

PharmaNEWS

A man in a brown trench coat and hat is looking through a magnifying glass. The background is a dark, textured stone wall. The man's face is partially obscured by the magnifying glass, which is held over his right eye.

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2019

9.2.2019

SANKCE
UI

PADELEK

FMD
ATD

SMĚRNICE

Canephron®



protizánětlivý



antibakteriální



spazmolytický



mírně diuretický*

Léčba zánětů močových cest

Canephron®, obalené tablety

SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU - Zkrácená verze

Složení: Jedna obalená tableta obsahuje: Centaurii herba 18 mg; Levistici radix 18 mg; Rosmarini folium 18 mg. Indikace: Tradiční rostlinný léčivý přípravek používaný u dospělých jako doplňková léčba v rámci prevence usazování ledvinového písku a v případě zánětlivých onemocnění močových cest provázených lehkými obtížemi (jako např. časté močení, pálení při močení). Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Dávkování - dospělí: Jednotlivá dávka: 2 obalené tablety. Denní dávka: 6 obalených tablet. Užívá se jednotlivá dávka ráno, v poledne a večer. Tablety se polykají vcelku a zapíjejí se tekutinou (např. sklenicí vody). Doporučuje se zvýšený příjem tekutin. Délka trvání léčby: Pokud je lék účinný a dobře snášen pacientem, může být užíván po dobu 4 týdnů (po 2 týdenním užívání je nutno se poradit s lékařem). Pacient je v příbalové informaci poučen, že pokud se příznaky zhorší nebo přetrvávají po přibližně 7 dnech, je nutno se poradit s lékařem. Kontraindikace: Hypersenzitivita na léčivé látky, anetol (tj. složka esenciálních olejů, např. v anýzu, fenyklu) či rostliny z čeledi Apiaceae (Mířkovité) (např. anýz, kmín, celer, koriandr, kopr) nebo na kteroukoli pomocnou látku. Aktivní peptické vředy. Canephron nesmí být užíván v případě zánětlivých onemocnění ledvin a v případě snížené funkce ledvin, v případě edémů vzniklých v důsledku srdeční nebo renální insuficience a v případech, kdy je doporučen snížený příjem tekutin, jako například závažné onemocnění srdce nebo ledvin. Zvláštní upozornění: Pokud se vyskytne horečka, bolest v podbříšku, krev a hnis v moči, křeče, poruchy močení nebo akutní retence moči, je pacient poučen, aby okamžitě kontaktoval lékaře. Canephron obsahuje tekutou glukózu usušenou rozprašením, sacharózu a monohydrát laktózy. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy nebo fruktózy, vrozeným deficitem laktázy, sacharózo-izomaltázové deficiencí nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat. Poznámka pro diabetiky: 1 obalená tableta Canephronu obsahuje přibližně 0,020 výměnných sacharidových jednotek. Interakce: Nejsou dosud známy. Těhotenství a kojení: Jelikož nejsou dostatečné zkušenosti s užíváním během těhotenství a kojení, přípravek by neměl být během těhotenství a laktace užíván. Nežádoucí účinky: Velmi vzácně: hypersenzitivní reakce, gastrointestinální poruchy (např. nauzea, zvracení, průjem). Zvláštní opatření pro uchování: Nevyžaduje. Balení: 60 obalených tablet. Držitel rozhodnutí o registraci: BIONORICA SE, Kerschensteinerstrasse 11 – 15, 92318 Neumarkt, Německo. Tel.: 09181/231-90. Fax: 09181/231-265. Internet: www.bionorica.de. Email: info@bionorica.de. Registrační číslo: 94/472/16-C. Datum první registrace a revize textu: 9.11.2016. Volně prodejný lék, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

*SPC, preklinické studie



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

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

www.canephron.cz



Vážení čtenáři,

zdravím Vás v novém roce a přeji všem úspěšný rok 2019 plný zdravím a nových zážitků. Jak jste prožili konec roku a Silvestra? My parádně, hned po vánocích jsme s rodinou vyrazili na hory do Harrachova, užít si lyžovačku. Počasí nám sice moc nepřálo, ale vynabradilo nám to až 31.12., poslední den v roce byl krásný, slunečný a veselý. Za to 1.1. přšelo celý den, ale nám to nevadilo, pouštěli jsme si jeden film za druhým a relaxovali, někdy to má něco do sebe. A teď už burá do práce.

V minulém vydání jsem Vám slíbila, že Vám budeme přinášet aktuální informace z Vašeho prostředí. Na „horkých tématech“ spolupracujeme s advokátní kanceláří SEDLAKOVÁ LEGAL, s.r.o., konkrétně s Adamem Tietzem, který články pro Vás píše.

Dnes se dočtete o spuštění projektu ověřování pravosti léčiv podle Nařízení Evropské komise (EU) 2016/161.

Nařízení platí od 9. února 2019. Podle Novely zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech, která byla schválena Poslaneckou sněmovnou Parlamentu ČR a následně i Senátem, byly odloženy sankce (k 1. 1. 2020) za případné chyby v postupu při ověřování. Jde o přechodné opatření („soft launch of alerts“), které má předějit zhoršené dostupnosti léků pro pacienty. Bohužel se padělané přípravky do dodavatelského řetězce dostávají jednak skrze nelegální trh, jednak přes trh legální.

Přeji Vám pěkné počtení a hlavně pevné nervy.

