně rozumíš i módě. Kde se inspiruješ?

Hodně mě inspirují zahraniční návrháři. Nikdy jsem však neměla nějaký vzor, oblékám, co mě zrovna napadne a nebo se mi líbí. Snažím se kombinovat ženskost s trochou odvahy a trendu.

Myslíš, že by se lidé v módě neměli bát kontroverze?

Určitě ne! Ať si každý nosí, co chce a v čem se cítí dobře a neohlíží se na ostatní. Alespoň potom vynikne v davu.

A co říkáš na zdravý životní styl? Říká ti něco veganství nebo raw strava?

Ne, nemám ráda tyto ohraničené pojmenování. Ať už veganství nebo raw strava člověka omezuje. Nemůže si dát věci, které ten daný typ stravy zakazuje, a to si nemyslím, že je správně. Tělo si samo řekne, co vyžaduje, nebo co mu chybí. A jakmile tělu odepřu záměrně lepek a jednou za čas si ho dám, tělo nezareaguje zrovna dobře.

Dopřáváš své dceři sladkosti?

Ano. Děti sladkosti milují a já jsem toho názoru, že by se nemělo nic přehánět. Terezce tedy ráda sladkost dopředu, ale samozřejmě jí nedovolím konzumovat laskominy po kilech.

Začíná se u ní projevovat nějaký její talent?

Ano. Hodně tančí a zpívá, takže to tam má z obou stran od maminky i tatínka.

Nebojíš se její puberty?

To víš, že jako každá máma doufám, že to spolu zvládneme levou zadní! Ale nemyslím si, že nás čeká něco strašného. Terezku už od mala vedeme ke slušnému chování a je to prima holka. Naopak se těším, až spolu pokecáme jako holky.

S dcerou ti aktuálně hodně pomáhají rodiče. Nemluví ti do výchovy?

Moji rodiče jsou naprosto skvělí

a nikdy mi do ničeho nemluvili. Naopak mě vždy velmi podporovali.

Umíte si s Terezkou udělat holčičí den?

Samozřejmě. Tereza je sice na plno věci ještě malinká, ale často se spolu koupeme, zaplétáme vlásky. No zkrátka, co nás napadne, nebo na co máme zrovna chuť.

Na co se nejvíc těšíš, až bude Tereza velká?

Až spolu někam vyrazíme!



VÍTEJTE NA BROUMOVSKU

Nechte se okouzlit krajem pískovcových skal a barokních památek. Jedinečná skalní města v Adršpachu, Teplicích nad Metují, Ostaši a vyhlídky v Broumovských stěnách. Barokní perla regionu – broumovský klášter, skupina kostelů od otce a syna Dientzenhoferových, drobné sakrální památky. Cyklostezky i trasy pro terénní cyklistiku, Geopark Broumovsko, krásné výhledy do krajiny. Fabrika na zážitky, muzea, mlýn i důl v podzemí. Hudební, filmové i divadelní festivaly, regionální produkty a přírodní i kulturní zajímavosti. Broumovsko vás uchvátí.

Pískovcové skalní skvosty

Vydejte se objevovat skalní zákoutí a obdivovat majestátnost skalních útvarů v Adršpachu, Teplických skalách, Ostaši a v rocklích Broumovských stěn. V Adršpachu se projedete na lodičce, navštívit můžete známá filmová místa českých pohádek (např. Třetí princ) a spatříte skalní útvary s názvy Starosta a Starostová, Milenci či Homole cukru. Před deštěm se ukryjete v tamějším Zámku Adršpach. Skrývá se v něm první horolezecké muzeum v České republice.

Už jste někdy byli na skalním hradu? Že ne? Napravit to můžete výstupem na skalní hrad Střmen v Teplických skalách. V nich objevíte například Chrámové náměstí a tajuplné skalní uličky. Rodiny s dětmi mohou při svém putování využít hru Za pokladem Teplických skal nebo přímo ve městě vyzkoušet Quest Kolem Metuje. Z rozhledny na vrcholu Čáp dohlédnete až do Krkonoš a cestou zpět se můžete občerstvit na Zámečku Bischofstein. Výletní místo v Jiráskových skalách nabízí domácí kuchyni





a kromě pěšího výšlapu k hradu Skály se zde nachází také Černé jezírko.

