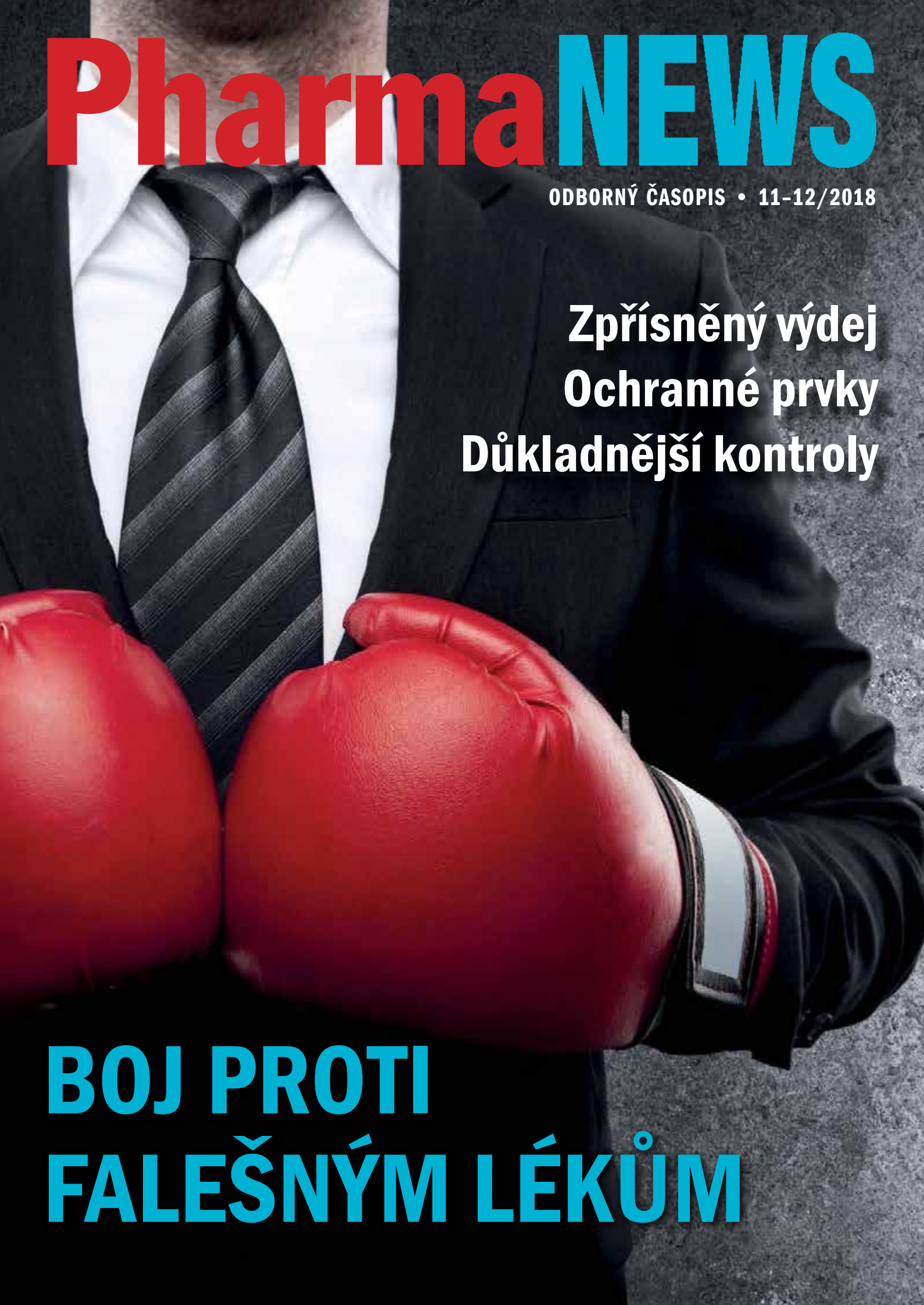


PharmaNEWS



ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2018

**Zpřísněný výdej
Ochranné prvky
Důkladnější kontroly**

**BOJ PROTI
FALEŠNÝM LÉKŮM**

A CO TEĎ?

Egianti TABLETA „PO“

- Bez receptu
- Anonymně
- Ihned

Egianti je pohotovostní antikoncepce, kterou lze použít do 72 hodin po nechráněném pohlavním styku, anebo po selhání Vaší obvyklé metody antikoncepce.

www.egianti.cz



Egianti 0,75 mg tablety. Léčivá látka levonorgestrelum. Perorální podání. Nouzové kontraceptivum pro užití do 72 hodin po nechráněném sexuálním styku nebo po selhání použité metody kontracepce. Obě tablety (1500 mikrogramů) musí být užity současně co nejdříve, nejlépe do 12 hodin a nejpozději do 72 hodin po nechráněném pohlavním styku nebo selhání antikoncepční metody. Egianti se nesmí podávat těhotným ženám. Přípravek Egianti není určený dětem pro použití před první menstruací.

Přečtěte si pozorně příbalovou informaci dříve, než začnete přípravek užívat a užívejte přípravek přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle pokynů svého lékaře nebo lékárníka.

Volně prodejný registrovaný léčivý přípravek.

Egis Praha s.r.o., Ovocný trh 8, Praha 1, tel.: 227 129 111, www.egispraha.cz
EG_01_1806



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2018, ročník XVIII (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: 16.11.2018

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,

nechtěla jsem to říkat, ale musím. To nám ten podzim tedy utekl ☹. Podzimní konference jsou za námi, bylo jich 7, a dá se tedy říct, že jsme se s Vámi potkávali na cestách každý týden. Pěkně jsme si to užili s celým týmem od přípravy programu a péče o Vás až k samotnému dokončení všech konferencí. Děkujeme za Vaši pěknou účast a děkujeme i za to, že už nám dáváte vědět, že na konferenci nedorazíte. V příštím roce nás čeká spousta nových odborných témat, ale i pokračování spolupráce s PharmDr. Alešem Novosádem, za což mu moc děkujeme. PharmDr. Aleš Novosád Vám vždy přináší aktuální dění na poli lékáren a legislativy.

Jelikož na posledních několika konferencích zaznívaly spousta dotazů nad tématem „Protipadělková směrnice“, domluvili jsme se na spolupráci s advokátní kanceláří SEDLAKOVÁ LEGAL, s.r.o. na sérii článků, které pro Vás připraví. Startujeme již v tomto vydání a hlavním prvním ožehavým tématem je: „Identifikace léčivých přípravků ve světle protipadělkové směrnice.“ Článek najdete na straně 4-5.

Soutěže se staly oblíbenými, a proto jsme pro Vás připravili další. Pošlete nám fotku s vánoční tematikou a my v redakci deset nejhezčích fotek vybereme a ty odměníme.

Přeji Vám klidné prožití vánočních svátků, spousta splněných přání a doufám, že nám napadne i trocha sněhu.

Krásné Vánoce a nový rok 2019!

Jana Jokešová

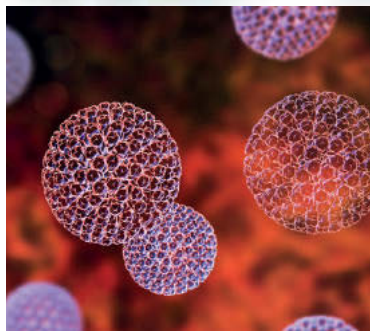
SEDLAKOVA
— LEGAL —

**Protože za každým
velkým úspěchem
byl původně jen
malý nápad.**

— www.sedlakovalegal.cz —



- 4 / Identifikace léčivých přípravků
- 6 / Novinky, tipy
- 8 / Co mohou lékárny nabídnout maminkám?
- 12 / Reishi – jedinečná houba nabitá zdravím
- 14 / Léčba suchého kašle
- 16 / SÚKL, personální inzerce
- 17 / Nachlazení
- 19 / Tichá smrt s názvem Homocystein
- 20 / Rotavirová onemocnění
- 22 / Krev – co ví, co my ne?
- 26 / Masový výskyt osteoporózy má řešení!
- 27 / Recepty
- 28 / Rozhovor: Ben Cristovao
- 30 / Cestujeme: Krkonoše
- 32 / Křížovka



20

22



28



30



— inzercie —

ÚZKOST, EMOČNÍ NAPĚTÍ, LEHKÉ PORUCHY SPÁNKU



- komplexní složení pro široké spektrum příznaků
- bez věkového omezení
- může být užíván během těhotenství a kojení



SÉDATIF PC PRO KLIDNÝ DEN I NOC!



Složení: 1 sublingvální tableta (250 mg) obsahuje: Aconitum napellus 6 CH, Belladonna 6 CH, Calendula officinalis 6 CH, Chelidonium majus 6 CH, Abrus precatorius 6 CH, Viburnum opulus 6 CH. Pomocné látky: monohydrát laktózy, sodná sůl kroskarmelózy, magnesium-stearát. **Indikace:** Homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě úzkosti a emočního napětí, které se projevují např. neklidem, nervozitou, podrážděností a poruchami koncentrace, a k léčbě lehkých poruch spánku. **Dávkování:** dospělí, dospívající a děti: 1-2 tablety 3× denně, ráno, v poledne a večer, nejlépe mimo dobu jídla. **Způsob podání:** Perorální podání. Tablety nechat rozpustit pod jazykem. Dětem do 6 let je možné tablety před podáním rozpustit, nejlépe v malém množství čisté neperlivé vody, z důvodu rizika vdechnutí. **Doporučená doba léčby:** 4 týdny. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Nežádoucí účinky:** Žádné nežádoucí účinky se neočekávají. **Interakce:** Žádné interakce se neočekávají. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** Tento léčivý přípravek obsahuje laktózu. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy, úplným nedostatkem laktázy nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy nemají tento přípravek užívat. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Tento léčivý přípravek může být užíván během těhotenství a kojení. **Držitel rozhodnutí o registraci:** BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francie. Datum posledního prodloužení registrace a zároveň poslední revize textu: 12. 4. 2017. Přípravek je volně prodejný a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Sédatif PC, sublingvální tablety. Zkrácená informace dle SPC:

detralex®

MPFF® – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

ČÍSLO 1
v nových doporučeních 2018¹



**Chronické žilní
onemocnění (CVD*)**
2 tbl denně

**Hemoroidální
onemocnění**
až 6 tbl denně

Zkrácená informace o přípravku Detralex®. **SLOŽENÍ***: Flavonoidum fractio purificata micronisata 500 mg (mikronizovaná, purifikovaná flavonoidní frakce - MPFF): Diosminum 450 mg, Flavonoida 50 mg vyjádřené jako Hesperidinum v jedné potahované tabletě. **INDIKACE***: Léčba příznaků a projevů chronické žilní insuficience dolních končetin, funkčních nebo organických: pocit tíhy, bolest, noční křeče, edém, trofické změny, včetně bércevého vředu. Léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění, základní léčba subjektivních příznaků a funkčních objektivních projevů hemoroidálního onemocnění. Přípravek je indikován k léčbě dospělých. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ***: Venolymfatická insuficience: 2 tablety denně. Hemoroidální onemocnění: Akutní ataka: 6 tablet denně během 4 dní, poté 4 tablety denně další 3 dny. Udržovací dávka: 2 tablety denně. **KONTRAINDIKACE***: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ***: Podávání přípravku Detralex v symptomatické léčbě akutních hemoroidů nevylučuje léčbu dalších onemocnění konečníku. Pokud symptomy brzy neodezní, je nutné provést proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE***: Žádné. **FERTILITA*, TĚHOTENSTVÍ/KOJENÍ***: V experimentálních studiích na zvířatech nebyly zjištěny teratogenní účinky a nebyly prokázány žádné anatomické anomálie ani potíže v chování mláďat během období kojení; nežádoucí účinky nebyly zaznamenány ani u lidí. Z dostupných údajů o podávání přípravku těhotným ženám vyplývá, že nedochází k žádnému nepříznivému ovlivnění těhotenství ani plodu. Studie reprodukční toxicity na zvířatech neprokázaly vliv na fertilitu u samic a samic potkanů. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE***: Žádný. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY***: Časté: průjem, dyspepsie, nauzea, vomitus. Vzácné: závrať, bolesti hlavy, pocit neklidu, vyrážka, svědění, kopřivka. Méně časté: kolitida. Frekvence neznámá: abdominální bolest, ojedinělý otok obličeje, rtů, víček, výjimečně Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ***: FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI*: Venotonikum (venofarmakum) a vazoprotektivum. Detralex působí na zpětný návrat krve ve vaskulárním systému: snižuje venózní distenzibilitu a redukuje venostázu, na úrovni mikrocirkulace normalizuje kapilární permeabilitu a zvyšuje kapilární rezistenci; zvyšuje lymfatický průtok. **UCHOVÁVÁNÍ***: Při teplotě do 30 °C. **VELIKOST BALENÍ***: 30, 60, 120 a 180 potahovaných tablet. **DATUM REVIZE TEXTU***: 24. 7. 2017. Přípravek je k dispozici v lékárnách na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění, viz Seznam cen a úhrad léčivých přípravků: <http://www.sukl.cz/sukl/seznam-leciv-a-pzlu-hrazenych-ze-zdrav-pojisteni>. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO***: 85/392/91-C. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI***: LES LABORATOIRES SERVIER 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. **DALŠÍ INFORMACE NA ADRESE***: Servier s.r.o., Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: 222 118 111, www.servier.cz

*Pro úplnou informaci si prosím přečtěte celý Souhrn údajů o přípravku

1. Karetová D et al. Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře – chronické žilní onemocnění. Novelizace 2016. Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře. SVL ČLS JEP. 2016.

*CVD = Chronic Venous Disease



Identifikace léčivých přípravků ve světle protipadělkové směrnice

Adam Tietz, advokátní kancelář SEDLAKOVA LEGAL s.r.o.

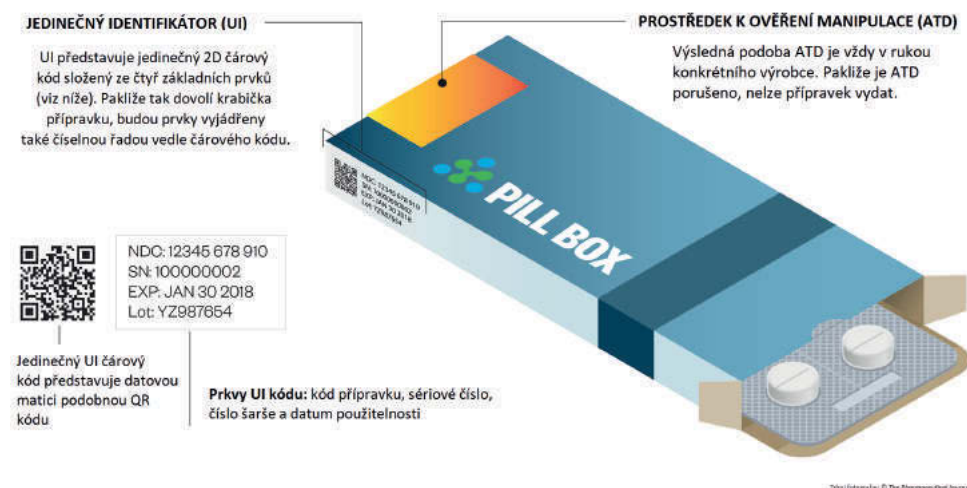


Ve zdravotnických oborech snad neexistuje osoba, která by se nesetkala s pojmem protipadělková směrnice. Dvě slova vzbuzující povyk ze strany osob oprávněných k výdeji léčivých přípravků veřejnosti (dále také jako „**oprávněná osoba**“ či „**oprávněný subjekt**“), typicky pak farmaceutů. V poslední době dochází k nárůstu případů padělání léčivých přípravků,¹ které představuje vážné ohrožení zdraví. Reakci na tuto problematiku představuje tzv. protipadělková směrnice (z angl. *Falsified Medicines Directive*, dále také jako „**Směrnice**“),² přijatá na půdě EU. Již na úvod je potřeba zmínit, že Směrnice **nedopadá na prodej všech léčivých přípravků**.

Směrnice přináší řadu pravidel a povinností pro výrobu, distribuci a výdej léčivých přípravků (dále také jako „**přípravek**“), přičemž přináší čtyři základní okruhy úpravy, mezi které řadíme otázku ochranných prvků, správné lékárenské praxe, společného loga při internetovém prodeji přípravků a sledovatelnosti API.³ K provedení oblasti ochranných prvků, zejména pak jejich definování, ověřování a systému úložišť slouží prováděcí nařízení o stanovení podrobných pravidel

pro ochranné prvky uvedené na obalu humánních léčivých přípravků (dále také jako „**Nařízení**“),⁴ které nabude účinnosti **9. února 2019**.⁵ **K tomuto datu tak musí všechny nově vyrobené přípravky splňovat podmínky stanovené Nařízením.** Přípravky, které byly vyrobeny před tímto datem, lze dále distribuovat a vydávat, ty nově vyrobené však musí splňovat níže uvedená kritéria.

přípravky nepodléhající omezení výdeje na lékařský předpis uvedené v příloze č. 2 Nařízení (tuto skupinu tvoří pouze Omeprazol ve formě enterosolventní tvrdé tobolky o síle 20 mg či 40 mg). Poslední skupinu, která je dotčena úpravou, tvoří **přípravky, na které členské státy EU rozšířily oblast působnosti.** První z ochranných prvků představuje **jedinečný identifikátor** (z angl. *Unique Identi-*



OCHRANNÉ PRVKY

Problém padělaných léčivých přípravků zahrnuje zejména otázku falešných obalů, nesprávného složení či nízké hladiny obsažených účinných látek. K nejčastěji padělaným přípravkům patří zejména hormony, přípravky na erektilní dysfunkci či protinádorové přípravky, které z hlediska ceny spadají do skupiny velmi drahých přípravků.