Těším se na viděnou

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1-2/2019, ročník XIX (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., Jakobího 326,
109 00 Praha 10, tel: 274 861 189,
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobího 326,
109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 14.2.2019

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČRE 10677

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

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

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

SEDLAKOVA
— LEGAL —

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

— www.sedlakovalegal.com —



23



25



3 / SÚKL

4 / Národní úprava padělaní léčivých přípravků

7 / O koních, lidech a těžkých kovech

8 / Novinky, tipy

10 / Rotavirová onemocnění

12 / Erdomed perorální suspenze

15 / Imunodeficity nová hrozba i pro Vaše pacienty

16 / Flavonoidy – rozmanité struktury se širokým využitím

19 / Zcela nová generace Vitamínu C

21 / Co byste měli vědět o žaludečních vředech

23 / Kloubní náhrady

25 / Děti, jejich pozornost a pocit štěstí ovlivňuje pitný režim

26 / Jsem tvůj nový kamarád

27 / Recepty

28 / Rozhovor: Karel Voříšek

30 / Cestování: Šumava

32 / Křížovka

16



12



4



30



personální inzerce

Lékárna u sv. Pankráce

(u stanice metra Pražského povstání)

**přijme lékárníka na částečný úvazek
nebo pravidelnou výpomoc.**

Klidné prostředí malé lékárny,
pracovní doba po-pá, vstřícnost.

Kontakt: cudlinovam@seznam.cz, tel: 603 290 434

Menší soukromá neřetězcová

lékárna v Jablonném v Podještědí
hledá farmaceutického asistenta (laborantku)
na plný úvazek.

Pracovní doba 7.30 až 16.00 hod.: Po až Pá.

Více informací na telefonu 608782277

Ověřování pravosti léčiv změní ve všech lékárnách EU výdej léku na recept

V sobotu 9. února začnou všechny lékárny v Evropské unii ověřovat pravost léčiv. Vstoupí totiž v platnost opatření nazývané protipadělková směrnice. Jedná se o směrnici 2011/62/EU a povinností české legislativy bylo ji transponovat do Zákona o léčivech. Novelu zákona schvaluje v lednu 2019 Senát ČR, ale nařízení Evropské komise 2016/161/EU ze dne 2. října 2015, zveřejněné 9. února 2016, je od 9. února 2019 přímo účinné. Opatření se týká povinného označování sekundárního obalu léčiv vázaných na lékařský předpis ochrannými prvky a jejich evidencí na území EU. Cílem je zvýšit bezpečí a zmírnit případné nežádoucí zdravotní dopady případného padělků na pacienty.

K ochranným prvkům FMD (Falsified Medicines Directive) patří jedinečný identifikátor (Unique Identifier, UI) a pojistka proti manipulaci s obalem (Anti-tampering Device, ATD). Zatímco ATD se bude kontrolovat pouze vizuálně, jedinečný identifikátor ve formě 2D Data Matrix kódu bude potřeba v lékárně načíst, porovnat s údajem v úložišti a v případě výdaje pacientovi i z úložiště odepsat. Jakkoli se zdá, že bylo dost času na přípravu, lékárníci volali po přechodném období, které by systém národních úložišť i evropský hub prověřil, změnil se expediční činnost ze dne na den a prakticky bez možnosti si výdej s ochrannými prvky otestovat. Největším úskalím se zdá být fakt, že ne všechny léčivé přípravky opatřil jejich výrobce ochrannými prvky. Budou se doprodávat balení vyrobená před 9. únorem, která ochranné prvky mít nemusí. Lékárník se tedy může zdržet hledáním kódu na krabičce. Bezchybný proces ověření je závislý také na držiteli rozhodnutí o registraci léčivého přípravku, jehož povinností je nahrát správně do úložiště všechny údaje. Může však dojít

k tomu, že se lékárníkovi dostane do ruky přípravek, který již má na svém obalu jedinečný identifikátor, ten však ještě nebude nahrán do úložiště. Chybové hlášení, které se lékárníkovi objeví na monitoru počítače, tak znemožní jeho výdej a bude nutné situaci řešit. Přípravek se ocitne v karanténě a bude nutné počkat, až držitel registrace údaje do úložiště doplní.

Jakkoli se nyní zdá, že je opatření zbytečné, protože v českých lékárnách se ještě padělek léčiva nevyskytl, neznamená to, že by se padělků léčiv v legálním distribučním řetězci nevyskytovaly. Trh s léčivy je v Evropské unii těsně provázán, léčiva putují po celé Evropě do různých distribučních skladů. Hlášení evropských regulačních autorit ukazuje, že se počet padělků a léčiv odcizených z legálního distribučního řetězce rok od roku zvyšuje. V prosinci byl v Německu zadržen padělek léčivého přípravku v česko-slovenské jazykové verzi a zástupce držitele rozhodnutí o registraci potvrdil, že padělaná šarže přípravku byla dodána na český a slovenský trh. Je tedy správné, že Evropa zavádí plošné opatření proti padělkům s cílem tento trend včas zastavit.

V České republice odpovídá za provoz národního úložiště Národní organizace pro ověřování pravosti léčiv. Státní ústav pro kontrolu léčiv pak odpovídá za kontrolu plnění povinností stanovených nařízením u výrobců, distributorů a lékáren a kontrolovat fungování úložiště na území ČR. Navzdory mnoha otázkám spojených s aplikací protipadělkové směrnice v praxi, lze předpokládat, že ověřování léčiv lékárníci možná po počátečních potížích zvládnou a že se stane naprostou rutinou, jakou je dnes již výdej léku na elektronický recept.



9.2.2019

Národní úprava padělán

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

Evropská unie (dále také jako „EU“) postupně obrací svůj zájem z původních ekonomických oblastí spolupráce členských států na jiná odvětví, a to včetně ochrany veřejného zdraví. Ta představuje jeden z posledních trendů v rámci EU. Reálnou hrozbou v této oblasti je právě padělané léčivé přípravky (dále také jako „**přípravek**“). Padělané přípravky se do dodavatelského řetězce dostávají jednak skrze nelegální trh, jednak přes trh legální. Je sice pravdou, že četnost výskytu padělaných přípravků v rámci legálního trhu není vysoká, je však podstatné, že riziko s nimi spojené neustále roste. Z tohoto důvodu byla na půdě EU přijata nová pravidla, která se jej snaží podstatným způsobem omezit.