Zkoumání labyrintů stolové hory Ostaš na turistickém okruhu Vás zavede do Horního a Dolního labyrintu s rozmanitou soustavou skal, jeskyní, chodeb a dalšími bizarními skalními útvary. Chodby a rokle na Vás čekají v Broumovských stěnách, jež jsou oblíbené také pro výletní místo Hvězda. Stejnomená kaple na vrcholku s vyhlídkou je místem, kam se budete chtít vrátit. Putovat tady můžete i k obrovským skalním hřibům, které jsou rozeseté po celých stěnách...

Broumovský klášter - barokní perla regionu

Pokud by vám při toulkách Broumovskem nepřálo počasí, schovat se můžete třeba v broumovském klášteře. Tento impozantní barokní komplex, situovaný kousek od broumovského náměstí, byl vyhlášen národní kulturní památkou a před nedávnem prošel rozsáhlou opravou.

Klášter, v jehož gymnáziu kdysi studoval i Alois Jirásek, je otevřen celoročně, každý den a nabízí různé druhy prohlídek. Ty vás zavedou do nádherně zdobeného klášterního kostela sv. Vojtěcha s bohatou freskovou výzdobou, do vzácně dochované historické knihovny se 17 000 svazky knih nebo do refektáře s unikátní kopíí Turínského plátna. Ve sklepení kláštera jsou uloženy Vamberecké mumie. Za prohlídku stojí i volně přístupná klášterní zahrada s Galeríí Dům a funkčním historickým kuželníkem. V klášteře funguje Vzdělávací a kulturní centrum, které zde po celý rok pořádá koncerty, besedy, výstavy, vzdělávací programy a jiné kulturní i společenské akce. Památka také nabízí příjemné

posezení v klášterní kavárně Café Dientzenhofer a nové, moderní ubytování v renovovaných mnišských celách Domu hostů.

Bike resort Broumovsko

Vzhůru na výlet aneb Broumovsko je krásné i ze sedla kola. Soustředěný výšlap do kopců, euforický sjezd i klidné odpočinkové zastavení. Nové cyklostezky, lesní asfaltky i polní cesty. Trasy pro náročné sportovce, rekreační cyklisty i rodiny s dětmi. Takový je Bike resort Broumovsko, který nabízí rozmanité zážitky a aktivity pro všechny, jež milují cyklistiku. Čekají vás krásné výhledy do kraje i romantická přírodní zákoutí. Máte-li rádi soutěže, strhne vás atmosféra zdejších závodů, včetně slavných maratonů. Vydat se můžete i za hranice – do polských hor. Anebo zkuste prozkoumat starobylé cesty dlážděné pískovcem v Broumovských stěnách. Služby pro cyklisty stále přibývají – kvalitní kolo si můžete půjčit přímo v areálu broumovského kláštera, Teplicích nad Metují nebo Adršpachu. V Polici nad Metují si zase můžete půjčit koloběžku a zažít tak skvělý zážitek při kolobrnění v regionu. Bike resort Broumovsko potěší každého, kdo má rád zdravý pohyb v krásném prostředí. Informace najdete na internetových stránkách www.bikeresort.cz.

Co když prší? Je tu fabrika na zážitky, měděný důl nebo starobylý mlýn

Máte raději aktivní odpočinek a dobré jídlo? Pak doporučujeme zajet do Centra Walzel v Meziměstí! Fabrika na zážitky nabízí skvělou regionální gastronomii v restauraci Švejk se zajímavými nabídkami světových kuchyní, které se pravidelně obměňují, odpočinek v solné jeskyni, horolezeckou a boulder stěnu, fitness či bowlingové dráhy. Velkou zajímavostí je místní Střelnice, která je nejmodernějším komplexem krytých střelnic ve střední Evropě. Vyzkoušet si ji můžete i bez zbrojního průkazu. V létě navíc mají ve Walzlovce vlastní kád' s čerstvými rybami, které připravují na různé způsoby. A to je opravdu gurmánský zážitek!

Prohlédnout si podzemí a dozvědět se o historii hornictví v regionu, hornickém životě a vyzkoušet si pravý výstup z dolu můžete v Měděném dole Bohumír v Jívce. Kromě samotného dolu si prohlédnete celý areál a dozvíte se mnoho zajímavostí. V říjnu se zde navíc otevírá Peklo – Aneb jak se čerti probouzí. Skvělá akce pro děti i dospělé a pozor! Přijde i Lucifer. Další podzemní skvosty objevíte v sousedním Polsku – tzv. Hitlerovo podzemní město Ōsowka nabízí tři prohlídkové okruhy.