Nová pravidla užívání ochranných prvků nedopadají na všechny přípravky, nýbrž pouze na tři konkrétní skupiny přípravků vymezených v čl. 2 Nařízení. První skupinu tvoří **přípravky podléhající omezení výdeje na lékařský předpis, na které nedopadá výjimka dle přílohy č. 1 Nařízení** (mezi přípravky, které se nesmí ochrannými prvky označovat patří například homeopatika, radiofarmaka či medicínální plyny). Druhou skupinu tvoří

fier, dále také jako „**UI**“). Jedinečný identifikátor představuje „*ochranný prvek umožňující ověřit pravost a identifikaci jednotlivého balení léčivého přípravku*.“⁶ Další funkcí UI je ověření data použitelnosti a sledování cesty přípravku v rámci distribuce. Součástí UI je série numerických a alfanumerických znaků skládající se z kódu přípravku, který umožňuje identifikovat název, formu, sílu, velikost a typ jeho balení, sériového čísla, úhradového čísla, čísla šarže a data použitelnosti. Každé balení s léčivým přípravkem musí ode dne účinnosti Nařízení obsahovat dvojrozměrný čárový kód ve formátu čitelném okem, nejčastěji pak formou obdobnou k QR kódu. Tento kód musí být ve většině případů na balení jediným. Ponechání EAN kódu spolu s UI kódem lze pouze v případě, kdy uvedení obou neohroží čitelnost a zaměnitelnost s UI kódem. Umístění samotného UI kódu není Nařízením stanoveno.

Léčivé přípravky, na které úprava nedopadá, mohou stále obsahovat klasický EAN kód, jak tomu bylo dříve.

Druhý ochranný prvek zavedený novou úpravou představuje tzv. prostředek k ověření manipulace (z angl. *Anti-Tamper Device*, dále také jako „ATD“). Účelem ATD je ověřit zdali bylo s obalem léčivého přípravku manipulováno (např. zdali došlo k otevření balení). Z praktického hlediska si lze představit např. fóliovou přelepku víčka či přelepku papírové krabičky přípravku.

OVĚŘOVÁNÍ OCHRANNÝCH PRVKŮ

Podstatou celé úpravy je povinné ověřování výše uvedených ochranných prvků při výrobě, distribuci a výdeji. Při ověřování dochází ke kontrole pravosti a statusu UI, neporušenosti ATD, data použitelnosti a dalších informací o přípravku (např. informace o jeho stažení, zcizení či určení k likvidaci). V případě výpadku systému je osoba provádějící ověření či vyřazení UI povinna si jej zaznamenat a následně, až to bude možné, přípravek ověřit a vyřadit.

Výrobce přípravku je povinen označit vnější, případně vnitřní, obal dvojzrakovým čárovým kódem, vést záznamy o veškerých úkonech provedených s UI, a to alespoň po dobu jednoho roku od uplynutí data použitelnosti daného balení, a v neposlední řadě zajistit to, aby byl UI nahrán do centrálního úložiště.

Distributor je povinen ověřovat jednak přípravky obdržené ze strany výrobce, jednak přípravky, které mu byly vráceny ze strany oprávněných osob či také přípravky, které obdrží od distributora jiného. To neplatí, jedná-li se o distribuci mezi dvěma sklady téhož subjektu. Distributorům je dána možnost ověřit dodané přípravky výrobcem pomocí tzv. souhrnného UI. V případě, kdy distributor pojme podezření o pravosti UI či o možné manipulaci s ATD, nesmí tento přípravek dále dodat či vyvézt k dalšímu užití. Distributor je naopak povinen tuto skutečnost nahlásit příslušnému orgánu.

K nejdůležitějšímu ověřování dochází oprávněnými osobami. Tyto osoby musí

jednak ověřit ochranné prvky, jednak vyřadit UI ze systému v okamžiku, kdy přípravek veřejnosti vydávají. Tato povinnost může administrativně zatížit oprávněnou osobu při výdeji přípravku, neboť je potřebné naskenovat čtečkou každé balení zvlášť (oproti dosavadního naskenování jednoho balení a uvedení počtu

Distributorům je dána možnost ověřit dodané přípravky výrobcem pomocí tzv. souhrnného UI.

balení v systému). Nařízení umožňuje **privilegované ověření a vyřazení UI**, které spočívá v možnosti jeho provedení kdykoliv, kdy je přípravek ve fyzickém držení zdravotnického zařízení, za předpokladu, že mezi dodáním přípravku do zdravotnického zařízení a jeho vydáním veřejnosti nedojde k jeho prodeji jinému subjektu. To tak umožňuje zdravotnickému zařízení provést kontrolu v předstihu, před samotným výdejem. Z hlediska úpravy je potřebné vymezit pojem zdravotnické zařízení. Tímto institutem se rozumí nemocnice, zařízení pro hospitalizaci pacientů, ambulantní zařízení nebo poliklinika. Z hlediska každodenní praxe nemocnic či poliklinik je tak zásadní, že mohou ověřit a vyřadit UI přípravků v předstihu, čímž se vyhnou případným prodáváním při samotném použití přípravku. **Privilegované ověřování a vyřazení UI však nedopadá na lékárny, ve kterých dochází k samotnému výdeji nejčastěji.**

SYSTÉM

Aby mohla nově nastolená pravidla pro ověřování pravosti léčivých přípravků fungovat, zřizuje Nařízení systém úložišť. Systém úložišť se skládá z centrálního úložiště (European Medicines Verification System, EMVS) a vnitrostátních úložišť v jednotlivých zemích (případně pak nadnárodních úložišť zaštiťujících vícero vnitrostátních úložišť). Tyto úložiště spravují

neziskové právní subjekty, a to Evropská organizace pro ověřování léčiv (EMVO) na centrální úrovni a Národní organizace pro ověřování pravosti léčiv (NOOL) v rámci České republiky. Národní úložiště, které je propojeno s úložištěm centrálním, slouží jako verifikační platforma k ověřování pravosti přípravků. Mimo technické požadavky na software úložišť stanovuje Nařízení minimální úkony, které systém úložišť musí splňovat. Mezi tyto pak řadíme možnost ověření pravosti aktivního UI, spuštění výstrahy v případě, kdy se nepodaří ověřit pravost aktivního UI se současným vyznačením potencionálního případu padělání, možnost vyřazení UI ze systému či synchronizaci statusu jedinečného UI mezi vnitrostátním a centrálním úložištěm. Ověření data použitelnosti či uvedení informace o zcizení představují praktické nástroje zjednodušující bezproblémový výdej oprávněným subjektům, neboť systém výstrahou upozorní na problematické balení přípravku a k samotnému výdeji oprávněnou osobu nepustí.

SEDLAKOVA
— LEGAL —

ZDROJE

Směrnice Evropského parlamentu a Rady č. 2011/62/EU ze dne 8. června, kterou se mění směrnice 2001/83/ES o kodexu Společenství týkajícím se humánních léčivých přípravků, pokud jde o zabránění vstupu padělaných léčivých přípravků do legálního dodavatelského řetězce.
Nařízení Komise v přenesené působnosti (EU) č. 2016/161 ze dne 2. října 2015, kterým se doplňuje směrnice Evropského parlamentu a rady 2001/83/ES stanovením podrobných pravidel pro ochranné prvky uvedené na obalu humánních léčivých přípravků.
World Health Organization. Substandard and Falsified medical products [online]. © 2018 WHO. Dostupné z: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/substandard-and-falsified-medical-products>.
Patrizia Tosetti. Medicines verification in Europe: What to expect in 2019 [online]. European Commission. Dostupné z: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/files/falsifiedmedicines/201602_stakeholders_workshop_final.pdf.
European Medicines Agency. Falsified Medicines [online]. © 1995–2018 European Medicines Agency. Dostupné z: <https://www.ema.europa.eu/human-regulatory/overview/public-health-threats/falsified-medicines>

1) Podle sdělení WHO ze dne 31. 1. 2018 tvoří padělané léčivé přípravky 10% objemu farmaceutického trhu.

2) Směrnice Evropského parlamentu a Rady č. 2011/62/EU ze dne 8. června

3) Z anglického *Active Pharmaceutical Ingredient*

4) Nařízení Komise v přenesené působnosti (EU) č. 2016/161 ze dne 2. října 2015

5) Belgie, Itálie a Řecko nebudou tímto datem vázány, neboť využily možnost prodloužení účinnosti.

6) Článek 3 odst. 2. písm. a) Nařízení 2016/161



12 originálních solí
Dr. Schüsslera

Nově balení 200 tbl



Homeopatické léčivé přípravky k vnitřnímu užití.

Dr. Schüssler-Salze



Dr. Peithner Prag s.r.o.

Čestmírova 1, Praha 4, 140 00, tel.: +420 241 740 540

www.schussler-original.cz



Dr. Müller
PHARMA

Konopné přípravky Dr. Müller Pharma

obsahují výjimečnou aktivní látku kanabidiol (CBD), která patří mezi přírodní kanabinoidy, získávané z rostliny konopí (*Cannabis sativa*). Nemá však psychoaktivní účinky. Je velmi ceněna při dermatologickém použití, má významné regenerační účinky. Součástí přípravků je i konopný olej. Ten je mezi rostlinnými oleji výjimečný svým vysokým obsahem polynenasycených omega-3 a omega-6 mastných kyselin, které přispívají k udržení správné funkce kůže.

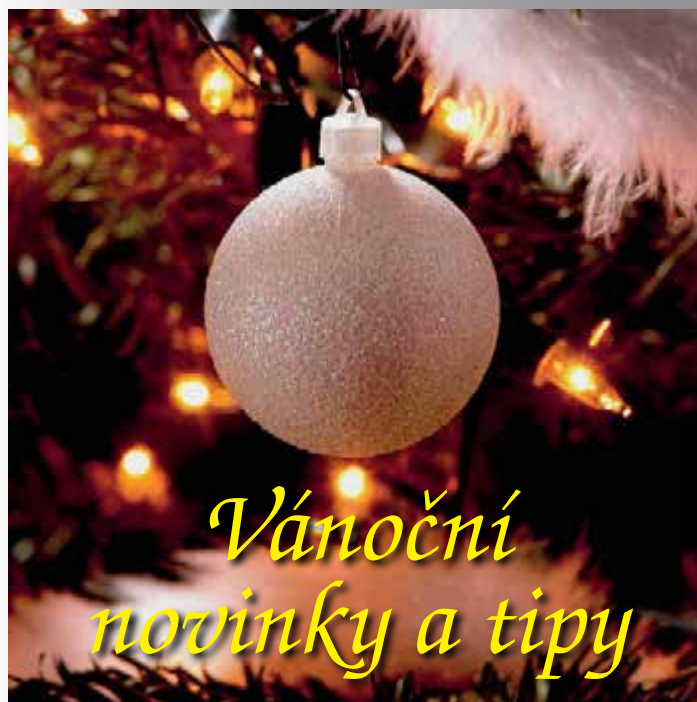
ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

www.muller-pharma.cz

Česká DERMO a BIOkosmetika SynCare ve vaší lékárně



www.syncare.cz



Vánoční
novinky a tipy

PDK/APA: 3647741

EXTRA ČISTÝ RYBÍ OLEJ

**VYSOKÁ DÁVKA: 300 EPA / 200 DHA
V JEDNÉ KAPSLI. KAPSLE JE MOŽNO ROZKOUSAT.**

Ve formě triglyceridů pro vysokou
biologickou dostupnost

DOPORUČENÁ
CENA
333 Kč



www.generica-bohemia.cz

VHODNÉ PRO:

- ✓ dospělá a děti od 3 roků
- ✓ těhotná a kojící ženy
- ✓ diabetiky, celiaky, osoby s laktózovou intolerancí

EPA a DHA přispívají k normální činnosti srdce.

(Příznivý účinek se dosáhne při denním příjmu 250 mg EPA a DHA.)

GENERICA®

Generica uvádí na trh novinku!

GENERICA®

PDK / APA - 3431856 / 3431856



LUTEIN PREMIUM

cps. 60

Lutein Premium má jedinečné složení, jaké nemá žádný jiný přípravek na trhu! Za složením produktu stojí vědecky podložené výsledky. Lutein FloraGLO® a Zeaxantin OPTISHARP® Natural byly vybrány Americkým národním institutem zraku a použité v prestižní klinické studii AREDS2.

Užívá se jen jedna kapsle denně, která obsahuje nezbytnou denní dávku pro udržení dobrého zraku!

www.generica-bohemia.cz

Doplněk stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.

AKCE platí přes objednávky Pharma Progress (www.pharma-progress.cz)

NOVINKA ZAVÁDĚCÍ AKCE 3+1

OSTROPESTŘEC MAX 3 500 mg

Ostropestřec mariánský:
Normální trávení a funkce jater
Pročištění organismu
Antioxidant



Doplněk stravy

Niventis®

Copyright © 2018 Niventis, s. r. o. | Filmová 174 | 761 79 Zlín | Česká republika. | Všechna práva vyhrazena.

www.niventis.cz



Co mohou lékárny nabídnout maminkám?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D

Mateřství je asi tou nekrásnější etapou každé ženy, nebo alespoň většiny z nás. Každá maminka nebo budoucí maminka chce mít jistotu, že dělá pro své miminko, nebo budoucí miminko to nejlepší. A to je to zásadní slovo – jistota. Mateřství, přestože je krásné, přináší s sebou i nejistotu, nervozitu, někdy depresi. A proto cokoli, co přináší maminkám pocit jistoty, je velmi důležité.

Někdy stačí jen cenná rada

Maminkám, které se starají o své druhé, třetí, případně další miminko, už asi moc informací neschází, s každým novým těhotenstvím nabývají na jistotě a je pro ně vše mnohem jednodušší. Ale maminky, které se starají o své první miminko, potřebují spousty informací, spousty věcí, které běžně nepotřebují. Zdrojem informací mohou být gynekologové, speciální kurzy pro maminky, kamarádky se zkušenostmi, ale v neposlední řadě jsou to také lékárníci.

Lékárna je pro maminky zdrojem důležitých informací. A to v několika etapách. Patří sem období přípravy na těhotenství, těhotenství samotné, období prvního roku miminka a pak samozřejmě období, kdy maminky již nepotřebují produkty každodenní péče pro dítě, ale řeší náhodná onemocnění.

Plánované či neplánované

Některé páry pečlivě plánují příchod miminka, některé děti jsou dílem okamžiku. Pokud se nastávající maminky snaží maximálně připravit na těhotenství, patří sem několik zásadních kroků:

- zbavit se špatných návyků (kouření, alkohol, etc.)
- zavést zdravou životosprávu
- eliminovat stres
- doplnit dostatek pohybu

Do lékárny chodí ženy pak pro konkrétní produkty – vitamíny pro plánované těhotenství, ovulační testy, těhotenské testy. Ač některé tyto produkty mohou ženy zakoupit například i v drogerii, nákup v lékárně přetrvává, právě pro tu možnost benefitu snadné konzultace. Tuto možnost ženy v supermarketech a drogeriích většinou nemají.

Krásných devět měsíců

Průběh těhotenství je u každé ženy trochu jiný. Ale spousta momentů je zcela identická. Nastávající maminky řeší ranní nevolnost, problémy s náhodnými nachlazeními, potíže s bolestmi v zádech, nárůst váhy. Mezi nejvyhledávanější produkty patří:

- preparáty proti nevolnosti
- péče o pokožku prsou a břicha

- léky při nachlazení – v závislosti na aktuálním trimestru
- léky při průjemových onemocněních, repelenty

Lékaři při preskripci léků pro těhulky vždy řeší riziko pro maminku vs riziko pro miminko. Maminky samy většinou sáhnou po přírodní léčbě, ale i zde je třeba jisté opatrnosti, ne všechny přírodní preparáty jsou vhodné v těhotenství.

Jednou z důležitých věcí, které maminky „kompletují“ za velké pomoci lékáren, je pohotovostní zavazadlo do porodnice. Obsah seznamu si maminky většinou předávají mezi sebou, na druhou stranu je dobré, pokud mohou lékárny nabídnout pomoc i v tomto ohledu.

A co do porodnice maminky potřebují? Některé věci jako plenky pro novorozenátka, olejíček, nebo krém, vlhčené ubrousky – to vše lze zakoupit i v drogerii nebo supermarketu. Takové věci jako dudlík, porodnické vložky, síťované kalhotky pro porodnické vložky, vložky do podprsenky, líh na pupíček – to vše je snadnější zakoupit v lékárně a nechat si poradit, které produkty budou pro tu kterou maminku nejlepší.