Jak jsme již uvedli v předchozím článku, ve kterém byly objasněny klíčové instituty úpravy, základní úpravu představuje tzv. protipadělková směrnice (z angl. *Falsified Medicines Directive*, dále také jako „**směrnice**“)¹, společně s prováděcím nařízením (dále také jako „**nařízení**“).² Nařízení stanovuje jednotlivé ochranné prvky, včetně povinností, které se k nim vážou, přičemž je pro členské státy závazné a přímo použitelné³ v celém svém rozsahu.

Národní úpravou mohou být upraveny pouze ty oblasti, jež nejsou v úpravě EU upraveny vůbec, nebo sice upraveny jsou, ale stanovují pouze široce a abstraktně vymezené mantinely pro vnitrostátní zákonodárce. Jednotlivým státům je tak umožněno úpravu přiblížit konkrétnímu prostředí za pomoci přípustných výjimek.

V rámci České republiky (dále také jako „**ČR**“) dochází k adaptační novele zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (dále také jako „**zákon o léčivech**“), která nepředstavuje komplexní právní úpravu problematiky ochranných prvků, ale tvoří dílčí úpravu doplňující a upřesňující úpravu EU.

Úvodem je zapotřebí říci, že ochranné prvky dopadnou zhruba na 3550 různých položek vedených pod číslem Státního ústavu pro kontrolu léčiv (dále také jako „**SÚKL**“), a to na 3520 přípravků vydávaných na lékařský předpis, které nejsou uvedeny v příloze I. nařízení (White list) a na zhruba 30 přípravků vydávaných bez lékařského předpisu, které jsou uvedeny v příloze II. nařízení (Black list).



Níže bude pojednáno jednak o jednotlivých bodech navrhované úpravy, jednak o nedostacích a nevyřešených otázkách. **Je potřeba upozornit, že zmíněná novela zákona o léčivech doposud nenabyla účinnosti.** Článek tak pracuje s poslední dostupnou verzí návrhu.⁴

JEDNOTLIVÉ BODY ÚPRAVY OPRÁVNĚNÝ ORGÁN

První bod novely zákona o léčivech představuje určení příslušného vnitrostátního orgánu, jenž bude disponovat přístupem k úložišti za účelem dozoru nad fungováním národního úložiště, prošetření případů potencionálního padělaní, úhrad a farmakovigilance. V podmínkách ČR se tímto orgánem stane SÚKL, kterému bude rozšířena působnost a pravomoci. Na druhou stranu SÚKL, jakožto příslušný vnitrostátní orgán, musí plnit řadu povinností vyplývajících přímo z nařízení. Mezi nejzásadnější povinnosti pak patří zpřístupňování informací oprávněným osobám a sestavování zpráv o dozorové činnosti, které bude předávat Evropské agentuře pro léčivé přípravky.



léčivých přípravků

PRIVILEGOVANÉ VYŘAZENÍ JEDINEČNÝCH IDENTIFIKÁTORŮ

Nová úprava obecně míří na to, aby k finálnímu ověření ochranných prvků, tedy jedinečného identifikátoru (z angl. Unique Identifier, dále také jako „UI“) a prostředku k ověření manipulace s obalem (z angl. Anti-Temper Device, dále také jako „ATD“) a následného vyřazení UI docházelo primárně na konci dodavatelského řetězce, tedy v okamžiku, kdy je přípravek vydán veřejnosti. S ohledem na specifika dodavatelských řetězců jednotlivých členských států, které musí být zohledněny, umožňuje nařízení národním úpravám stanovit výjimky, při kterých může distributor ověřit ochranné prvky a vyřadit UI (tedy změnit jeho aktivní status na neaktivní) před tím, než vydá přípravek jedné z „privilegovaných osob či institucí“. Mezi tyto lze zařadit zejména zubní či veterinární lékaře, optometry a optiky, ozbrojené síly pro účely krizových situací, školy, věznice, hospice či pracovníky zdravotnické záchranné služby. Poněkud široce stanovené osoby omezila ČR novelou **pouze na veterinární lékaře, Armádu ČR (pro účely zabezpečení ozbrojených sil léčiv, zvládnutí katastrof a udržování skladových zásob pro účely civilní ochrany) a poskytovatele zdravotních služeb, kterým jsou dodávány imunologické léčivé přípravky pro účely pravidelného povinného i nepovinného očkování (výjimka se vztahuje pouze na nepovinné očkování hrazené z veřejného zdravotního pojištění, nikoliv na nepovinné očkování hrazené pacientem).**

PŘESTUPKY A SANKCE

V každé právní normě je třeba stanovit sankce za porušování povinností, bez kterých by k dosažení zamýšlených účinků nemuselo dojít. Není tak žádným překvapením, že i nová úprava tyto sankce upravuje. Evropská úprava ukládá členským státům povinnost jednak vy-

Padělané přípravky se do dodavatelského řetězce dostávají jednak skrze nelegální trh, jednak přes trh legální.