Staňte se na chvíli mlynáři a zavítejte do mlýna ve Dřevíčku. Mele se v něm již jen „pro radost“ a ukázkově pro ty, kteří ho navštíví. Již několik let v něm mlynář (pan otec – narodil se ve znamení vodnáře) provází návštěvníky, kteří se chtějí dozvědět něco více o řemesle, jež z této oblasti prakticky vymizelo.

Ve staré devadesátileté peci jednou až dvakrát týdně (vždy pozdě večer) pečou tradiční chléb ze žitného kvásku. Při Vaší návštěvě následující den po pečení vám jeho vůně jistě připomene staré časy. Skvělým zážitkem je také návštěva Muzea papírových modelů v Polici nad Metují, muzea Merkuru nebo Muzea pivovarnictví v místním pivovaru Opat – Olivětín.

Agentura pro rozvoj Broumovska
www.broumovsko.cz
www.bikeresort.cz
 a www.geopark.broumovsko.cz



GS Vánoce od srdce

Darujte svým blízkým zdraví v úžasné nabídce

vše za

1/2

ceny

Hrajte o luxusní ceny
v celkové hodnotě **500 000 Kč**

100 x Luxusní lázeňský pobyt
pro dva dle vlastního výběru

200 x GS Dárkový poukaz na
přípravky GS v hodnotě 500 Kč

doplňky stravy

400 Kč na lázeňské pobyty VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Autor: Yan	Turek (zastarale)	Zavářka do polévky	Chemická značka americia	Čichový orgán		Druh ještěř	Odplata	Býv. SPZ Břeclavi	Obruba obrazu	V hudbě živě		Vlastníma očima pozorující	Italská číslovka	Kaprovitá ryba
Biblický masturbant					Vonná látko z vorvaně						Úl (zastarale) Olga (domácky)			
Japonský zápas					1. díl tajenky Mléčný nápoj									
Římských 1500			Něm. ka- retní hra Část 6 Prahy 6					Tisíc tisíců Otisk						
Horský skřítek				Značka doutníků Podpis anonyma					Prohra v šachu Chem. zn. manganu				Albánská metropole	Napadení
Akvariijní rybka							Opak světla Mořská vydra				Písmeno alfabety Podpora			
	Silný provaz	Podagra Protiklad				Účet Sušenka						Celní kód Itálie Jm. herce Fialy		
Tenisový úder				Střešní žlab Zájmeno tázací					Zpěvohra Bájný pták					
Severo- americký indián					Značka lyží Předložka					Ohmatání Chem. zn. Bromu				
2. díl tajenky								Defenzíva						
Pytlácké nástrahy				Mezi- národní organizace				Umíráček (knižně)						Pomůcka: Amas

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 5. 1. 2018. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky ze září 2017: Mgr. Barbora Vašatová, Náchod; Svatava Eischmannová, Horažďovice; Mgr. Fialová, Plzeň; Mgr. Eva Kalinová, Albrechtice; PharmDr. Helena Valentová, Čejč; Hana Madronová, Svitavy; Ingeborg Formánková, Uničov; Jan Zourek, Praha 4; Michaela Vavříková, Opava; Karla Holubová, Louny

PharmaNEWS

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2018

BRNO

Hotel Holiday Inn

pondělí
12.02.2018



PRAHA

Clarion Congress Hotel



středa
21.02.2018

OLOMOUČ

Clarion Congress Hotel

úterý
27.02.2018



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
15.03.2018

OSTRAVA

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
22.03.2018



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
12.04.2018

PRAHA

Hotel Step

čtvrtek
10.05.2018



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
04.10.2018

BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
11.10.2018



LIBEREC

Clarion Grandhotel Zlatý Lev



čtvrtek
18.10.2018

JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
01.11.2018



PRAHA

Hotel Duo



úterý
06.11.2018

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel

úterý
13.11.2018





EFEKTIVNÍ VYPLNĚNÍ VRÁSEK

40x MENŠÍ MOLEKULY KYSELINY HYALURONOVÉ PRONIKAJÍ HLOUBĚJI DO PLETI*

*Kréem kromě vysokomolekulární kyseliny hyaluronové obsahuje také nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, která má (v porovnání s vysokomolekulární kyselinou hyaluronovou) 40x menší molekuly a díky tomu proniká do hlubších epidermálních vrstev.