Těsně po porodu

Jakmile je miminko na světě, neznamená to, že maminky svého spojence – lékárně – opouštějí. Na řadu přicházejí další důležité věci, které je potřeba mít po ruce. Genciánová violeť, líh na pupíček, prsní kloboučky při problému s kojením, Espumisan při prdících. Také se mohou maminky v lékárně dozvědět, že ne všechny přebalovací podložky jsou jen 60x60, ale existují i komfortnější v rozměru 60x90. Následuje teploměr pro miminko,



teploměr na měření vody, zásypy, v případě problémů s kojením a citlivostí na běžná mléka, jsou lékárníci schopni nabídnout maminkám speciální mléka se specifickým složením.

Lékárny kromě konzultace mohou maminkám nabídnout i další důležitý bonus – lékárenské distribuce mají široký sortiment produktů pro čerstvé maminky a malá miminka a lékárny tak mohou vše chybějící doobjednat a to většinou do následujícího dne. Maminky se tak mohou maximálně věnovat miminku a nemusí přemýšlet nad tím, kolik obchodů ještě oběhat. To nejdůležitější pro šestinedělí je totiž sžítí maminky a miminka, tak aby tvořily „sebraný tým“.

Kojení je nejlepší, ale někdy maminky potřebují pomoc

Kojení je přirozený proces jak pro maminku, tak pro miminko. Mateřské mléko je důležité pro imunitní systém miminka, doporučuje se alespoň půl roku, pokud tomu nebrání nějaká zdravotní komplikace. Po technické stránce se mohou maminky setkat s problémem vpáčených bradavek, kdy má miminko problém se přisát. To lze řešit speciálním

kloboučky, které to miminku usnadní. Na trhu je několik produktů pro tyto účely, obecně platí, že toto není zrovna okamžik, kdy by měla maminka hledět na cenu ale spíše na kvalitu produktu.

Dalším důležitým pomocníkem je odsávačka mléka. Pokud miminko nestíhá vypít všechno mlíčko, co se tvoří, může to mamince způsobit určité zdravotní

komplikace. Od nadměrného tlaku v prsou až po bolestivé stavy. Někdy může dojít i ke vzniku zánětu. Pro maminky je velice důležitá péče o prsa. Pokud dojde k poškození bradavek, může se přes popraskanou kůži dostat do těla infekce. Tady je vhodné upozornit na důležitý fakt, že jedno z infekčních onemocnění, a to spála – může proniknout do těla přes poškozenou kůži. V případě kojící maminky to může způsobit vleklý zánět a pro miminko i absenci přirozeného mléka a přechod na náhradní mléko.

Odsávačka mléka nabízí maminkám také další bonus. Odsáté mléko je možné skladovat v lednici, případně i v mrazáku, čímž lze umožnit mamince se v případě nějaké nepředvídané situace se od miminka vzdálit. To se většinou netýká úplně čerstvého miminka. Někdy si tak maminka může také předzásobit mléko na okamžik, kdy se mléka přechodně tvoří méně, než miminko požaduje. To například může pomoci vyřešit situaci, pokud maminka chodí do práce a tatínek je na rodičovské dovolené. Firmy, které se specializují na odsávačky, nabízejí maminkám kompletní sortiment nadstavců, zásobních nádobek, ohřívaček mléka



a sterilizačních strojů. I tento sortiment jsou lékárny maminkám schopny zajistit.

A to není zdaleka vše...

Už jsme toho vypsali hodně, ale stále ještě nejsme na konci seznamu. Co malá miminka nejčastěji trápí? Prdíky, opružený zadeček, soplíky... Lékárny jsou nápomocny maminkám ve všech problematických situacích. Prdíky bývají nejčastějším problémem, kromě kapiček existují i masážní mastičky, které mohou miminku ulevit. Na opružený zadeček je k dispozici celá škála mastiček. Každá maminka preferuje něco trochu jiného, ale každá si zaručeně vybere. Co se drobného nachlazení a soplíků týče, důležitá je odsávačka – zde mohou jednoznačně doporučit odsávačku soplíků k napojení na vysavač.

Pokud onemocní maminka, je důležitá obezřetnost z důvodu přechodu některých léčiv do mléka. Pokud maminka navštíví lékaře, pak si lékař tento důležitý fakt pohlídá. Pokud ovšem maminka řeší onemocnění pouze v lékárně, pak je dobré, aby lékárník pacientku upozornil na určitá

nebezpečí. Vždy je proto lepší volit v první fázi preparát na přírodní bázi (pokud ovšem není kontraindikován – jako například echinacea).

Pokud onemocní maminka, je důležitá obezřetnost z důvodu přechodu některých léčiv do mléka.

Na závěr

Lékárnici jsou pro ženy v mateřství neodmyslitelným spojencem. A to nejen v prvním roce života dítěte, ale i ve starším

věku. Pokud se mohou maminky spolehnout na rady lékárníka, udržuje je to lépe v klidu, což je pro dítě také velmi cenné, když z maminky necítí stres. Maminky, buďte za tyto spojení vděčné....



— inzerce —

Hojení a zvlhčení vaginální sliznice



Účinky kyseliny hyaluronové přípravku Feminella Hyalosoft jsou podpořeny obsahem vitaminu E s antioxidačním účinkem a extrakty z léčivých bylin



Heřmánek pravý
antimikrobiální účinek



Sléz lesní
protizánětlivý účinek



Pupečník asijský
hojivý účinek



Tea tree olej
antiseptický účinek



Zmírňuje příznaky vaginální atrofie a zvlhčuje vaginální sliznici

- Po porodu a během kojení
- Při bolestivém pohlavním styku

feminella Hyalosoft





Reishi – jedinečná houba nabitá zdravím

Je všeobecně známo, že některé houby se pěstují jako potravinu, většinou se také ví, že nejsou pouze kořením, ale mají svou výživovou hodnotu. Méně známo však je, že mnohé houby mají příznivý vliv na lidské zdraví a že mnohé se v asijských zemích pěstují výhradně pro své zdraví prospěšné účinky, kde mají tisíciletou tradici.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) patří v pestrosti obsahu účinných látek mezi houbami na první místo, proto se také nazývá královnou mezi všemi houbami. Český název této lesklé červeno-oranžové houby je „Lesklokorka lesklá“. V Asii je používána již přes 4 000 let. V Číně byla obdařena různými vznešenými synonymy jako „zázračná houba“ či „šťastná bylina“ nebo „rostlina s duchovní silou“, symbolizující zároveň bohatství, dobré zdraví, dlouhověkost a dokonce nesmrtnost. Lesklokorka byla sice v asijských zemích po stovky let užívána v léčitelství při širokém spektru chorob: jako regulátor krevního tlaku, při cukrovce, revmatismu, srdečních chorobách, únavě a mnoho dalších. Ale až v 70. letech minulého století byly poprvé vědecky studovány její obsahové látky a houba byla klinicky zkoušena v nemocnicích v Číně a Japonsku.

Moderní analytické techniky skutečně prokázaly, že v plodnicích lesklokorky je nejvyšší obsah léčivých látek ze všech léčivých hub. Především to jsou glukany, imunoproteiny, triterpenoidy a nukleosidy. Plodnice lesklokorky obsahují

Lesklokorka významně pomáhá při nespavosti, zvyšuje chuť k jídlu, stabilizuje emoce a zlepšuje paměť.

velké množství organicky vázaného germania, které zvyšuje příjem kyslíku krví až 1,5x a působí jako silný imunostimulant. Vedle toho působí organické sloučeniny germania jako stabilizátor

pomáhající organismu se vyrovnat se stresem.

Velmi cennou složkou lesklokorky jsou triterpenoidy, kterých bylo v houbě zjištěno několik desítek. Lesklokorka je zatím jediná houba, u které byly zjištěny v takto vysokém množství. Působí protizánětlivě a podporují zejména funkci jater, žaludku a mají vliv na snižování obsahu tuků a hladiny cholesterolu v krvi. **Nemají vedlejší účinky jako protizánětlivé látky hormonální povahy – kortikoidy.**

Konzumace lesklokorky je **vhodným prostředkem při vysokém krevním tlaku**, snižuje hladinu cholesterolu, je prevencí trombogeneze a rozpouští krevní sraženinu. Triterpenoidy přispívají také k **ochraně cév před aterosklerózou** tím, že brání agregaci krevních destiček.

U osob trpících hypertenzí se snížila viskozita krve a krevní plasmy. Také tlumí vedlejší účinky léků pro snižování krevního tlaku.

Velmi účinnou se lesklokorka ukázala v případech léčby plicních chorob a srdce. Během klinických pokusů byl 2 000 pacientům trpících chronickou bronchitidou podáván prášek z plodnic lesklokorky v sirupu. Již po 2 týdnech se u 60–90 % pacientů projevilo zlepšení zdravotního stavu a zvýšení chuti k jídlu. Zejména dobře reagovali na léčebnou kúru starší pacienti a astmatici.

Starý čínský text z roku 500 n.l. doporučil starým lidem používat lesklokorku pro **osvěžení paměti, zvýšení orientačních schopností a soustředění**. V současnosti se už ví, že je to důsledek vlivu houby na regulaci metabolismu, zvýšení tvorby bílkovin v krevní plazmě a kostní dřeně, což zabraňuje stárnutí.

Atletům a sportovcům přispívá ke zlepšení sportovní výkonnosti. V západních zemích se začala lesklokorka **používat při léčbě nespavosti**. Triterpenoidy jsou

totiž uklidňujícím prostředkem působícím na nervový systém. Lesklokorka významně pomáhá při nespavosti, zvyšuje chuť k jídlu, stabilizuje emoce a zlepšuje paměť. **Podporuje nervový i hormonální systém.**

V lesklokorce byly zjištěny také účinné látky vhodné pro léčbu **bakteriálních i virových chorob a mykóz**. U extraktů z plodnic se projevily protibakteriální účinky proti stafylokokům, streptokokům a vůči *Bacillus pneumoniae*. Extrakty z lesklokorky se osvědčily i při léčbě žloutenky. Obsahové látky z lesklokorky účinně působily proti virům *Herpes simplex 1* a *Herpes simplex 2* a proti oparům.



Sušený prášek z celé houby reishi obsahuje široké spektrum účinných látek, jako jsou (b-glukany, α-glukan, glykoproteiny, lovastatin, ostreolysin a četné enzymy), které mají pestrou škálu pozitivních zdravotních účinků, na rozdíl od samotných extraktů z hub. Extrakcí se z některých hub cíleně získávají konkrétní účinné látky, ale současně se zbavují ostatních látek, které houby přirozeně obsahují a působí ve vzájemné harmonii. Komplex těchto látek má tak daleko více účinků než jediná látka získaná extrakcí.

inzerce

KRÁLOVSKÁ PÉČE

o cévy a imunitu

Reishi (*Ganoderma lucidum*) podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a příznivě působí na krevní oběh

- 100% reishi bez příměsí a konzervačních látek
- deklarovaný obsah betaglukanů – 66,4 mg v denní dávce
- obsahuje celou plodnici se všemi účinnými látkami, je tedy účinnější než extrakt
- od českého výrobce



Doplňek stravy

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

TEREZIA

srdcem z přírody

Léčba suchého kašle

MUDr. Stanislav Kos, CSc., pneumolog

Kašel je primárně obranný reflex, který slouží k tomu, abychom nevdechli pevné a tekuté části potravy. Receptory pro kašel jsou v dýchacím ústrojí v oblasti hrtanu, průdušnice, větvení na pravý a levý hlavní bronchus i na pleuře. Receptory pro kašel jsou však i mimo dýchací ústrojí, například v zevním zvukovodu nebo na perikardu, takže kašel může být doprovodným symptomem při jeho zánětu. Kromě toho, že kašel je obranným reflexem, je to i velmi častý symptom nemoci. Většina pacientů s krátkodobým akutním kašlem má virový zánět horních a dolních cest dýchacích. Diagnostika v tomto případě spočívá pouze v anamnéze, případně provedení skiagramu hrudníku pro vyloučení atypické pneumonie.

Kašel se dělí ⁽¹⁾ dle délky jeho trvání na:

- **akutní** – trvá do 3 týdnů, u dětí do 2 týdnů
- **protrahovaný** – trvá přerušovaně 3-8 týdnů, u dětí do 4 týdnů
- **chronický** – trvá déle než 8 týdnů, u dětí nad 4 týdny. Příčinou může být CHOPN, intersticiální plicní procesy, bronhogenní karcinom, tuberkulóza nebo další příčiny, proto je třeba volit podrobnější vyšetření. Příčiny chronického kašle u dospělých a u dětí bývají rozdílné, navíc se liší také u mladších a starších dětí.

A podle typu na kašel:

- **suchý, dráždivý**, který může přejít ve štěkavý nebo chraptivý kašel – k jeho léčbě užíváme **antitusika**; ta mohou mít centrální nebo periferní účinek.
- **záchvatovitý** – Tento typ kašle, který vzniká v záchvatech více v noci nebo po námaze, se vyskytuje často u průduškového astmatu, proto úlevu často přináší inhalovaná bronchodilatacia nebo protizánětlivé léky.
- **vlhký, produktivní s vykašláváním hlenu** – Vlhký kašel se objevuje v pozdější fázi onemocnění dýchacích cest, především bronchitidy. K jeho ovlivnění používáme **mukomodulační léky**.

U antitusik je třeba preferovat antitusika nekodeinová s výjimkou situace, kde je potřeba ovlivnit také bolest, například u nemocného s bronhogenním karcinomem. Jinak kodein z důvodů nežádoucích účinků, jako je útlum střevní peristaltiky, ovlivnění vigility a možnosti vzniku návyku, raději nepoužíváme.

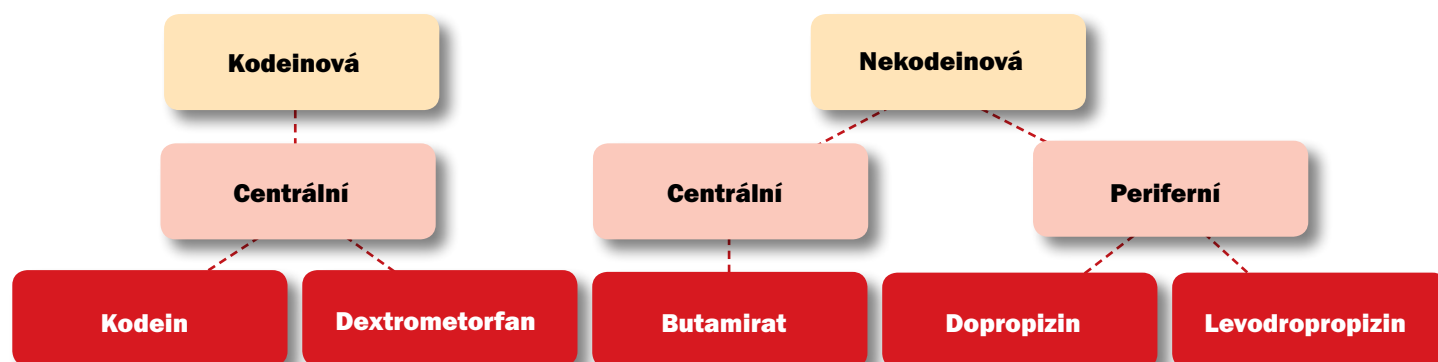
Z nekodeinových antitusik je vhodný levodropropizin, účinnější levotočivá forma racemátu dropropizinu s lepší tolerancí a nižším sedativním efektem. Levodropropizin byl zkoušen v řadě klinických studií a porovnáván s kodeinovými antitusiky. U 209 nemocných byl srovnáván efekt na kašel a výskyt nežádoucích účinků při pětidenním podávání 15 mg dextrometorfanu a 60 mg levodropropizinu. Levodropropizin statisticky významně tlumil epizody kašle efektivněji a měl výrazně méně nežádoucích účinků než dextrometorfan ⁽²⁾. V další studii byl levodropropizin 75 mg porovnáván s 10 mg dihydrokodeinu u 140 pacientů s neproduktivním kašlem při karcinomu plic nebo metastázách do plic během sedmidenní léčby. V tlumení kašle byly obě účinné látky srovnatelné, ale dihydrokodein měl více nežádoucích účinků, vyvolával ospalost u 22 % pacientů, kdežto levodropropizin pouze u 8 % nemocných ⁽³⁾. Levodropropizin je indikován u všech nemocí průdušek a plic provázených suchým kašlem. V diagnostice je ho možné podat i před bronchoskopickým vyšetřením. Přípravek obsahující levodropropizin je k dispozici ve formě sirupu, kapek a nově i tablet. Sirup obsahuje sacharózu a je nevhodný pro pacienty s diabetem. Opatrnosti je třeba také u nemocných s poruchami renálních funkcí. Levodropropizin interaguje s benzodiazepiny, avšak klinické studie neprokázaly žádné interakce s β_2 agonisty, metylxantiny, kortikosteroidy, antibiotiky, mukoregulátory a antihistaminiky.