zit **skutkové podstaty přestupků a stanovit výše sankcí** za neplnění povinností, jednak **určit orgán příslušný k jejich projednání**. Sankce ukládané v oblasti padělaných přípravků musí být na jednu stranu odrazující a účinné, na druhou stranu však přiměřené. Při stanovení výše sankce je nezbytné vzít v potaz vysokou nebezpečnost a společenskou škodlivost padělaných přípravků, a to s ohledem na potencionální negativní dopad na zdraví nejen v rámci jednoho členského státu, ale celého společenství. Mezi obecné přestupky, dopadající na všechny oprávněné osoby dle novely zákona o léčivech, patří zejména **porušení informační povinnosti o podezření na padělaný přípravek, neověření pravosti UI nebo neporušenosti ATD, distribuce či výdej přípravku, jehož jedinečný UI byl**

vyřazen, neoprávněná změna statusu UI na aktivní, aniž by k tomu byly splněny podmínky či neposkytnutí součinnosti SÚKL. Novela zákona o léčivech přináší řadu dalších přestupků, systematicky členěných dle postavení oprávněné osoby. Výrobce se tak může dopustit přestupku také tím, že na obal UI neumístí vůbec, nebo jej umístí v rozporu s nařízením či v nedostatečné tiskové kvalitě, neprovede jeho správné zakódování apod. Z hlediska distributorů přináší novela specifické přestupky zejména z oblasti neoprávněné distribuce, a to například přestupek označený jako distribuce privilegovaně ověřených (viz výše) přípravků jiným subjektům než takovým, kterým je to možné. Osoby oprávněné k výdeji přípravků se dále mohou dopustit přestupku neověřením či nevyřazením UI a dále pak také nesplněním notifikační povinnosti vůči Ústavu. Další přestupky novela stanoví také pro držitele rozhodnutí o registraci či osoby zřizující a spravující úložiště. **Výše sankce se různí dle jednotlivých porušení povinností, přičemž za nejzávažnější z nich lze uložit pokutu až do výše 20 000 000 Kč.**

Novela zákona počítá také s tím, že **některé přestupky a s nimi spojené sankce nabydou účinnosti až v roce 2020.**

ROZŠÍŘENÍ PŮSOBNOSTI ZÁKONA A VNITROSTÁTNÍ ÚHRADOVÉ ČÍSLO

Nařízením umožňuje členským státům rozšířit povinnost označování ochrannými prvky na další přípravky, na které



úprava nedopadá. Těto možnosti ČR ovšem nevyužila a oblast působnosti nerozšířila.⁵

Poslední možností modifikace základní úpravy představuje oblast vnitrostátního úhradového či jiného úhradového čísla, přidělovaného dle zákona o léčivech ze strany SÚKL. Členskými státy ponechává nařízení možnost zahrnout tento datový prvek do UI. Novela s tímto zahrnutím nepočítá, úprava se v tomto ohledu měnit nebude a výrobcům tak zůstává povinnost uvádět tento datový prvek samostatně.

VRÁCENÍ LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ

Novela zákona o léčivech počítá také se situací, kdy není (z jakéhokoliv důvodu) možné ověření ochranných prvků či vyřazení UI provést. Osoba, která ověření a vyřazení provádí, může vrátit daný přípravek svému dodavateli, pakliže se ve lhůtě 14 dnů ode dne prvního pokusu o toto ověření a vyřazení stále nepodaří úkon úspěšně provést. K přípravku, který se takto dodavateli vrací, musí oprávněná osoba připojit dokumentaci prokazující důvod vrácení pro nemožnost ověření. **Dodavatel je při splnění těchto podmínek** (tedy v případě opakovaného neúspěchu s ověřením a vyřazením přípravku ve lhůtě 14 dnů a dodání příslušné dokumentace) **povinen přípravek převzít.**

PROBLEMATIKA ATD

Z hlediska praxe bylo potřeba vyřešit také to, jakým způsobem bude nakládáno s běžnými „přeplepkami“ na volně prodejných léčcích (z angl. *Over-the-counter, OTC*). Dle novely se technická řešení zajišťující celistvost přípravku, kterým držitel rozhodnutí o registraci opatří vnější obal přípravku, jehož výdej není vázán na lékařský předpis a není uveden v příloze II. nařízení (*Black list*), nepovažují za ochranný prvek podle nařízení. Novela zákona o léčivech tak předchází situaci, kdy by každá „přelepka“ znamenala ATD, které by bylo v rozporu s nařízením.

NEDOSTATKY ÚPRAVY a SHRNU TÍ

Jednu z nedořešených otázek představuje otázka technického provedení samotného ATD. Evropská úprava tento ochranný prvek zavádí a stanovuje povinnosti, které se k ATD váží, nicméně nestanovuje jeho technické provedení. Navrhovaná novela zákona o léčivech s parametry ATD také

Novela zákona počítá také s tím, že některé přestupky a s nimi spojené sankce nabydou účinnosti až v roce 2020.

nepracuje. Je tak otázkou, zdali a jakým způsobem budou parametry nastaveny. Jako nejpravděpodobnější se jeví úprava formou vyhlášky.

Připravovaná úprava s sebou nese řadu pozitiv i negativ. Pozitiva, která s sebou úprava nese, patří spíše do kategorie politických a sociálních, přičemž nejvíce cílí na zvýšení důvěry v celý dodavatelský řetězec. Pozitiva však převažují negativa úpravy. Jedním z nich je zvýšení nákladů na straně výrobců, distributorů či lékáren, kdy implementace přináší jak finanční zatížení (zejména na pořízení nového hardware či software), tak zatížení personální (které ve svém důsledku může vést k dalšímu finančnímu zatížení).

Mezi negativa můžeme zařadit také řadu nejasností, které nejsou žádnou z nových úprav vyřešeny. Z hlediska politických a sociálních cílů (zejména pak zvýšení důvěry v dodavatelské řetězce) se může jevit jako problematická také přechodná doba, kterou nová úprava přináší. Ta umožňuje výrobu a uvedení na trh před datem účinnosti (tedy do 8. 2. 2019), jež nesplňují podmínky označení dle nové úpravy, dále distribuovat a vydávat. S ohledem na to, že některé přípravky mají až pětiletou dobu použitelnosti, je nutné

počítat s tím, že se úprava projeví v plném rozsahu nejspíše ke dni 9. 2. 2024.



SED LAKOVA
— LEGAL —

ZDROJE

Směrnice Evropského parlamentu a Rady č. 2011/62/EU ze dne 8. června 2011, kterou se mění směrnice 2001/83/ES o kodexu Společenství týkající 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.

Vládní návrh zákona, kterým se mění zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů, a zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů. Dostupné z: <https://bit.ly/2AYP3YI>

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

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

3) K závaznosti v jednotlivých členských státech není potřeba dalšího právního předpisu.

4) Poslední verzi návrhu novely zákona se myslí znění schválené 90. usnesením Senátu PČR ze dne 30. 1. 2019

5) Jako příklad může sloužit Polsko, které toto rozšíření zvažuje a momentálně rozpracovává.

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>

O koních, lidech a těžkých kovech

Móda užívání veterinárních přípravků na klouby je velmi riziková.

V hlavní roli kadmium a olovo.

RNDr. Martin Štula

Podle reklam, které na nás odevšad padají, to vypadá, že je v Čechách asi milion kulhavých koní a každý z nich si neustále stěžuje svému chovateli na bolesti kloubů. Jak jinak si vysvětlit záplavu reklam na internetu a v televizi na přípravky pro koně na bolesti kloubů. Koňská síla je opravdu všude.

Podle nejnovějších statistik je v ČR přibližně 90 tisíc koní včetně hříbat a tisíc oslů. Kdo teda tyto přípravky nejvíc kupuje a kdo je užívá? Zadáme několik klíčových slov do vyhledávače a máme jasno. Koně to nejsou. „S XXXXX jsme spokojeni. Užívá ho celá rodina.“ nebo „XXXXX několik týdnů užívám. Jsem profesionální sportovec a mám artrózu kyčlí. Nicméně je třeba si upravit dávkování podle své váhy.“ Pokud se koně nenaučili psát, znamená to, že tyto veterinární přípravky užívají především lidé. Jistě jste se s tím také setkali.

I když různé úřady varují před užíváním veterinárních přípravků lidmi, nikde se pořádně nedozvíme proč vlastně. Samotné „neužívejte to, není to pro lidi“ však nestačí. Vždyť preparáty pro koně jsou (zdánlivě) levné a „je tam toho hodně“. Tak jaká starost?

Kadmium a olovo – kumulativní jedy

Po prostudování zákonných požadavků na veterinární přípravky na stránkách Ústavu pro státní kontrolu veterinárních biopreparátů a léčiv v Brně by každého „nekoně“ jistě přešla chuť. Podle v praxi používané vyhlášky 544/2002 Sb mohou veterinární přípravky obsahovat násobně až řádově vyšší hodnoty těžkých kovů než potraviny určené lidem. A jak je známo, těžké kovy se v organismu kumulují. Po jedné dávce se nic nestane, po dvou také ne. Ale kloubní přípravky se užívají dlouhodobě. Měsíce a roky. Kadmium narušuje inzulínový cyklus, kde vytěšňuje potřebný

zinek. Narušuje i metabolismus vápníku a způsobuje měknutí kostí. Spolu s olovem se koncentruje v ledvinách a v játrech, které poškozují. Poločas vylučování z organismu je 30 (třicet) let.

Opravdu?

„Informaci o produktu XXXXX jsem se dozvěděla od lékařky, která ho sice nezkoušela, ale měla kladné hodnocení od svých pacientů.“ Kolik že je těch oslů v ČR? Tisíc?

Povědomost veřejnosti o veterinárních přípravcích je z reklam, kde se o rizicích užívání lidmi nikdo nic nedozví, nikdo je nevaruje. Proč také, lidé je přece neužívají. „Přípravek XXXXX mi doporučili v lékárně, užívám ho několik let.“ Tak jen doufejme, že se toto o sobě nikdy nedočteme.



SUCHÁ A CITLIVÁ POKOŽKA?



Bepanthen®

SensiDaily

NOVINKA



www.bepanthen.cz

Kosmetický přípravek.



L.CZ.MKT.DCC.01.2019.1564

Probio kaše

Nutričně vyvážená rýžová kaše



Probiotika
Vitamíny
Minerály
Vláknina

ZDRAVÁ SNÍDANĚ

- bez lepku
- bez laktózy
- k doplnění probiotik
- k doplnění vlákniny

www.topnatur.cz



NOVINKA
ZELENINOVÉ KAŠE

Biomedix Group uvádí novinku:

Polisorb 25g



**Zaváděcí akce 4 + 1 (platí pro objednávky u OZ, nebo tel.)
Polisorb 25g - dejte K.O. průjmu v prvním kole**

- maximálně účinný na veškeré průjmovité stavy (virového, bakteriálního, rotavirového původu)
- působí během několika minut
- vhodný i pro děti od jednoho roku věku
- velmi šetrný ke střevní mikroflóře
- jednoduché užívání (prášek se smíchá s nápojem a vypije)
- neutrální chuť
- vhodný na pravidelné detoxikační kúry trávicího traktu
- vhodný pro těhotné a kojící ženy, celiaky a diabetiky
- zbavuje následků alkoholových intoxikací - skvělý na kocovinu

Pro bližší informace volejte
720 97 38 97



www.biomedix-polisorb.com

Bactoral Baby

doplňek stravy

Pro děti od 1 roku

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM
Mikroflóra pro dutinu ústní

NOVINKA pro rok 2019



- První orální probiotikum pro doplnění přátelské mikroflóry krku, dutiny ústní a středouší.
- Obsahuje patentovanou probiotickou kulturu *Streptococcus salivarius K12*, která tvoří antimikrobiální látky salivaricin A2 a salivaricin B.
- Bactoral je schopen kolonizovat sliznice krku, nosohltanu, středouší a dutiny ústní již 3 dny po prvním podání a na těchto sliznicích zůstává ještě 32 dní po vysazení.



www.faveaplus.cz



www.nuk.cz

Nová elektrická prsní pumpa NUK Nature Sense. Flexibilní a efektivní jako nikdy předtím.

Nalezněte vlastní rytmus.

Čtyři rytmy a 4 intenzity odsávání, které lze libovolně volit a vzájemně kombinovat. Prostřednictvím tlačítka paměťové funkce si můžete vlastní oblíbené nastavení uložit.