Nesmíme zapomínat na to, že léky na kašel léčí projevy řady nemocí a mohou účinně pomoci při komplexní léčbě. Při dlouhodobějším přetrvávání kašle je vždy potřebné podrobnější vyšetření a pátrání – často dosti náročné – po jeho příčinách.

Literatura:

- (1) Čáp, P., Vondra V. a kol.: Akutní a chronický kašel. Mladá fronta Praha 2013, 159 s., 1. vydání.
- (2) Catena, E.: Efficacy and tolerability of levodropropizine in adult patients with non productive cough. Comparison with dextromethorphan. Pulm. Pharmacol. Ther. 10, 1997, s. 89-96.
- (3) Lupirini, G. et al.: Efficacy and safety of levodropropizine and dihydrocodeine on non productive cough in primary and metastatic lung cancer. Eur. Respir. J. 12, 1998, s. 97-101.

Rozdělení antitusik:



LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin



Rychlá úleva od suchého kašle^{1,2}

- periferní antitusikum^{1,2}
- méně sedace než centrální antitusika^{1,3}
- neovlivňuje respirační funkce a zachovává mukociliární clearance^{1,4}
- kapky, sirup pro děti od 2 let a dospělé, tablety pro děti od 12 let a dospělé¹



Literatura: 1. Aktuální SPC přípravku Levopront. 2. Dipinigitis PV et al.: Antitussive drugs - past, present, and future. Pharmacological Reviews 2014;66:468-512. 3. Catena E., Daffonchio L.: Efficacy and tolerability of levodropropizine in adult patients with non-productive cough. Comparison with dextromethorfan. Pulmonary Pharmacology & Therapeutics 1997;10:89-96. 4. Bossi R. et al.: Antitussive Activity and Respiratory System Effects of Levodropropizine in Man. Arzneimittel-Forschung/Drug Research 1988;38-2:1152-1162.

Levopront kapky, sirup, tablety: **S:** Levodropropizinum 60 mg v 1 ml roztoku, 10 ml sirupu, 1 tableť. **IS:** Antitusikum **CH:** Levodropropizin je syntetické periferní antitusikum nekodeinového typu s účinky antialergickými a antibronchospastickými. Nepotlačuje respirační funkce ani mukociliární clearance. **I:** Bronchopulmonální afekce doprovázené dráždivým suchým kašlem. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. Nemocní s bronchiální hypersekrecí nebo sníženou mukociliární funkcí. Výrazné snížení funkce jater. **ZU:** Používat pouze po důkladném zvážení rizika u pacientů s těžkou insuficiencí ledvin. Sirup obsahuje sacharózu, kapky alkohol, tablety laktózu. **NÚ:** Velmi vzácně alergické reakce, točení hlavy, somnolence, palpitace, nauzea, malátnost. **IT:** Používat s opatrností při podávání benzodiazepinů. **TL:** Přípravky jsou v době těhotenství a kojení kontraindikovány. **D:** Kapky, Sirup: Dospělí a děti od 12 let 1 ml (20 kapek) roztoku nebo 10 ml sirupu až 3× denně. Děti 2-12 let 1 mg levodropropizinu/kg až 3× denně. Tablety: Dospělí a dospívající starší 12 let: jedna tableť až 3× denně s intervalem mezi dávkami alespoň 6 hodin. **B:** Kapky 15ml, sirup 120 ml, tablety 10 × 60 mg. Držitel registračního rozhodnutí: Dompé Farmaceutici S.p.A., Itálie. **Datum poslední revize textu SPC:** Kapky, Sirup: 26. 2. 2015 Tablety: 20. 12. 2017. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

Centrální úložiště elektronických receptů prošlo bezpečnostním testem

Centrální úložiště elektronických receptů slouží ke shromažďování a uchovávání lékařských předpisů vystavených v elektronické podobě. Do povědomí veřejnosti se dostalo především začátkem tohoto roku, kdy začala být elektronická preskripce pro všechny lékaře povinná. Centrální úložiště zřizuje a provozuje Státní ústav pro kontrolu léčiv (Ústav) v souladu se zákonem o léčivech a jeho provoz podléhá přísným bezpečnostním pravidlům. Je zařazeno Národním úřadem pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) mezi kritické informační systémy, jejichž narušení by mohlo ohrozit bezpečnost země, zdraví obyvatel nebo ekonomiku státu. Vztahuje se na ně i zákon o kybernetické bezpečnosti, to znamená povinnost chránit data proti úmyslným útokům i proti náhodné ztrátě při mimořádných událostech.

Od července do září bylo centrální úložiště na návrh specialistů z NÚKIB podrobeno plánovanému testování kybernetické bezpečnosti. Na vzájemné spolupráci při prověření úrovně ochrany vybraných informačních a komunikačních systémů se Ústav a NÚKIB dohodly letos v červnu. Jejich cílem bylo zjistit případné zranitelnosti a slabiny zabezpečení počítačových systémů a sítě Ústavu. V neposlední řadě bylo účelem i prověření monitoringu systému a připravenosti krizové komunikace.

Možné negativní dopady bezpečnostních testů na zdravotnická zařízení byly oběma subjekty pečlivě vyhodnoceny a zváženy. Následně byl harmonogram testů zvolen tak, aby nedošlo k ovlivnění provozu zdravotnických zařízení, případně aby byl jejich dopad

minimální. Pracovníci z NÚKIB navrhli k testování termíny, kdy je provoz v lékařských ordinacích a lékárnách nejmenší. Přesná data a časy testů však Ústav neznal, protože záměrem bylo ověřit nejen funkčnost Centrálního úložiště elektronických receptů, ale také připravenost všech spolupracujících subjektů a jejich reakci na mimořádnou událost. Specialisté z NÚKIB přistupovali k testování maximálně důsledně a odpovědně i s vědomím, že testy probíhají za plného funkčního provozu úložiště. Významné narušení jeho dostupnosti či zpomalení odezvy by v terénu znamenalo omezení používání eReceptu ze strany lékařů, lékárníků i pacientů. Zátěžové testy však nejsou nahraditelné žádnou lepší metodou.

Výsledky testů prokázaly nejen kvalitní fungování úložiště, ale i zodpovědný přístup vedení Ústavu k povinnosti ověřovat spolehlivost a důvěryhodnost svých informačních systémů. V průběhu tříměsíčního testování nebyly zaznamenány významné problémy, přesto ale Ústav dostal doporučení k ještě lepšímu zabezpečení. Během testování došlo k velmi krátkému výpadku úložiště, což vedlo k okamžité aktivaci všech interních i externích komunikačních kanálů včetně zveřejnění informací na stránkách www.epreskripce.cz. Podstatné je, že během bezpečnostního testování nedošlo ke ztrátě či poškození jakýchkoli dat a do systémů Ústavu nevnikl žádný neoprávněný subjekt. Protokoly o testování jednoznačně potvrdily vysokou úroveň ochrany informačních systémů Ústavu, tedy i Centrálního úložiště.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

— personální inzerce —

**Soukromá, neřetězcová lékárna
U milosrdného Samaritána v Lanškrouně
hledá lékárníka/lékárnici a farmaceutickou asistentku
na celý (7,5 hod.), případně zkrácený úvazek.**

Nabízíme dobré platové ohodnocení, možnost dalšího vzdělávání v oboru, 5 týdnů dovolené, ubytování v místě a další benefity. Možnost nástupu ihned nebo dle dohody.

Kontakt: Mgr. Hejlová, hejlova@ow.cz, tel.: 465323118

**Prodáme
zaběhlou prosperující lékárnu
základního typu
v areálu vietnamské tržnice SAPA
Libušská, Praha 4.**

Info: tel.: 603 922 694,
e-mail: lek.zalabska@seznam.cz

**Do naší soukromé lékárny
ve Frenštátě pod Radhoštěm
přijmeme kolegy na pozici
Farmaceutický asistent
nebo
Lékárník asistent**

nabízíme výnikající platové podmínky,
25 dní dovolené a další zaměstnanecké benefity
e-mail: pionyr@centrum.cz
tel.: 732938257

**Lékárna U Zlaté koruny
v HOSTINNÉM v Podkrkonoší
přijme magistra/a farmacie**

Nabízíme:

- svobodný výkon povolání • náborový příspěvek • příjemné pracovní prostředí a milý kolektiv, majitel lékárník • pracovní doba 37,5 hodin týdně při plném úvazku • možnost práce na zkrácený úvazek • dobré finanční ohodnocení • stravenky, příspěvek na dopravu, financování příspěvků do komory, příspěvek na atestaci • podpora a financování dalšího vzdělávání, včetně alternativních směrů, např. homeopatie • možnost zajištění bydlení

Kontakt:

Mgr. Jana Machková, tel.: +420 604 896 032,
email: uzlatekoruny@email.cz

Nachlazení

Nachlazení představuje jedno z nejvíce se vyskytujících infekčních onemocnění. Statistiky uvádějí, že průměrný dospělý člověk se nachlazením nakazí dvakrát až třikrát ročně, dítě šestkrát až dvanáctkrát ročně. Malé děti jsou totiž k nachlazení mnohem citlivější, protože nemají vytvořenou dostatečnou imunitu proti tak velkému počtu virů. Dospělí se nakazí většinou od dětí, které nemoc přinesou ze školky nebo ze školy.

Nachlazení může přejít i ve vážnější komplikace, klasickou chřipku, opar a oslabený organismus může být méně odolným vůči bakteriálním infekcím.

Zvláště v chladných měsících roku jsou nemoci z nachlazení frekvencovanější. Je to dáno proměnlivým počasím, lidé pobývají převážně v uzavřených místnostech a infekce se mezi nimi snadněji přenášejí.

Jedinou rozumnou cestou, jak se nachlazení vyhnout, je **systematické posilování obranyschopnosti organismu**. To znamená dopřát si vyváženou stravu bohatou na důležité živiny, přiměřené množství pohybu, ale také otužování organismu a vhodně zvolené oblečení do chladných dnů. Sport zlepšuje kondici i imunitu. Začít můžete třeba jen tím, že do práce budete chodit pěšky. Intenzivnější pohyb, při kterém se zpotíte a zadýcháte, byste si měli napláňovat alespoň třikrát týdně a měl by trvat nejméně půl hodiny. Důležitý je dostatek spánku, nevyspání je rychlou cestou s teplo do postele. Také stresové situace snižují obranyschopnost. Vylučuje se při nich adrenalin, který pomáhá tělu v okamžité reakci na ohrožení. Při dlouhodobém působení však začne imunitní systém poškozovat.

Nachlazení a onemocnění chřipkou se můžete bránit také tím, že omezíte čas strávený s nemocnými lidmi. Nezapomínejte na časté mytí rukou, pravidelné větrání a pokud je venku chladno, dejte pozor, abyste zbytečně neprochladli.

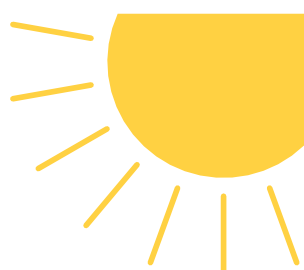
Jednu z možností, jak si vylepšit jídelníček, představují doplňky stravy **EPAplus**. Jsou připraveny ze směsi kvalitního rostlinného oleje a upraveného oleje z mořských ryb. Základní složku přípravku tvoří nenasycené

mastné kyseliny pozitivně regulující životní funkce. Směs obsahuje vitamín D a je doplněna o beta karoten a vitamín E. V lékárně můžeme pacientům doporučit **EPAplus natural** a **EPAplus forte**. Rozdíl mezi výrobky je, že **EPAplus Forte** je o 30 % silnější, obsahuje totiž o 30 % více rybího tuku v poměru k rostlinnému oleji.

Omega 3 oleje **EPAplus** jsou vhodné k dlouhodobému užívání. Přispívají k ochraně proti tvorbě **trombózy**

a ukládání tukových látek v tepnách, napomáhají k ochraně před vznikem **srdečních chorob** a **srdečního infarktu**, blahodárně působí na **mozek** a kvalitu **zraku**, posilují **imunitu**, urychlují léčbu **ekzému, akné, lupénky** atd.

Kromě užívání v původním stavu je lze běžně použít k přípravě pokrmů studené kuchyně, salátových zálivek, majonézy apod. Charakter chuti je upraven přidáním přírodní citrónové silice.



DOPLŇKY STRAVY

EPA^{D3 FORTE}_{plus}

doplňek stravy s obsahem vitamínu

Vitamin D₃ FORTE



CHOLEKALCIFEROL

1000 I.U.

doporučená denní dávka	
senioři	800 I.U.
dospělí	1 000 I.U.
kojící matky	1 500 - 2 000 I.U.

1

tableta denně
tableta denne

Vitamín D přispívá k normálnímu **vstřebávání a využití vápníku a fosforu** z potravy, má vliv na normální **koncentraci vápníku v krvi**. Přispívá k udržení **normálního stavu kostí a zubů** a udržení **normálních svalových funkcí**. Má vliv na **normální dělení buněk** a přispívá k **normální funkci imunitního systému**.

Obsah účinné látky v jedné tabletě:				Výživová hodnota	ve 100 g
účinná látka	obsah v jedné tabletě	obsah ve 100 g	%DDD*	bílkoviny / bielkoviny	0 g
cholecalciferol	25 µg	0,0014 g	500 %	sacharidy	59,44 g
				tuky	18,33 g
				energetická hodnota	1 689 kJ

*DDD - % doporučené výživové dávky na den pro dospělého člověka

Vyrobena v ČR za podmínek správné výrobní praxe.



ALFA VITA, s.r.o.
Starolázeňská 339/2, Praha 5

www.EPAplus.cz

PharmaNEWS

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2019

PRAHA

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
07.02.2019



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
14.02.2019



BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
28.02.2019



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
14.03.2019



PLZEŇ

Courtyard by Marriott Pilsen

čtvrtek
25.04.2019



PRAHA

Hotel Step

čtvrtek
16.05.2019



OLOMOUČ

Clarion Congress Hotel

úterý
24.09.2019



BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
03.10.2019



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

úterý
08.10.2019



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
17.10.2019



LIBEREC

Clarion Grandhotel Zlatý Lev

čtvrtek
24.10.2019



ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
14.11.2019



PRAHA

Hotel Duo

čtvrtek
21.11.2019



Tichá smrt s názvem HOMOCYSTEIN – opomíjený faktor řady civilizačních nemocí

Lidstvo za svou dlouhou evoluci změnilo několikrát významně svůj způsob stravování. Od rostlinné stravy až k současnosti, kde převažuje konzumace velkých kvant masa a oproti dobám minulým je značně snížena konzumace neupravené syrové stravy. K zásadní změně skladby stravy obyvatel dochází v masovém měřítku v období padesátých let minulého století v souvislosti se zprůmyslováním zemědělství. V populaci značně stoupá spotřeba živočišných tuků a bílkovin a začíná klesat podíl stravy rostlinného původu zejména u obyvatel USA a Evropy. Rozvíjí se stravování typu fast food, masivní rozmach je u polotovarů, v konzervárenství a v produkci zmražených potravin, (např. zmražené potraviny rostlinného původu po rozmrazení a následné tepelné úpravě mají pouze 2 - 5 % nutričních hodnot oproti čerstvé zelenině). Od této doby se u obyvatel začíná výrazně zvyšovat výskyt kardiovaskulárních onemocnění. V současné době stoupla úmrtnost na kardiovaskulární a nádorová onemocnění o 80 % oproti padesátým létům a neustále se zvyšuje přes značné zlepšení léčebných postupů. Spolu se změnou stravování přichází jiný způsob života, který je méně aktivní a zejména postrádá vytrvalostní složku pohybu. Z biochemického hlediska je maso tvořeno řadou různých aminokyselin, z nichž speciálně methionin obsahuje síru. Při běžném metabolismu se zmíněná

aminokyselina přeměňuje na toxický a kyselý homocystein, jenž také obsahuje síru a kterého vzniká tím více, čím více masa je konzumováno. Zmíněný homocystein je látka, kterou tělo na jedné straně neustále vyrábí na straně druhé v zápětí okamžitě odbourává. K likvidaci toxického homocysteinu je potřeba dostatečná saturace organismu biologicky aktivními látkami ze spektra vitamínu B a dostatek enzymů rostlinného původu. Problém nastává, když neustále vznikající homocystein není včas odbouráván a začíná se v organismu hromadit. Tato situace nastává, pokud tělo nemá dostatek vitamínů skupiny B. Souvislost mezi hyperhomocysteinémií a zvýšeným rizikem cévních chorob s aterosklerotickou patogenezí byla poznána již před více než 30 lety. Postupně se podařilo objevit, že důsledkem nadměrné přítomnosti homocysteinu v krvi je poškození vnitřní tkáně cév, zbytečné cévních stěn, proliferace buněk hladké svaloviny, zvýšená tuhost cévních stěn a zvýšení prokoagulační aktivity. Dále se zjistilo, že terapie kyselinou listovou a vitaminy B₆ a B₁₂ dokáže koncentraci homocysteinu snížit, a byla vyslovena hypotéza, že by takto bylo možno snižovat i riziko rozvoje aterosklerózy a jejích klinických projevů. Například v USA Úřad pro potraviny a léčiva tuto substituci široce doporučuje. Organismu je potřeba dlouhodobě dodávat vybrané vitamíny řady B. V takovém

případě může dojít ke zpomalení nárůstu patologických změn v organismu, v lepším případě k zastavení těchto změn. V mimořádných případech může dojít i k mírnému zlepšení. První kladné výsledky se projeví cca za šest měsíců a pokud nedojde k radikální změně životního stylu, je vhodné tyto látky užívat doživotně. Při infarktu, mrtvici, kardiovaskulárních onemocněních, diabetes melitus, hypertensi, nádorových onemocněních, Alzheimerově a Parkinsonově nemoci rovněž doživotně. Některá hypolipidemická či antihyperlipidemická léčiva (konkrétně fibráty) samy o sobě zvyšují koncentraci homocysteinu pacientům v krvi. Přestože spotřeba fibrátů na úkor statinů klesá, dle údajů SÚKL se v ČR vydá okolo 650 000 balení fibrátů ročně. Pro lékárnu zde existuje prostor k nabídnutí kardioprotektiva těmto pacientům. Kardiofit je první komplexní doplněk stravy, který dodává to, co naše tělo postrádá pro úspěšné odbourávání homocysteinu, tj. kyselinu listovou, vit. B₆ a B₁₂ a magnezium. Navíc přípravek obsahuje ženšen pětistý, který přispívá k snižování hladiny homocysteinu v těle. Přípravek je vhodný pro každého, kdo má více než cca 45 let. Dále lidem s vysokým krevním tlakem, zvýšeným cholesterolem, obezitou, bolestmi hlavy, kloubů, diabetikům atp.. Kardiofit je vhodné doplnit pohybovou aktivitou, změnou stravy a účinným přípravkem s obsahem hořčičku. Ideální je Magnesium Biokomplex + B₆.