Vysoký výkon, jemné odsávání.

Výkonný motor umožňuje elektrické prsní pumpě odsávat velké množství mléka během krátké doby, a přesto je k prsu stále jemná díky měkké silikonové přísavce.

Vždy a všude.

I přes svůj vysoký výkon je praktická prsní pumpa malá a kompaktní. Zabudovaná nabíjecí baterie se hodí zejména ve chvíli, kdy jste na cestách, a vydrží tři cykly odsávání.



~ ORIGINAL ~
HERBADENT
SINCE 1897

**Akční nabídka 7+1
na všechny produkty**

Akce platná od 15. 2. do 28. 2.
u Pharmos a Alliance.

NOVÝ DESIGN



Rotavirová onemocnění

(POKRAČOVÁNÍ ČLÁNKU Z PN 11-12/2018)

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

Dehydrataci jsou nejvíce ohroženi kojenci do 12. měsíce věku kvůli svému velkému tělesnému povrchu a zvýšenému sklonu ke zvracení. Rozvoj dehydratace hrozí, pokud má dítě během 24 hodin více než 8 stolic a častěji než dvakrát zvrací. Riziko je o to vyšší u kachektických dětí nebo dětí s jiným závažným onemoc-

Terapie je zvládnutelná v domácím prostředí, pokud je dítě schopné přijímat větší množství tekutin než činí ztráty, ale v případě neustálého zvracení a průjmu je nutná hospitalizace a intravenózní rehydratace. Při dehydrataci je třeba hradit bazální potřebu tekutin a dále ztráty vzniklé zvracením, průjmem a horečkou.

(v dávce 5-10 ml) po 5-10 minutách. Roztoky se nedoporučuje ochucovat šťávami nebo džusy kvůli ovlivnění osmolality roztoku a ztrátě jejich účinku. Bez efektu je také náhrada ORS čajem nebo běžnou minerálkou pro nedostatečný obsah iontů, glukózy a citrátů. Dávkování ORS je odvislé od stádia dehydratace. U lehké dehydratace podáváme po dobu 4 hodin 30-50 ml rehydratačního roztoku na kg hmotnosti, u středně těžké dehydratace podáváme po dobu 4 hodin 50-100 ml rehydratačního roztoku na kg hmotnosti. Při malém perorálním příjmu u kojenců a malých batolat lze rehydratační roztoky podávat za hospitalizace nazogastričnou sondou. Po úpravě hydratace je na řadě včasná realimentace a to ideálně už v prvních 24 hodinách nemoci nebo okamžitě po fázi rehydratace.

Časná realimentace zabraňuje dalšímu poškození střevní sliznice. U kojených dětí se doporučuje pokračovat v kojení, před kojením je možné podávat rýžový odvar, u dětí nad 6 měsíců i mrkvový odvar. U nekojených dětí lze podávat plné dávky rýžového či mrkvového odvaru a dle stavu postupně přidávat mléko se sníženým obsahem laktózy. U dětí starších 6 měsíců jsou součástí dietní stravy mixované banány, strouhaná jablka, bramborová kaše, rýžové polévky, rýže s libovým masem a nemastný kuřecí vývar.

Co se týče farmakoterapie rotavirových gastroenteritid, tak vzhledem k virové etiologii je podávání antibiotik zcela neúčinné a neopodstatněné, naopak jejich vlivem dochází ke zhoršení průběhu onemocnění. Stejně tak nemá opodstatnění podávání střevních desinficií.

něním. Dítě se závažně probíhajícím onemocněním s těžkou i střední dehydratací s úbytkem tělesné hmotnosti větším než 10 %, při nezvladatelném zvracení, při masivních ztrátách tekutin vodnatými stolicemi a při výrazné distenzi břicha, je nutné vždy hospitalizovat a postupně intravenózně rehydratovat.

Terapie rotavirových gastroenteritid je symptomatická, kdy hlavním pilířem léčby je rychlá korekce ztrát vody a iontů (rehydratace) a postupná realimentace.

Bazální potřeba tekutin pro kojence činí 150ml/kg/den, pro batole 100-120ml/kg/den a u starších dětí dále klesá.

Při mírném nebo středním stupni dehydratace podáváme perorálně iontový rehydratační roztok (ORS - např. Kulíšek) obsahující 50-60 mmol Na/l, 20 mmol K/l, pro korekci případné acidózy průjmem je obsažen alkalizující citrát a nezbytnou součástí je monosacharid glukóza. Připravený rehydratační roztok podáváme chlazený na teplotu 4-8 °C po lžičkách



Lze podat střevní adsorbencia, která díky velkému povrchu dokážou vázat toxiny a tekutiny ve střevě např. diosmektit. Diosmektit má navíc upravit střevní permeabilitu a zkrátit dobu trvání průjmu, některými dětmi však není tolerován pro svůj občasný vedlejší účinek – zvracení. Z probiotik se osvědčuje kvasinka *Saccharomyces boulardii*, která redukuje sekreci vody do střeva, případně další probiotika, která lze přidat k orálnímu rehydratačnímu roztoku. Z novějších léčiv lze při symptomatické léčbě v kombinaci s orálními rehydratačními roztoky podat racecadotril, který snižuje hypersekreci vody a elektrolytů ve střevě a tím snižuje délku trvání

průjmu, je možné jej podat dětem starším 3 měsíců.

Vzhledem ke skutečnosti, že neexistuje specifická léčba rotavirových gastroenteritid, je kladen důraz na prevenci formou aktivní imunizace prostřednictvím aplikace vakcín. Jako první byly klinicky hodnocené vakcíny odvozené ze zvířecích rotavirů, které však neprokázaly dostatečný protektivní efekt. Úspěch nezaznamenaly ani následně připravené vakcíny na podkladě kombinovaných zvířecích a lidských rotavirů.

V současné době jsou k dispozici dvě vakcíny – monovalentní vakcína připravená z lidského atenuovaného rotaviru (Rotarix) a pentavalentní vakcína obsahující lidské

a boviní (hovězí) rotaviry (Rotateq). Obě vakcíny jsou určeny pro perorální podání v prvních měsících života. Očkovací schéma u monovalentní vakcíny se skládá ze dvou dávek. První dávka se podává nejdříve od 6. týdne života, druhá dávka v odstupu nejméně 4 týdnů. Očkovací schéma u pentavalentní vakcíny sestává ze tří dávek, první dávka by měla být podána mezi 6. - 12. týdnem věku, mezi dalšími dávkami musí být interval nejméně 4 týdnů. Očkovat lze celoročně, avšak nejvhodnější bývá období mimo zimní měsíce (mimo sezónu rotavirových nákaz).

V České republice není zatím plošné očkování oběma vakcínami zavedeno, vakcíny jsou dostupné pouze za plnou úhradu pacientem.

Vzhledem ke skutečnosti, že neexistuje specifická léčba rotavirových gastroenteritid, je kladen důraz na prevenci formou aktivní imunizace prostřednictvím aplikace vakcín.





Erdomed perorální suspenze

– účinná zbraň proti nachlazení

Chladné počasí je ideální období pro šíření respiračních nemocí. Stoupá počet lidí s rýmou a kašlem a mnoho z nich neví, jaké léky zvolit. Příčina nemoci v počátku nebývá bakteriální, a proto se s antibiotickou léčbou může vyčkat. Vhodnou alternativou je užívání Erdomed sáček, které jsou v současné době volně prodejné a jejich včasným nasazením se dokáže předejít komplikacím.

MUDr. Jitka Zvejšková

Co je to erdosteín?

Jde o syntetický derivát aminokyseliny methioninu. Erdosteín sám o sobě není mukostimulant (jde o tzv. prolečivo). Silně mukostimulantní účinek má především jeho hlavní metabolit (MET I), který obsahuje volnou thiolovou - SH skupinu. SH skupiny rozrušují disulfidické můstky vázající vlákna glykoproteinů, a způsobují tak snížení elasticity a viskozity hlenu.

Jaké jsou účinky erdosteínu?

Mukomodulační

- mukolytický: snižuje viskozitu hlenu v průduškách a tím usnadňuje vykašlávání
- mukoregulační: omezuje tvorbu hlenu
- mukokinetický: usnadňuje čištění respiračního traktu zlepšením mukociliární clearance

Protizánětlivý

- zlepšuje inhibici chemotaxe polymorfonukleárů
- tlumí uvolňování elastázy z polymorfonukleárů
- významně snižuje ve sputu množství prozánětlivých cytokinů IL-6, IL-8
- snižuje ve sputu hodnotu TNF- α a 8-isoprostanu
- zvyšuje koncentraci protilátek IgA na povrchu bronchiální sliznice

Antiadhezivní a antibakteriální

Klinické studie vykazují sníženou adhezi G-negativních a G-pozitivních bakterií k respirační sliznici pomocí změny prostorového uspořádání bakteriálních fimbrií. Tento prokázaný účinek in vitro, může omezit bakteriální kolonizaci a snížit riziko bakteriální superinfekce.

ERDOMED[®]

erdosteín

225 mg granule pro perorální suspenzi



BEZ RECEPTU



ANTIBAKTERIÁLNÍ MUKOLYTIKUM

- ▶ LÉK NA KAŠEL, RÝMU A ZÁNĚT DUTIN¹
- ▶ ŘEDÍ HLEN A NEZVYŠUJE JEHO OBJEM²
- ▶ PŮSOBÍ PROTI BAKTERIÍM, MÁ VLASTNÍ ANTIBAKTERIÁLNÍ ÚČINEK¹
- ▶ VČASNÉ NASAZENÍ MŮŽE PŘEDEJÍT UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK¹
- ▶ VHODNÝ I DO KOMBINACE S ATB, POTENCUEJE JEJICH ÚČINEK¹

Literatura: 1. Aktuální SPC přípravku. 2. Busin S. et al.: Medical Praxis 1991.

Zkrácená informace ERDOMED 225 mg granule pro perorální suspenzi: S: Erdosteín 225 mg v 1 sáčku granulí pro přípravu perorální suspenze. I: Akutní a chronické onemocnění horních a dolních cest dýchacích, včetně exacerbace chronické bronchitidy a CHOPN, hypersekreční astma bronchiale, k adjuvantní léčbě s antibiotiky v případech exacerbace s bakteriální infekcí, prevence respiračních komplikací po chirurgickém zákroku. KI: Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku a na látky obsahující volné SH skupiny. Jaterní poruchy a renální insuficience, homocysteinurie. ZU: Současné podávání přípravku s antitusiky nemá racionální opodstatnění a může způsobit akumulaci sekretů v bronchiálním stromu se zvýšením rizika superinfekce či bronchospasmu. Obsahuje sachrózu. NÚ: Méně často bolest hlavy, nevolnost, zvracení, bolest v nadbříšku, pruritus, kopřivka. IT: Erdosteín potencuje účinek některých antibiotik (např. amoxicilinu, klarithromycinu), čehož lze využít k terapeutickým účelům. Byl prokázán synergický účinek s budesonidem a salbutamolem. TL: Přípravek nemá být v těhotenství a při kojení užíván. D: Dospělí 2-3× denně 1 sáček. Dospívající nad 12 let (30 kg) 2× denně 1 sáček. B: Sáčky 20 × 225 mg. Datum poslední revize textu SPC: 24. 8. 2017. Přípravek není vázán na lékařský předpis a je hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, www.angelini.cz

www.lecimekasel.cz



ANGELINI

Erdostein také potencuje účinek některých antibiotik: kotrimoxazolu, klaritromycinu, amoxicilinu a ciprofloxacinu.