NOVINKA

Dr. Bojda

KARDIOFIT

- snižuje obsah homocysteinu v krvi
- při ohrožení civilizačními nemocemi
- unikátní složení s ženšenem pětistým
- antioxidační, pročišťovací a imuno působení

Stačí málo, aby i vaše srdce tlouklo déle



medicinka.cz

Výrobek je dostupný v LV Phoenix a.s.

APA: 3718864

Rotavirová onemocnění

Rotavirové průjmy tvoří významnou část akutních průjmů u dětí mladších 5 let, přičemž do tohoto věku prodělá rotavirové onemocnění až 95 % dětí. Rotavirové gastroenteritidy jsou celosvětovým problémem a pro závažný průběh s dehydratací vyžadují často hospitalizaci a parenterální rehydrataci.

PharmDr. Tereza Holbová

Akutní průjem je definován jako časté vyprazdňování řídké stolice (více než 3x denně) nebo i jedné řídké stolice, která obsahuje hlen, hnís nebo krev. V závislosti na vyvolávacím agens může být průjem doprovázen zvracením, horečkou, nevolností, bolestí břicha, někdy i bolestí hlavy, svalů a kloubů.

V rozvojových zemích je akutní průjem jedna z nejčastějších příčin úmrtí na dehydrataci a minerální rozvrat zejména u malých dětí. Ve vyspělých zemích je akutní průjem spjat s pracovní neschopností dospělých a absencí ve škole a školce u dětí, úmrtnost je vzácná, avšak při

závažnějším průběhu hrozí riziko úmrtí u okrajových věkových skupin a u pacientů s imunodeficitem.

Z patofyziologického hlediska klasifikujeme průjem jako:

1. Osmotický – Vzniká působením osmoticky aktivních látek, které zadržují v lumen střeva vodu a sekundárně stimulují sliznici střeva k sekreci vody a elektrolytů. Osmotický průjem může být vyvolán např. deficitem enzymu laktázy s poruchou štěpení disacharidu laktózy (při laktózové intoleranci) nebo vlivem osmoticky působících laxativ (laktulóza) nebo osmotických laxativ podávaných v rámci přípravy střeva před endoskopickým nebo rentgenovým vyšetřením (polyethylenglykoly s různou molekulovou hmotností či neresorbovatelné soli hořčiku).
2. Sekreční – Vyvolán nejčastěji enteropatogenními bakteriemi, které prostřednictvím enterotoxinů dráždí enterocyty tenkého střeva a vedou k hypersekreci vody a iontů včetně bikarbonátu, kalia a glukózy. Infekčními agens jsou např. bakterie *Vibrio cholerae* nebo enterotoxigenní *E. Coli* způsobující tzv. cestovatelův průjem. Obecně jsou sekreční



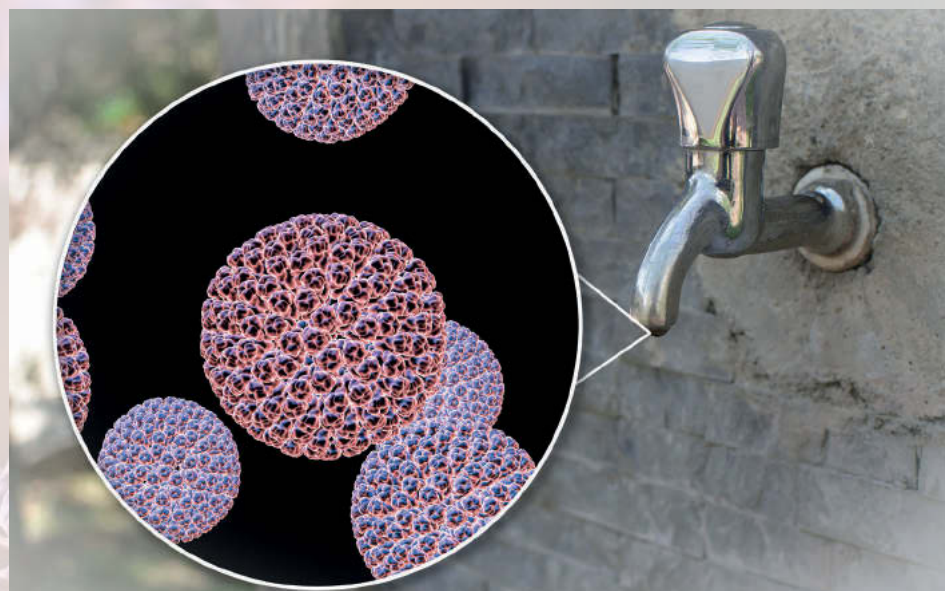
průjmy převážně vodnaté, u těžkých infekcí dochází k dehydrataci s minerálním rozvratem. Sekreční průjem může nastat také podáním kontaktních laxativ přírodního původu obsahující antrachinonové glykosidy sennosidy (list senný, lusk senný), emodin (aloe kapské) nebo rhein (reveň).

3. Exsudativní – Je způsoben menším či větším poškozením střevní sliznice nebo celé střevní stěny. Exsudativní průjmy většinou bývají méně vodnaté, ale často s příměsí krve, hlenu či hnisu. Vyzvolavatelem mohou být bakteriální infekce (salmonelóza, shigelóza, yersinióza, zánehy způsobené *Cl. difficile*), parazitární nákazy (entamébóza, giardióza, shistosomóza, teniózy), idiopatické střevní záněty (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida), poškození střeva cytostatiky, radioterapií.

Rotavirové infekce patří k nejčastějším vyzvolavatelům průjemových onemocnění v dětském věku (do 4 let), postiženo je téměř každé dítě, nejčastěji ve stáří 6–24 měsíců. Rotaviry patří mezi RNA viry, jsou mimořádně odolné a vysoce nakažlivé. Standardní sanitární a hygienická opatření nefungují stoprocentně. Experimentálně bylo ověřeno, že nejlepší desinfekcí na odstranění rotavirů je alkohol (99 % účinnost), zatímco běžné mýdlo a voda jsou účinné pouze mezi 72 % – 84 %.

Způsobem přenosu rotavirové infekce je feko-orální cesta prostřednictvím kontaminace rukou a předmětů. Častý je přenos infekce skrze kontaminované potraviny, které nejsou tepelně upraveny (zelenina, ovoce, kontaminovaná voda a led). Diskutuje se také kapénkový či vzdušný přenos. Jedinou spolehlivou metodou jak zabránit šíření rotavirové infekce v populaci je očkování.

Rotaviry jsou klasifikovány do 7 skupin (A–G). Podstatná většina lidských infekcí je vyzvolána rotaviry ze skupiny A, která je dále rozdělena na nejméně 23 G typů a 31 P typů. Z G sérotypů jsou nejdůležitější G1, G2, G3, G4 a G9 a v posledních letech začínají hrát úlohu i některé další (G5, G8, G10, G12). Rotaviry skupiny B byly zachyceny na asijském kontinentu (Čína, západní Indie, Japonsko) a jsou vyzvolavatelem průjemových onemocnění zejména dospělého věku. Rotaviry skupiny C jsou nacházeny vzácně u dětí z různých zemí světa a také u prasat. Skupiny rotavirů D až G nebyly dosud v lidské populaci



detekovány a nacházíme je nejčastěji u primátů, skotu, prasat, koní a ovcí. Rotavirové infekce jsou typické svým sezónním charakterem s maximem výskytu v zimních a jarních měsících (prosinec až březen). Objevit se však můžou v průběhu celého roku. Rotaviry jsou častým původcem nozokomiálních infekcí na dětských odděleních, kde dochází k častému přenosu infekce i na zdravotnické pracovníky a matky hospitalizovaných dětí. Zvýšený výskyt rotavirových infekcí je patrný

Způsobem přenosu rotavirové infekce je feko-orální cesta prostřednictvím kontaminace rukou a předmětů.

se souběžným nárůstem chřipkových onemocnění a onemocnění způsobených RS virem (respirační syncytiální virus). Naopak v zemích tropického podnebného pásu má onemocnění nesezónní charakter. Klinickými příznaky rotavirové gastroenteritidy jsou horečka (38°–40° C), nechutenství, zvracení, bolesti břicha, křeče, vodnaté průjmy bez příměsí krve a hlenu, únava, svalová slabost a respirační příznaky. Stolicе bývají páchnoucí a velice časté (až dvacetkrát za den). Vzácněji se může vyskytnout pouze horečka se zvracením bez přítomnosti průjmu. Inkubační doba onemocnění představuje délku v rozmezí 1–7 dnů. Rotaviry přímo poškozují střevní klky a enzymy kartáčového lemu enterocytů a významně redukovují resorbní plochu střeva a navíc produkují enterotoxin

způsobující sekreční průjem. Délka trvání onemocnění se pohybuje mezi 5 až 7 dny, přičemž vysoká horečka a zvracení trvají většinou první 2–3 dny, zatímco průjem přetrvává po dobu 5 až 8 dnů. Onemocnění také může být zcela asymptomatické, v jehož průběhu je však infikovaná osoba zdrojem šíření infekce (v délce trvání až 10 dní od počátku nákazy). Symptomy onemocnění se mohou lišit v závislosti na věku, např. u novorozenců se častěji setkáváme s mírnějším nebo zcela asym-

ptomatickým průběhem onemocnění, což může souviset s pasivně získanou imunitou prostřednictvím mateřského mléka. Nejvyšší riziko pro závažný průběh rotavirové gastroenteritidy s významnou dehydratací mají děti ve věku 4 měsíců až 3 let při primoinfekci. Často se setkáváme se současným onemocněním rodičů ošetřovaných dětí, udává se, že 17–50 % rodičů prodělá v době akutního onemocnění svých dětí rotavirovou infekci, která však u 2/3 bývá bezpříznaková a u zbývajících částí se vyznačuje pouze lehkým průběhem. Velkým problémem je v důsledku poruch ve střevní sliznici vzniklá dehydratace, pro kterou jsou typickými příznaky suchost sliznic, snížený kožní turgor, ztráta tělesné hmotnosti (u lehké dehydratace méně než 5 %, u střední dehydratace je ztráta mezi 5–10 % původní tělesné hmotnosti, u těžké dehydratace je ztráta nad 10 % hmotnosti), oligurie, vpadlá fontanela a letargie a pokud nedojde k adekvátní rehydrataci, hrozí riziko šoku, metabolického rozvratu a smrti. V našich podmínkách jsou však případy těžké dehydratace vzácné.

Pokračování článku v dalším vydání.



Krev – co ví, co my ne?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D

Krev, a to nejen lidská, její znalost a teoretické či praktické zkušenosti jsou nedílnou součástí lidských životů. S krví jsou spojeny první léčebné úkony, mýtické rituály, historické dokumenty. Pro lidské zdraví a hlavně pro diagnostiku onemocnění, je znalost lidské krve bezpodmínečná.

Instinkt, mýty či šarlatáni

Mnohem dříve, než si lidé začali osvojovat znalosti ohledně krve, byly určité úkony součástí jejich životů. Tak rychle jak si lidé začali uvědomovat, že nějaká krev existuje, velmi rychle pochopili, že její ztráta může být spjata až se ztrátou života samotného. Zvířecí krev se pak velmi rychle stala součástí určitých rituálů a obětních procesů. S těmito oběťmi se můžeme setkat například i ve Starém zákoně.

Ovšem není pravda, že by mýty spjaté s krví usnuly v pravěku, nebo středověku. Nepřesnosti, manipulace s informacemi, cílená dezinformace, to vše bylo součástí i doby skoro nedávné. Jedním fenoménem bylo pouštění žilou, které časem nahradilo přikládání pijavic. Další pojem je mnohem morbidnější. V období po druhé světové válce se můžeme setkat s publikacemi popisující jev, označovaný jako rasová hygiena.

Některé historické milníky

S krví je spojena řada objevů a také řada tragických okolností, které těmito objevům či inovativním postupům předcházely. Dnes si už absenci mnoha z nich ani nedovedeme představit a jsou pro nás samozřejmostí, ale ve své době byly převratnými kroky kupředu v tehdy moderní medicíně a mnohým vděčíme za spousty zachráněných životů. Z historických dat vybíráme ty nejzajímavější:

- 1656 popis lymfoctů (G. A. Borelli)
- 1665 popis nitrožilní aplikace (Johann Sigismund Elsholtz)
- 1669 popis první krevní transfúze uskutečněné mezi psy (Richard Lower) uskutečněné někdy mezi roky 1665-66
- 1667 první transfúze krve podaná člověku (Jean Baptiste Denis)
- 1684 popis prvního chemického rozboru krve (Robert Boyle)
- 1842 objev krevních destiček (Alfred Donné)
- 1862 objev hemoglobinu
- 1901 první popis krevních skupin – A, B a O (Karl Landsteiner)
- 1907 objev 4. skupiny AB (Jan Jánský)
- 1940 objev Rh faktoru

Krevní obraz

KO je screeningové vyšetření krve, které je nedílnou součástí každého většího vyšetření. Pokud jsou jednotlivé hodnoty krevního obrazu v referenčním rozmezí pro jednotlivé složky krve, pak je vše v pořádku, pokud kterýkoliv z parametrů vybočuje z referenčního rozmezí, je to první signál, že je v těle něco v nepořádku. Dalo by se říci, že krevní obraz odráží obraz našeho zdravotního stavu.

Nutno dodat, že existují určité výjimky ze základního pravidla. Existují pacienti, kteří mohou mít některý parametr mimo referenční rozhraní a budou zcela v pořádku. Stejně tak, jako někteří lidé mají vyšší tlak a je to pro ně standard, nebo naopak nižší

tlak, než je obvyklé. Ale k tomu se ještě dostaneme. Ale i naopak některá onemocnění nemusí být vždy zaznamenatelná na změně krevního obrazu.

Výkyvy v oblasti leukocytů (ať už pod nebo nad normální mez) mohou být signálem pro infekční onemocnění, nádorové onemocnění, poruchy imunitního systému, případně intoxikace organismu. Odběr krve a její následný rozbor je důležitým krokem při přípravě na operaci, k určení krevní skupiny, a tedy i k přípravě na transfuzi. Ale patří sem například i zkouška k určení otcovství, nebo test na návykové látky.

Krevní skupiny

Již jsme se zmínili o objevu krevních skupin. Tento objev je spojen s mnoha emocemi, dohady a smíšenými pocity. Na těchto objevech pracovalo nezávisle mnoho vědců, jejich objevy se překrývaly a tak se vedou dohady o prvenství, míře zásluh a ocenění. Na výzkumech spojených s konečným objevem krevních skupin se podílelo několik nezávislých vědeckých kapacit. Jejich objev je datován do roku 1901 a jméno s tímto objevem spojované je jméno Karl Landsteiner. Nezávisle na něm pracovali na stejném výzkumu také český lékař Jan Jánský a americký vědec William Moss. V roce 1930 pak získal Karl Landsteiner za práci na krevních skupinách Nobelovu cenu.

Na výzkumech spojených s konečným objevem krevních skupin se podílelo několik nezávislých vědeckých kapacit.

tím zamyslím a uvědomím si, že dědeček byl ročník 1905, pak je ta časová vzdálenost najednou mnohem menší. Když se dědeček narodil, ještě prakticky nikdo netušil, co jsou to krevní skupiny a představa transfúze pro záchranu života byl obor stále ještě v plenkách.

Objev Rh faktoru přišel až o dalších skoro 40 let později. Rh faktor neboli *Rhesus factor*. Tento konkrétní typ antigenu byl v roce 1940 pojmenován po opičce, díky které byl tento specifický faktor objeven – *Macacus rhesus* (jako synonymum je uváděno jméno *Macaca mullata*).

Jednou z dalších zvláštností jsou statistické hodnoty zastoupení jednotlivých krevních skupin a Rh faktorů v populaci. Dle rozložení dat se dá velmi snadno určit, zda se jednalo o testování evropské skupiny lidí, či byli respondenti z Afriky, nebo jiné více exotické země. Statistické rozložení jednotlivých krevních skupin, ale i Rh faktoru je totiž spojeno s lokalitou na zemi. To nás vede zpět k objevu krevních skupin, a proč na poprvé Karl Landsteiner neobjevil

všechny 4 skupiny. Skupina AB je totiž skupina s nejnižším statistickým výskytem a vzhledem k tomu, že první testy prováděl Landsteiner pouze na svých kolezích z laboratoří, a výskyt této skupiny je signifikantně nižší než u ostatních 3 skupin. Pokud bychom to hodně, ale hodně zobecnili, pak by se jednalo o poměr přibližně 3:3:3:1 pro skupiny A, B, 0 a AB.

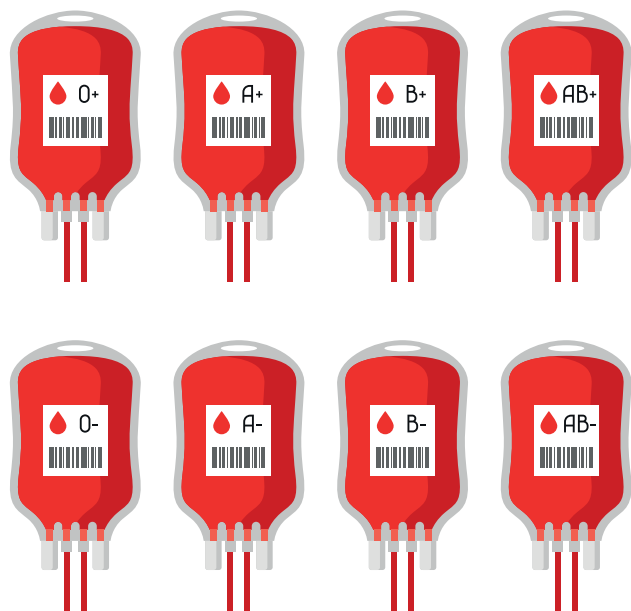
Co se Rh faktoru týče, tam evropská populace vykazuje přibližně 84 % Rh+ a 16 % Rh-. U populace v Africe a některých dalších mimoevropských zemích se procento Rh- pohybuje například jen do 1 %.

Tranfúze a zákon o krvi

Krev jako surovina je stále nedocenitelnou součástí mnoha medicínských oborů. Její zpracování a manipulace s ní se řídí platnou legislativou jak na státní tak i na mezinárodní úrovni. Vyhláška č. 143/2008 Sb. zpracovává předpisy Evropské unie související s odběrem krve, jejím zpracováním, uchováváním a distribucí mimo domovský stát. Základními body této vyhlášky jsou:

- odběr a postupy prováděné v souvislosti s odběrem, vyšetření, zpracování, skladování, distribuci lidské krve a jejích složek, transfuzních přípravků a surovin z lidské krve a jejích složek pro výrobu léčiv
- výdej transfuzních přípravků, dovoz transfuzních přípravků a surovin pro další výrobu ze země, která není členským státem Evropské unie a jejich vývoz do země, která není členským státem Evropské unie
- systém jakosti a správnou výrobní praxi
- posouzení způsobilosti dárce krve a jejích složek a výběr dárce
- jakost a bezpečnost transfuzních přípravků a surovin pro další výrobu
- povolení výroby transfuzních přípravků a surovin pro další výrobu
- hemovigilanci a sledovatelnost

Chirurgové by si už nedokázali představit operaci bez transfúze. Ale krve je v dnešní době nedostatek. V České republice je kolem 30 tisíc dárců krve a jsou sdružováni ve dvou spolupracujících



Nenáleží mi hodnotit, jak se jednotliví vědci podíleli na objevu, ani si nemohu dovolit posoudit, zda ocenění bylo spravedlivé, či mělo být rozděleno mezi všechny vědce. O Janu Jánském se v literatuře hovoří jako o objeviteli 4. skupiny AB...

Co je ovšem podstatné, je objev samotný. V dnešní době považujeme spousty věcí za samozřejmé a neuvědomujeme si, jak moc některé objevy změnily životy lidské populace. Vědecké výzkumy nezávislých týmů probíhaly přibližně mezi roky 1901–1910. Dnes nám to už připadá hrozně dávno. Ale když se nad

registrech. Evidence v registrech je dobrovolná a dárce z něj může kdykoliv vystoupit. Na druhou stranu existuje ještě jeden registr spojený s dárcovstvím krve, a to Národní registr osob trvale vyloučených z dárcovství krve (NROVDK). Tento registr je naproti tomu nedobrovolný a je definován takto:

„Účelem zjišťování požadovaných údajů je registrace osob, u kterých jsou z definovaných důvodů, obvykle pro nosičství závažné krví přenosné infekce, z dárcovství trvale vyloučeny (jde např. o osoby s hepatitidou B a C, HIV ev. jinými infekcemi). Cílem registrace je zvýšit bezpečnost transfuzních přípravků určených k léčbě nemocných v ČR a snížit riziko přenosu závažných infekcí. Vzhledem k závažnosti případného přenosu infekce krevní transfuzí je nutné evidovat osoby vyřazené z dárcovství krve i bez jejich souhlasu. Vyřazené osoby je nutné dohledat jmenovitě, registr nelze anonymizovat (s výjimkou statistických výstupů). Registr musí být provozován v elektronické verzi tak, aby potenciálního „rizikového“ dárce bylo možné identifikovat včas, tj. hned při příchodu do zařízení transfuzní služby a dříve, než krev či její složku daruje.“

Nezapomeňme na krevní tlak

Poslední bod, který bychom měli ve spojení s krví zmínit, je krevní tlak. Kolik je ideální krevní tlak? Podle mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) je ideální tlak 120/80. Pokud tlak stoupne nad toto ideální číslo, je dělen do několika skupin:

- normotenze - $\leq 130/85$
- vyšší normální tlak 130-139/85-90

- mírná hypertenze - tlak 140-159/90-99
- středně závažná hypertenze - tlak 160-179/100-109
- těžká hypertenze - tlak nad 180/110

Vysoký krevní tlak bývá označován jako „*tichý zabiják*“. Jeho výskyt může být spojován s nadváhou, ale není to vždy pravidlem. Problém vysokého tlaku je fakt, že je to nemoc, co nebolí. Kromě dlouhodobého a většinou chronického stavu mohou být pacienti vystaveni okamžitému zvýšení krevního tlaku vlivem fyzické námahy, stresu a dokonce i hluku. Existuje studie, označovaná jako „*HYENA*“, která prokázala přímou spojitost mezi expozicí hlukem a zdravotními komplikacemi u pacientů s vysokým tlakem.

Na závěr

Krev je pro lidský život nepostradatelná. Je zdrojem informací, stejně tak jako neodmyslitelným nástrojem při záchraně života, stejnou měrou pak životně důležitým orgánem, o který bychom se měli starat stejně jako o zbytek našeho organismu.

Zdroje:

Vyhláška č. 143/2008 Sb. (znění z 13.7.2018)

Drobilová A.: Historie a současnost laboratorních vyšetřovacích metod krevního tlaku, Bakalářská práce, 2016, UK.

www.mzcr.cz/hlukovemap/obsah/vysoky-krevni-tlak_3419_30.html



MELATONIN



Pharma Activ
www.pharmaactiv.cz

AKCE 10+6

Informace určené výhradně pro odbornou veřejnost.
Toto sdělení nelze všeobecně interpretovat
na jakémkoli jedinci.



Zdravotní tvrzení dle EFSA: Melatonin přispívá ke zmírnění subjektivního pocitu únavy v důsledku časového posunu (jet lag symptomů). Aby bylo možné tvrzení použít, musí být spotřebitel informován, že příznivého účinku se dosáhne při přívodu nejméně 0,5 mg, které je třeba požit krátce před spaním v první den cesty a po několik dalších dní po příjezdu do cílového místa.

Melatonin přispívá ke zkrácení doby nutné pro usnutí. Aby bylo možné tvrzení použít, musí být spotřebitel informován, že příznivého účinku se dosáhne při konzumaci 1 mg melatoninu před spaním.

Inulin je rozpustná vláknina rostlinného původu. Jedná se o čistě přírodní uhlohydrát, který se získává extrahováním z kořene čekánky (*Cichorium intybus*).

OBEČNÝ POPIS - Přispívá ke zlepšení kvality spánku, napomáhá usínání. Jeho hlavní funkcí je kontrola biorytmu spánku a bdělosti. Melatonin přispívá ke zkrácení doby nutné pro usnutí a k zmírnění subjektivního pocitu únavy v důsledku časového posunu.

DOBA ÚČINKU - MELATONIN NAVODÍ SPÁNEK PO 30 AŽ 45 MINUTÁCH

ROZDÍL MEZI VÝBKÝ - MELATONIN FORTE a MELATONIN MUČENKA MEDUŇKA B6

- Komu jsou určeny, Melatonin FORTE je určen jedincům, kteří

nemají primárně problém s usnutím jako takovým. Mají však nekvalitní přerušovaný spánek, podání melatoninu doplní hladinu melatoninu v organismu a umožní tak plnohodnotně spát celou noc.

Melatonin Mučenka Meduňka B6 je primárně určen těm, kteří se potýkají s vypětím, stresem a duševní nepohodou. Výsledkem čeho je np. nespavost, neklidný spánek. A právě ve složení spočívá jeho přednost, jelikož melatonin společně s bylinkami působí synergicky. Bylinky uklidní, pomůžou lidově řečeno vypnout hlavu a současně melatonin navodí spánek.

- **Dávkování,** je známo, že s věkem hladina melatoninu v organismu klesá. Proto je dávka melatoninu mimo jiné závislá na věku uživatele.

Oficiální dávkování dle nařízení se pohybuje kolem 1mg před spánkem. Dlužno dodat, že studie, která pro toto dávkování byla použita byla provedena na 20. letých jedincích a těm bezesporu 1mg postačí.

Pro starší a dříve narozené celá řada studií doporučuje jako optimální dávku navozující spánek v řádech 3 až 5mg. Takto bude dosaženo požadovaného účinku, tzn. Prospané celé noci.

Obecně všechny studie poskytnuté SÚKlem se shodují v tom, že melatonin není návykový. Nebyla stanovena dávka, která by stanovila příznaky předávkování. Současně s tímto je bezpečný při dlouhodobějším použití.

Zavolejte si o AKCE tel. 840 111 323, callingway@callingway.cz
www.pharmaactiv.cz, produktové info tel. 596 612 020

Masový výskyt osteoporózy má řešení!

Kalcium je nejhojněji se vyskytujícím minerálem v lidském těle. Je zodpovědný za budování silných kostí a zubů, napomáhá také správné funkci srdce, svalů a nervové soustavy a přispívá ke srážení krve. 99 % veškerého kalcia přítomného v lidském těle je obsaženo v kostech a zubech. Zbývajících 1 %, které se nachází v krvi a měkkých tkáních, je naprosto nezbytné pro naše zdraví. Pokud by nebylo tohoto nepatrného 1 % kalcia, pak by nemohly náležitě pracovat svaly, nesrážela by se krev a nervová vlákna by nebyla schopná přenášet informace.

Bylo prokázáno, že kalcium:

- pomáhá udržovat normální svalové napětí
- hraje nezastupitelnou roli v udržování normálního srdečního tepu
- je nezbytné pro proces kontrakce svalů
- podílí se na přenosu nervových signálů
- napomáhá srážlivosti krve a snižování krevního tlaku
- hraje úlohu v normálním fungování některých životně důležitých hormonů
- aktivuje hormony, které jsou nezbytné pro normální funkci všech buněk těla
- snižuje riziko vzniku rakoviny konečníku
- pomáhá snížit riziko vysokého krevního tlaku u těhotných žen až o 50 %
- má blahodárný účinek na zdraví zubů

Nízký příjem vápníku, vitamínu D, nedostatek pohybu a fyzické aktivity jsou základní rizikové faktory pro vznik

osteoporózy. V současné době se jedná o onemocnění s masovým výskytem, které v posledních desetiletích zaznamenává celosvětově významný nárůst a u starší generace čelíme pandemii osteoporózy. Se všemi důsledky – fraktury, operace, rehabilitace, ohrožení kvality života pacienta, až individuálního rizika úmrtí. Ve Spojených státech se zjistilo, že přibližně 34 milionů Američanů trpí sníženou hustotou kostní hmoty a u 10 milionů již propukla osteoporóza. Mezi pacienty trpícími osteoporózou přitom najdeme z 80 % ženy a z 20 % muže. Zlomenina zaviněná řídnutím kostí se někdy v životě objeví u poloviny všech žen a čtvrtiny všech mužů starších 50 let. Nejjednodušší, ale i nejlevnější je prevence s cílem udržení denzity a mikrostruktury kostní hmoty do vysokého věku.

Calcium Biokomplex s vitamínem K₂, D₃ a s bórem Dr. Bojda je nové skeletární osteoprotektivum v podobě polykomponentního doplňku stravy, který představuje zcela revoluční řešení vstřebávání kalcia. Přípravek obsahuje kalcium z mořských řas, organický vápník i bioformu vápníku v podobě kalcifikovaných aminokyselin. Vápník se používá k prevenci úbytku kostní hmoty seniorů, při zvýšené zátěži u sportovců a manuálně pracujících, popř. jako doplněk stravy v období těhotenství, laktace a klimakteria. Přítomný vitamín D₃ se podílí na vstřebávání vápníku a fosforu, je prospěšný pro správné fungování imunitního systému, a společně s vápníkem přispívá k udržení normálního stavu

kostí, zubů a svalů. Vitamín K₂ - MK -7 je zásadní a nezbytný pro růst osteoblastů tj. kostní hmoty a bohužel i vyvážená stře-doevropská strava obsahuje malé množství vitamínu K₂. EFSA vydala v nedávné době doporučení, zajistit si denní dávku cca 75 µg Vitamínu K₂ pomocí vyváženého jídelníčku či vhodných doplňků stravy. Dostatečná přítomnost bóru v organismu brání uvolňování bóru z kostí do tělních tekutin a jeho vylučování z těla ven. Zároveň dostatečná přítomnost bóru poskytuje dobré katalytické prostředí pro tvorbu kostních struktur.

Řada běžných doplňků stravy se snaží dodat našemu organismu vápník, ale obvykle obsahují obtížně vstřebatelné formy kalcia bez souvisejících vitamínů a mikroprvků, které by tělu umožnily kalcium správně využít.

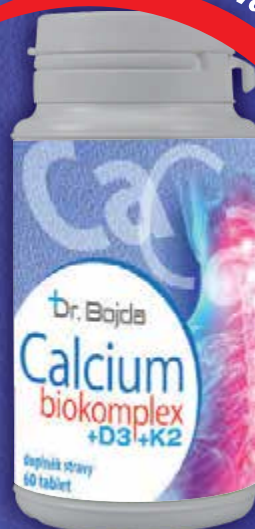
Vápník není vhodné podávat spolu se železem ani se zinkem. Zajímavé jsou souvislosti s magnéziem. Dle soudobých poznatků není vhodné užívat přípravky kalcia ve stejnou denní dobu s magnéziem, na druhé straně je resorpce vápníku nízká, pokud organismus není dostatečně zásoben magnéziem. Podle některých doporučení je vhodné jednu porci vápníku podat večer před ulehnutím, aby se snížil vrchol noční osteoresorbe. Obecně lze doporučit podávání kalciových přípravků na noc před spaním. U seniorů by se měla věnovat pozornost dostatečnému přísunu kalcia i vitamínu D, což je podmínkou pro udržení kostní hmoty i ve vyšším věku.

NOVINKA

Dr. Bojda

Calcium biokomplex +D3 +K2

- skeletální osteoprotektivum s obsahem kalcia z mořských řas
- komplexní řešení metabolismu kalcia
- 3 zdroje kalcia: organické, iontové a biologické
- vitamín D3 na podporu vstřebávání kalcia
- vitamín K2 - MK-7 pro růst osteoblastů
- bór pro zvýšení využití a omezení vylučování kalcia
- nejmodernější kalciový doplněk stravy v ČR



APA: 3718872

Výrobek je dostupný v LV Phoenix a.s.



medic+inka.cz

Knižní dárky pod stromeček



Kuchařka pro teenagery

#klidneuarim

Julie Kučerová

Tato kuchařka je výzvou šestnáctileté Julie jejím vrstevníkům – i když třeba jídlo vypadá složité, jeho příprava může být úplně jednoduchá a zvládne ji každý. A ani začínající kuchařky a kuchaři by se neměli bát popadnout do ruky měchačky, hrnce a pekáče a pustit se do díla. Vaření je zábava, zvlášť když jídlo chystáte pro rodinu či přátele, či dokonce s nimi.

Dej tělu šanci

k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví
Ivana Stenzlová

Autorka – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy (jak jíst pro zdravou hormonální odezvu), která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie.



Perníčky

vegetariánské
3 plechy
5 hodin odležení
2,5 hodiny příprava, pečení a zdobení

Co budeš potřebovat

330 g hladké mouky • 130 g moučkového cukru • 1 lžičku jedlé sody • 1 lžici perníkového koření • 1 lžici kakaa
2 vejce + 1 na potření • 50 g medu
40 g másla

Jak na to

Ve velké míse smíchej všechny sypké ingredience a vyklepni do ní i obě vejce. Máslo s medem společně rozpust v mikrovlnce nebo v rendlíku na velmi mírném ohni a přidej do mísy k ostatním surovinám. Ze směsi ručně vypracuj hladké těsto, vytvoř z něj váleček, zabal ho do potravinářské fólie a dej odležet do lednice alespoň na 5 hodin, nejlépe přes noc. Před vykrajováním vyndej těsto z lednice a nech ho asi na 10 minut povolit, aby se s ním lépe pracovalo. Předehřej si horkovzdušnou troubu na 190 °C na horní i spodní ohřev. Na pomoučené podložce vyvážej plát tlustý asi 0,5 cm a vykrajuj z něj vybrané vzory. Ty pak dej na plech vyložený pečicím papírem, potřij rozšlehaným vejcem a peč přibližně 7–15 minut, podle velikosti vzoru. Hned po vytažení z trouby potřij každý perníček vodou, aby se hezky leskl. Nakonec se pusť do zdobení.



Gratinovaný kapr na divokém koření s paprikou a jablky

Toto jídlo chutná i těm, kteří rybu nemají příliš v lásce. Kombinace s jablky, paprikou a kořením dodá pokrmu švih a skvělou chuť.

Suroviny:

špetka kurkumy • 1 jablko
1 červená paprika • 1 žlutá paprika
extra panenský olivový olej (na zakápnutí)
1 lžice přepuštěného másla • barevný pepř z mlýnku • 4 bobkové listy
6 kuliček nového koření • 2 plátky filetovaneho kapra • nerafinovaná sůl
½ citrónu

Postup:

Plátek filetovaneho kapra pokapeme citrónem, osolíme, opepříme a posypeme kurkumou. Jablko nakrájíme na plátky a papriky na proužky. Plátky kapra položíme do zapékací misky. Poklademe jablkem a paprikami. Posypeme novým kořením a přidáme bobkové listy. Opepříme barevným pepřem. Zakápneme olivovým olejem a přidáme lžici přepuštěného másla. Pečeme 30 minut při 170 °C.



Velká kniha o kávě

Petra Davies Veselá

Petra Davies Veselá rozšířila a aktualizovala svou první úspěšnou Knihu o kávě. Sepsala spoustu nových poznatků a zohledňuje své nové zkušenosti i velký rozkvět kávové kultury. Kniha je určena i těm, kteří svou první Knihu o kávě mají – obsahuje zcela nové fotografie i mnoho nových informací.

Kniha je ideálním

dárkem pro kohokoli, kdo miluje kávu. Pro běžné spotřebitele, kteří si dobrou kávu rádi uvaří doma, ale i pro profesionální kavárníky a baristy.

Irská káva

Pravá irská káva vznikla v roce 1942 na irském letišti Shannon. Pro nepříznivé a studené počasí neodletělo několik letadel a cestující si krátili volné chvíle v místním baru a restauraci. Barman Joe Sheridan vymyslel pro cestující neobvyklý drink na zahřátí. Irové často přidávali do čaje whiskey a Joe ji nalil do kávy. Navíc kávu na povrchu ozdobil šlehačkou.

Tento recept putoval do celého světa a oblíbili si ho hodně v USA. Tam otevřeli nejznámější kavárnu Buena Vista, která spotřebuje největší množství irské whiskey na celém světě a proslavila se právě irskou kávou. Místní barmani připravují desítky irských káv najednou. Denně jich prý naservírují až 2 000.

Musím říct, že pro mě je irská káva opravdový zážitek. Správněji nemíchejte a napijte se pomalu přes smetanu. Na začátku cítíte studenou a hebkou smetanu, pomalu teplou a silnou kávu a nakonec na jazyku sladkou whiskey. Tento nápoj vás zahřeje nejen na jazyku, ale opravdu i na duši. Irskou kávu snadno připravíte i doma. Krátce svařte 0,4 cl irské whiskey se dvěma lžičkami třtinového cukru.

Nalijte do skleničky na stopce, kterou předtím nahřejete horkou vodou a vysušíte. Dále přidejte kávu. Máte na výběr z různých káv a metod. Já mám v irské kávě nejradši etiopskou kávu připravenou na V60 nebo Aeropressu.

Na kávu přidejte čerstvě ušlehanou šlehačku. Tajemství vynikající irské kávy spočívá v dobře našlehané smetaně. Našlehejte ji jen úplně jemně, aby zůstala tekutá.

ingredience:

filtrovaná káva nebo větší espresso (50–60 ml) • 40 ml irské whiskey • 2 čajové lžičky třtinového cukru
šlehačka na ozdobení



Knihy vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

Ben Cristovao: Je důležité najít

Obdivovaný zpěvák, textař a dokonce úspěšný sportovec na několika frontách. Vypadá to, že na co Ben Cristovao (31) sáhne, to funguje. A tak jsme zjišťovali, jak to všechno stihá a jaká je tajná složka jeho všudypřítomného úspěchu.

Bene, blíží se zima a vy jste nedávno představil svůj zimní videoklip k písni Mowgli. Jak to vzniklo?

Tu myšlenku jsem v hlavě nosil už nějakou dobu, protože jsem dřív jezdil závodně na snowboardu freestyle a říkal jsem si, že bylo fajn si to znovu připomenout. Ale pořád nebyl čas, nebo ten správný okamžik a zároveň jsem věděl, že je na to potřeba také správná parta lidí. Manažer Lukáš dokázal v Rakousku zajistit skvělé podmínky, což je zrovna na snowboardu vždycky fajn, když nemusíte řešit nějaká omezení.

vymysleli spoustu věcí, který nebylo úplně jednoduché zařídit, ale všechno vyšlo skvěle. Doufám, že je z klipu vidět, jak moc super to tam bylo.

Rok 2018 jste měl vůbec nabité. Objevil jste se také jako porotce v poslední řadě Superstar, chystáte ještě nějaký jiný televizní pořad?

Asi ani ne. Ale já neplánuji, buď něco přijde, nebo ne. Ani porotcování v Superstar jsem nijak nesháněl, prostě se mi ozvali, zda bych o to měl zájem, tak jsem šel na casting a vyplnulo to. Nemám rád šikanu, takže

to jde ruku v ruce. Myslím, že kdyby se člověk věnoval až moc věcem okolo hudby, tak se zblázní sám do sebe, protože tento byznys to umí zařídit. Lidi pak až moc řeší blbosti... Takže já si vždycky budu dělat i nějaké sporty.

Jak to vlastně jde skloubit? Záříte v hudebním průmyslu i v brazilském jiu-jitsu!

Myslím si, že je právě hrozně důležité mít protiklad a balanc. Zkrátka něco, co je úplně odlišné, než děláš, protože jinak v tom podle mě nemůžeš být dobře. Já prostě skončím odpoledne ve studiu a jdu večer na trénink, kde najednou máme všichni stejné kimono, stejná pravidla a všichni jsou si rovni. Nikdo není lepší než ten druhý a nemůžeš si o sobě myslet, že jsi něco víc, protože máš hodně lajků...

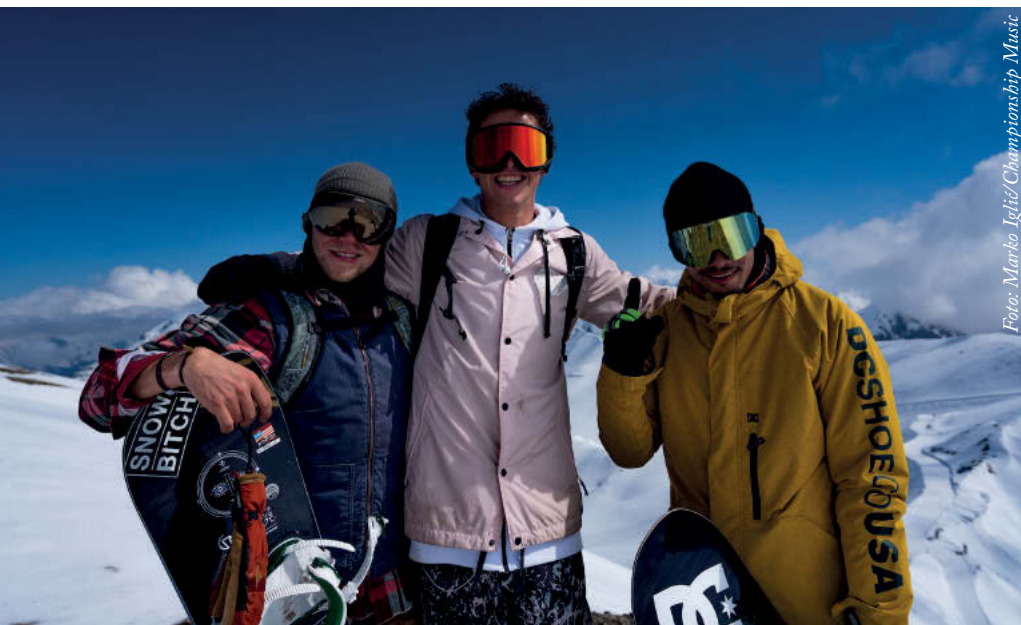


Foto: Marko Iglić/Championship Music

A tak jste se sebrali a vyrazili do vyhlášeného střediska Ischgl, kam jezdí koncertovat i světové hudební celebrity jako třeba Robbie Williams nebo Rihanna?

Ta možnost se mi líbila, ale dal jsem si podmínku, že musí mít čas tvůrčí tým i jezdcí Roman Dlouhý a Honza Nečas, kteří mají takový arzenál skoků a triků, že by to stačilo na celovečerní film. Nemyslím, že bych sám odskákal ještě tolik, aby to mohlo být hlavním tématem videoklipu. A protože všichni mohli, už z toho nešlo couvnout. (usměje se) A v Ischglu mi vyšli strašně vstříc, s klukama jsme si

jsem se v rámci mé role porotce vždycky snažil zamezit, aby se někdo někomu moc smál a naopak pro toho člověka najít něco pozitivního. A obecně si nemyslím, že je televize něco, co vyloženě potřebuji. Spíš je to další nástroj, který umí být prospěšný, když se najde správný projekt.

Dalším z vašich velkých projektů je koncert v O2 areně, který proběhne příští rok v září. Tam tedy nyní směřujete nejvíc energie?

Určitě, hlavní je pro mě hudba! A do toho vždycky dělám sporty, protože věřím, že



Foto: Marko Iglić/Championship Music

Takže si naopak myslím, že jiu-jitsu je moje obrovská tajná zbraň, kterou mám z úplně jiného soudku, jen to spousta lidí nechápe a právě proto jim to chybí.

Když jsme ve výčtu nedávných úspěchů, tak jste se letos také stal mistrem Asie právě v jiu-jitsu. Co tento titul vlastně znamená?

Kdokoliv ze světa se může přihlásit na mistrovství Asie, ale primárně tam jsou ti nejlepší z asijských zemí. Potom je samozřejmě ještě klasické mistrovství světa, tedy jsou dvě – jedno v Dubaji, druhé

balanc

v Las Vegas. Tohle bylo jen mistrovství Asie, ale je to brané asi mezi top čtyři nejlepší závody na světě, takže je to hodně prestižní.

Řada příznivců vás jistě uznává za to, že jste svůj, děláte si věci po svém a říkáte, co si myslíte. Tohle jste se naučil právě ve východních kulturách, které jsou jiné, než ty naše západní?

To ne. Každý stát a kontinent má svoje. Věřím, že je nejlepší, když si nejdřív každý člověk sám v sobě najde to, co ho baví a kdo je a tomu se snaží přiblížit. Potom můžeš najít inspiraci na Východě, ale i na Západě.

Co jste se kde naučil?

Mám spoustu inspirace z Los Angeles, kde jsem se naučil přístup k životu a líbí se mi, jak si umí poradit v oblasti životního prostředí. V tomto ohledu jsou třeba daleko víc rozvinutí konkrétně v Kalifornii, než na Východě. Umí pracovat s vyčerpatelnými zdroji, mají jiný vztah ke zvířatům a k tomu, co konzumují. V tomhle směru je mi opravdu bližší Západ, protože si uvědomil mnohem dříve než Východ, kudy cesta nevede, pokud chceme těch sedm miliard lidí non stop krmit dál. Ale pokud jde o disciplínu nebo o přístup k člověku jako takovému, tedy k vlastním hodnotám a uvědomění si, jak moc jsou důležité nějaké lajky na sociálních sítích, nebo zda je důležitější mít svůj trénink a svůj řád, tak v tom je Východ absolutně bezkonkurenční. Prostě si vybírám, co je mi blízké a myslím, že by to měl kombinovat každý a ne se prostě vydat na východní, nebo západní cestu.

Jednou jste prohlásil, že zatím do tohoto světa nechcete přivést dítě. To je myšlené jak?

Tehdy, když to bylo aktuální, jsem právě řešil plno věcí, které jsem si potřeboval nejdřív sám srovnat. Šlo o můj pohled na to, jak by se věci měly dít a co by si lidi měli srovnat za hodnoty vůči planetě Zemi jako takové. Zkrátka že nevím, zda bych si v této fázi dokázal představit, že řeknu: „Hurá, chci si pořídit dítě!“ Ale zase jsem o nějaký čas dál, jsem trochu moudřejší v tom, jak na ty problémy nahlížím a asi bych dnes odpověděl jinak. Ale o co mi jde primárně, je, aby člověk

přemýšlel nad tím, že než mít dítě, tak jestli je okolo něj všechno tak, jak má být. Nevím, zda to nezní moc neurčitě.

Možná...

V tom stavu, ve kterém jsem byl, jsem se ptal sám sebe, zda mám tomu dítěti co předat, zda pro něj mám dostatečné prostředky a zda je to prostředí takové, ve kterém chci své dítě vychovávat. A nechci, aby to bylo politické, ale v době, kdy jsem tohle hodně řešil, ani politická situace nebyla úplně za jedno s tím, kdo já jsem.

Takže v sobě řešíte, co tady na Zemi vůbec děláte a kam směřujete?

Ty bláho, jasně! A zvlášť si myslím, že když se to přelomovalo kolem té třicítky a pak se to přelomilo, tak jsem se v tom koupal dost. Myslím, že takhle přemýšlí všichni, že to k tomuto věku patří. A věřím, že jsem si ten záměr vyřešil, takže jsem v pohodě. (usměje se)

Také jste řekl, že nechcete přítelkyni, že se soustředíte na kariéru. Takže ta kariéra je váš smysl života, nebo tohle zrovna jste přehodnotil?

Ne ne, to není... Hlavně to není tak, že by kariéra a partnerka nemohly existovat zároveň.

Tak to ale vyznělo...

To ano. Ale nechci říct, že teď jsem našel někoho jiného, protože nerad o těchto věcech mluvím, ale zase šlo a jde o to, že když už má člověk mít vztah, tak ten vztah musí jít v symbióze s tím, co děláš. A když tě partner podporuje a baví ho to taky, co děláš, tak pak je to podle mě úplně v pohodě. Můj tehdejší vztah v době, kdy jsem mluvil o dětech

a partnerech, asi nebyl právě úplně v symbióze s tou prací. Mohla tam být nějaká žárlivost atd., což potom nefunguje. Ale jak říkám, je to o tom najít si člověka, který tohle umí zvládat.

Když to přeložím, vnímáte život tak, že se celou dobu vše utváří?

Přesně, pořád bychom měli prostě plynout a být fluidní. Jako asi ten nejlepší přístup k životu mi přijde adaptace. Neplánovat věci moc dopředu a jen kolem sebe mít lidi, kteří jsou schopní se adaptovat s vámi. Zkrátka ty, co mají podobnou cestu, abych já jako jedinec se nemusel odklánět od toho, co cítím uvnitř, tedy nedělat kompromisy úplně pryč od toho, kde jsem spokojený. A když ten partner umí jet s vámi v tomhle naladění, tak klidně. A jdete dál a potom co přichází, prostě přijde a ty s tím buď nějak bojuješ, nebo to přijmeš.

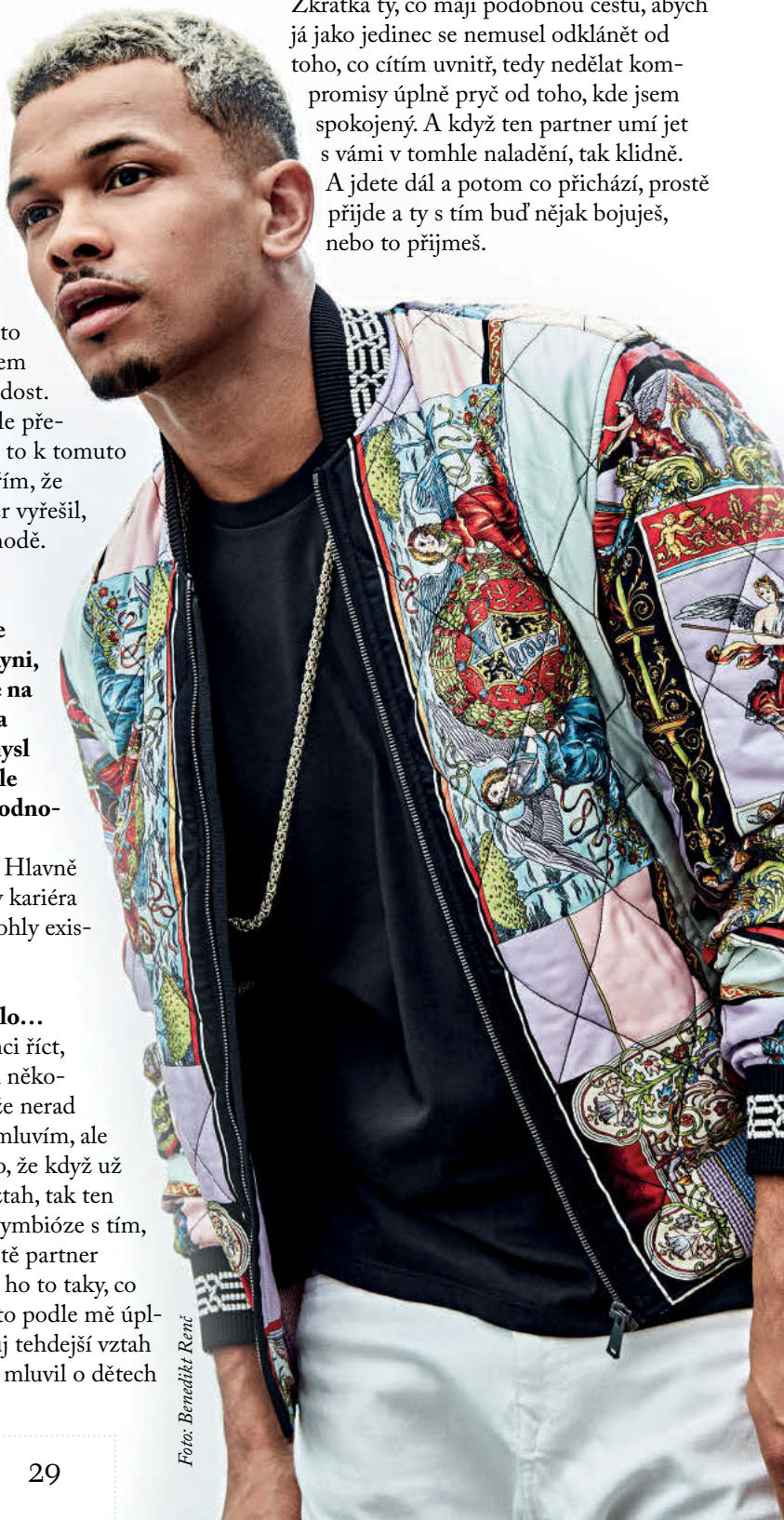


Foto: Benedikt René

Krkonoše – lyžařský běž



Téměř šest stovek kilometrů upravovaných lyžařských běžeckých stop v Krkonoších a jejich podhůří ve stylu „pavučiny“ je nejen ojedinělou tuzemskou lokalitou, ale výjimečným projektem i v evropském měřítku.

Koordinace manažerů Svazku měst a obcí Krkonoše společně s péčí téměř tří desítek upravovatelů poslouží i v letošním roce tisícům lidí, kteří si oblíbili běžecký sport. V rámci projektu Krkonoše – lyžařský běžecký ráj je jejich cílem nabídnout veřejnosti zdravou a příjemnou lyžařskou turistiku, ale i zajistit bezpečnost pohybu po horách, usměrňovat návštěvnost hřebeni- vých partií a chránit okolní vzácnou krkonošskou přírodu.

Krkonošská magistrála

Jedním z hlavních běžkařských taháků Krkonoš je bezpochyby její páteřní trasa s názvem Krkonošská magistrála spojující Harrachov na západě a Žacléř na východě pohoří. Měří 71 km a je označena výraznými červeno-bílými kosočtverci s nápisem Krkonošská magistrála a symbolem běžkaře. Nastoupit je na ni možné hned na několika místech a navazují na ni také další trasy, které jsou přehledně značené a udržované, například na Pomezních boudách u Horních Alberic nebo nedaleko Harrachova areál Jakuszyce. Pro vaši představu, směrem od Žacléře vede Krkonošská magistrála přes Rýchorský kříž, Rýchorskou boudu, Horní Maršov, Reissovy Domky, Krausovy Boudy, Velké Pardubické Boudy, Kolínskou boudu, Pražskou boudu, dále nad Tetřevími boudami, po Liší cestě, pod Friesovými boudami, pod Klínovkou, Okolo Srubu, přes Krásnou Pláň, Svatý Petr, Špindlerův Mlýn, most přes Labe, dolní stanici lanové dráhy na Medvědí, Horní Mísečky, úbočím Zlatého návrší, Vrbatovu boudu, rozcestí U čtyř pánů, Voseckou boudu, Mumlavskou boudu až do

Harrachova. Na většině z těchto míst najdete i občerstvení, které při běžko výletu jistě přijde vhod.

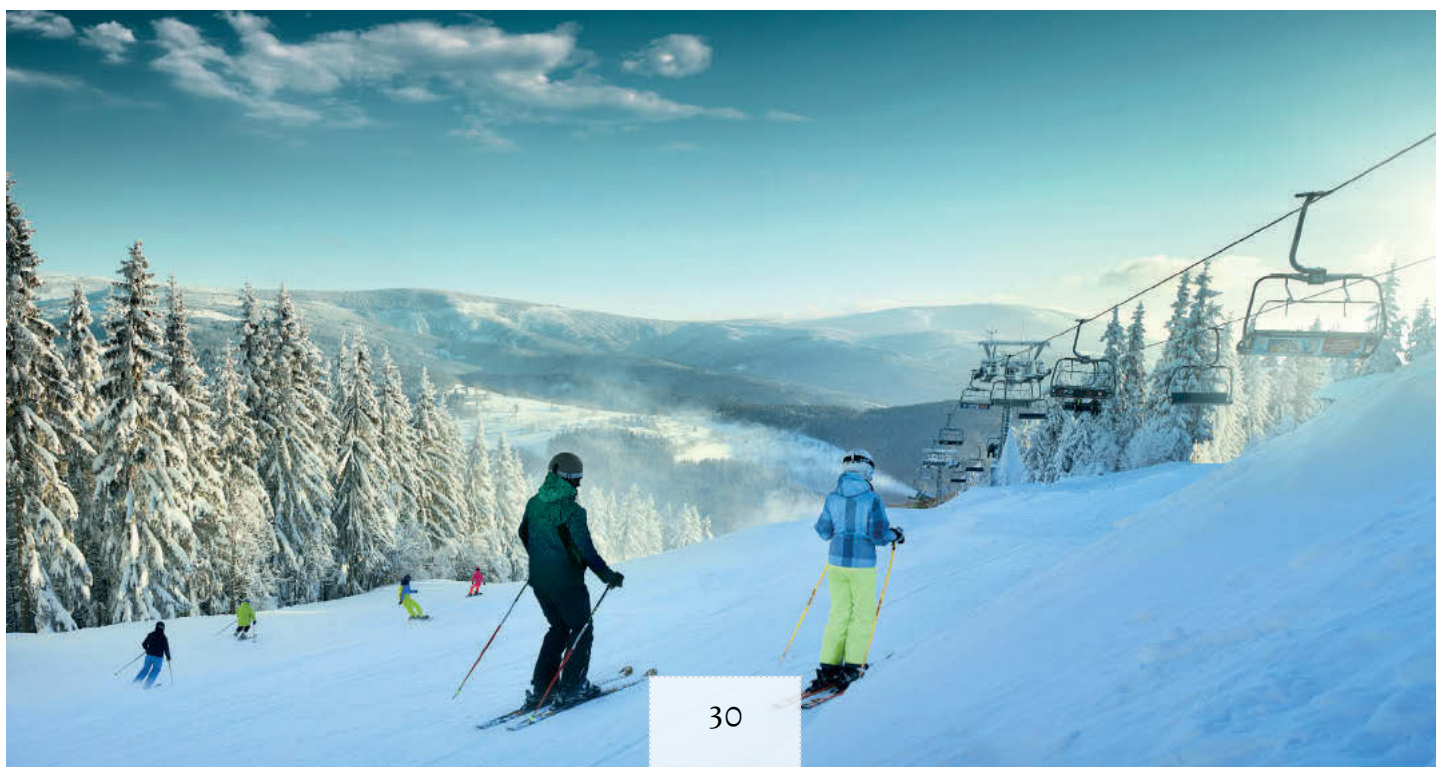
Kde je upraveno?

Aktuální informace o stavu běžeckých a turistických lyžařských stop jsou dostupné díky projektu Bilestopy.cz (www.bilestopy.cz). GPS zařízení instalované v rolnách, které tratě pravidelně upravují, průběžně informuje, které tratě a kdy byly upraveny. Pak už si stačí jen vybrat, kam vyrazit. Aktuální informace o stavu tratí je možné zjistit i na webových stránkách www.krkonoše.eu/cs/bezky, www.holidayinfo.cz, nebo na webových adresách jednotlivých krkonošských skiareálů.

Budme k sobě ohleduplní

Pěkné lyžařské stopy a běžecké tratě nejsou samy sebou. Úpravy probíhají nejenom díky finančním prostředkům z dotací Královéhradeckého i Libereckého kraje a partnerů, ale především díky práci a iniciativě nadšenců, finance totiž nikdy zcela nepokrývají vynaložené náklady.

A tak když už jsou stopy upraveny, a vzápětí díky některým jednotlivcům zničeny, je to škoda. Tratě většinou rozbíjí necitliví řidiči čtyřkolek a skútrů, pěší turisté i lidé se psy, se saněmi nebo na sněžnicích. Nikomu samozřejmě nemůžeme zakázat pohyb ve volné přírodě a chůzi v terénu, ale v místech, kde je pouze jedna komunikace a smíšený provoz, je ohleduplnost opravdu na místě.



ecký ráj

Může se hodit

Leták s mapkou, která má vyznačenu Krkonošskou lyžařskou magistrálu, zakreslené turistické i závodní lyžařské tratě a skialpinistické trasy na území KRNAP.

Uvedeny jsou odkazy na možnosti výjezdů na saních či jízdy se psím spřežením, půjčovny skútrů, sánkařské dráhy, kluziště. Obsahuje mj. Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu, kontakty na Horskou službu českých i polských Krkonoš a kontakty jednotlivých skiareálů na obou územích.



Najdete v něm i tipy na výlety na běžkách do rozmanitých částí pohorí. Např. z Benecka na Horní Mísečky a k rozhledně Žalý, okolo Hvězdy v Kořenově, okolo Harrachova, Dvoraček a Rokytnice nad Jizerou, z Horní Malé Úpy do Svobody nad Úpou, ze Špindlerova Mlýna do Strážného, okolo Černé hory, anebo upoutávku na Jizersko-Jakuszyckou magistrálu.

Propagační materiál je k dispozici zdarma v krkonošských informačních centrech a na <http://www.krkonose.eu/cs/propagacni-materialy>.

Krkonošské sjezdové lyžování s plnou parádou

Terény jsou tu jak pro děti a začátečníky, tak pokročilé a sportovní lyžaře. Areály jsou vybavené moderními lyžařskými vleky a lanovkami, sněžnými děly, technikou pro úpravu pisty, ale i rozmanitými dětskými hřišti, snow fun parky se sněhovými překážkami a snowparky. Nechybí skibusy, parkování zdarma, půjčovny, lyžařské školy s hlídáním dětí, občerstvovací a gastronomická zařízení, zbožím vybavené obchody.



Ubytování různého komfortu a cenových skupin seženete po předchozí rezervaci jak v hotelech, rodinných penzionech nebo apartmánech s doplňkovými službami a možnostmi wellness. Četné především sportovní nebo i kulturní a zážitkové události jsou připraveny v průběhu celé zimní sezony. Gastronomická nabídka – ať už rychlé občerstvení, místní speciality, ale také restaurace s „hvězdičkami“ umožňují široký výběr. Skipasy a karty hosta nabídnou možnosti slev.

Chcete vědět o areálech více?

Informační systémy televizního vysílání panoramatických kamer Panorama a internetového portálu Holidayinfo.cz firmy Sitour ČR a www.krkonose.eu představují a ukazují „obrázky“, jak to aktuálně na českých horách hezky vypadá a jaké možnosti jednotlivá střediska nabízejí.



Které to jsou?

Sportovní areál Harrachov, Rokytnice nad Jizerou (Horní Domky – Studenov), Lyžařský areál Paseky nad Jizerou, Vítkovice v Krkonoších – Skiareál Aldrov, Ski areál Benecko, Vysoké nad Jizerou – Šachty, Ski areál Vrchlabí – Kněžický vrch, Skiareál Strážné, Malá Úpa SKiMU, Arrakis Žacléř – Prkenný Důl, SKI areál Herlíkovice a Bubákov, SkiResort ČERNÁ HORA - PEC (Černá hora v Jan-ských Lázních, Pec pod Sněžkou, Černý Důl, Velká Úpa, Svoboda nad Úpou), Skiareál Špindlerův Mlýn (Svatý Petr, Medvědin, Hromovka, Horní Mísečky a Labská) a Skipark Mladé Buky.



V místech, kde lze provoz rozdělit, a stopy jsou devastovány necitlivým přístupem, je na místě prosba k tolerantnímu jednání. Ostatně i v terénu instalované tabulky k tomu motivují.

GS Condro® DIAMANT

Dárek
od srdce

Vítězí silou

Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach; k podpoře mikrocirkulace tkání. Vitamin C pro správnou tvorbu kolagenní sítě kloubních chrupavek a menisků.

Limitovaná edice **1+1**

Poukaz v hodnotě
500 Kč na lázeňské pobyty
v každém balení.

doplňek stravy

Autor: Yan	Členský stát USA	1. díl tajneky	Dietlova hrdinka	Letecká značka ČR	Moula		Elefant	Proud	Chemická značka astatu	Zápisníky		Bývalé italské paltidlo	2. díl tajneky	Prohra v šachu
Ustálené slovní spojení						Plátěné přístřeší					Povrchový důl			
Evropanka						Hra s čísly Klnout					Běloveská kyselka Vysoké karty			
Druh papouška				Obojželník Epopej					Italský přístav Kopí					
Chemická značka helia			Nadšení Tělovědec					Poševní vložka Evropské knížectví						Účet
Stěci po kapkách							Kuchyňská nádoba Reverz					MPZ Dánska Koncertní sín		
	Rytmičský celek	Čichový orgán Druh horniny				Léta Uzemí anektované Ruskem					Otázka při sázce Jméno McBaina			
Sopečná usazenina					Lesní šelma Ten i onen					Ráj Polní míra				
Zámezí v kopané				Polní práce St. solm. slabika					Začátečník Chemická značka rubidia					
3. díl tajenky							Hrdlo				Španělsky „zlato“			
Africký buben							Kolos				Hovorový souhlas			Pomůcka: oro

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 11.1.2019. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z října 2018: Janina Blatoňová, Karviná; Mgr. Kristýna Filipská, Znojmo; Lenka Rybová, Plzeň; Jana Pospíšilová, Praha 8; Mgr. Jana Učíková, Rakovník; Alice Vespalcová, Brno; Marcela Bezděková, Sloup; Ivana Černá, Praha 8; Mgr. Milena Fialová, Plzeň; Eduard Dušánek, Frýdlant

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Úsměv, dobrá rada a žádné fronty. Po celý rok. I před Vánoci. Vstoupili jste do lékárny s informačním systémem

Mediox.

NOVINKA

1

KOMPLEX
AHA
Kyseliny

2

SÉRUM
S KYSELINOU
HYALURONOVOU

Eucerin®

HYALURON-
FILLER

NIGHT
PEELING & SERUM

MEDICAL SKINCARE

HYALURON-FILLER NOČNÍ OBNOVUJÍCÍ & VYPLŇUJÍCÍ SÉRUM

DUÁLNÍ ÚČINEK

OBNOVUJE KOŽNÍ BUŇKY & VYPLŇUJE VRÁSKY

Kombinuje 2 účinná řešení pro večerní aplikaci podporující obnovu kožních buněk a vyplnění vrásek. 96 % testujících žen potvrzuje zlepšení struktury pleti, 89 % potvrzuje vyplnění vrásek.*

Eucerin® – Medicínská péče pro krásnou pleť.

Eucerin®

*GfK, zaslepená uživatelská studie na 150 ženách, výsledky po pravidelném používání výrobku po dobu čtyř týdnů.