Antioxidační účinek

Oxidativní stres je spojen se vznikem celé řady plicních chorob. V porovnání s jinými mukolytiky, je antioxidační účinek erdosteinu výraznější. Za vychytávání volných kyslíkových radikálů z aktivovaných neutrofilních a eosinofilních leukocytů je zodpovědná již zmíněná volná SH skupina. Kromě vychytávání volných kyslíkových radikálů erdostein zabráňuje také jejich tvorbě a signifikantně snižuje 8-isoprostan jako marker peroxidace lipidů. Erdostein chrání α_1 -antitrypsin před ztrátou antielastázové aktivity, indukované volnými kyslíkovými radikály, obsaženými v cigaretovém kouři. Milánská studie prokázala, že adice aktivního erdosteinového metabolitu k lidským polymorfonukleárům snižuje tvorbu reaktivních kyslíkových radikálů a také tlumí produkci peroxynitritového aniontu.

Jaké jsou indikace k léčbě erdosteinem?

Léčba akutních infekcí horních cest dýchacích

Patří sem akutní rhinitis a rhinosinusitis. Erdomed pomáhá snížit otok a hyperémii v oblasti dutin a vývodu do nosohltanu a přispívá k lepšímu odtoku sekretu. U akutní faryngitidy Erdomed snižuje otok sliznice a dráždění ke kašli.

Léčba akutních infekcí dolních cest dýchacích

Nasazení Erdomedu u laryngotracheitidy a bronchitidy rozpouští hlen a umožňuje rychlejší nástup produktivního kašle.

Doplňková léčba antibiotik

Po poradě s lékařem se Erdomed používá současně s antibiotickou léčbou akutních respiračních infekcí, vzhledem k potencování jejich účinku.

Včasným nasazením Erdomedu můžete dokonce antibiotické léčbě předejít, nebo ji oddálit do výsledku mikrobiologického vyšetření.

Léčba chronických onemocnění dolních cest dýchacích

O vhodnosti užívání Erdomedu u chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), chronické bronchitidy,

bronchiektázií a průduškového astmatu, je nutné se poradit s ošetřujícím lékařem. U CHOPN může dlouhodobá léčba Erdomedem vést ke snížení četnosti akutních exacerbací a ke zkrácení doby jejich trvání.

Jakou strategii léčby zvolit?

Erdomed je výborná terapeutická možnost při léčbě infekcí respiračního ústrojí, především ve fázi, kdy není jasná etiologie. Většinou je dostačující symptomatická léčba, tj. důsledný pitný režim, klid na lůžku, vitamíny, analgetika a antipyretika. Pokud není jistá bakteriální etiologie, je výbornou možností nasazení tohoto mukolytika. Díky jeho fyzikálním a chemickým vlastnostem dokáže s nemocí účinně bojovat. Lékař navíc získá čas k výsledkům mikrobiologického odběru a při potvrzení bakteriální etiologie zvolí cílenou antibiotickou léčbu. Pokud je pravděpodobná bakteriální příčina akutního respiračního infektu již od začátku onemocnění, léčba je vhodné zahájit kombinací antibiotika s erdosteinem, který jejich účinek potencuje.

Dávkování a způsob podání

Erdomed 225 mg, granule pro perorální suspenzi, obsahuje 225 mg erdosteinu. Je indikován k léčbě respiračních infekcí dospělých a dospívajících ve věku od 12 let.

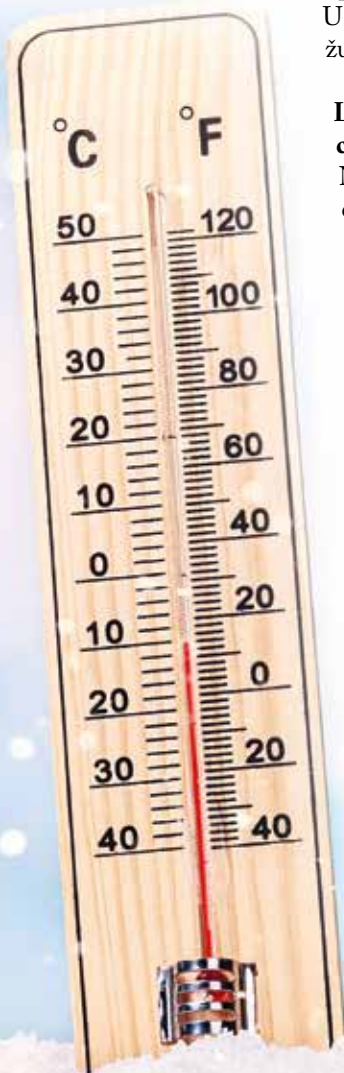
Dospělí užívají jeden sáček 2-3x denně, dle tíže obtíží. U dospívajících nad 12 let (30 kg) se podává jeden sáček 2x denně. Účinek léku se dostavuje asi po 3-4 dnech léčby.

Bez porady s lékařem je možno suspenzi užívat maximálně 7 dní. Obsah sáčku se rozpustí ve 120 ml tekutiny při pokojové teplotě (optimálně ve vodě nebo čaji) a ihned se vypije. Přípravek by neměl být podáván před spaním.

Závěrem lze shrnout, že erdostein není jen účinné mukolytikum, ale má prokázané protizánětlivé, antioxidační, antiadhezivní a antibakteriální vlastnosti. Vzhledem ke komplexnosti léčby, představuje erdostein moderní volbu v boji s infekcí dýchacích cest. Tím, že příznivě ovlivňuje reologické vlastnosti hlenu, urychluje zotavení a zlepšuje kvalitu života pacientů. Od roku 2018 je Erdomed 225 mg perorální suspenze k dostání v lékárnách bez lékařského předpisu. Je tedy vhodnou samoléčbou respiračních infekcí. Nicméně pokud se jeho účinek nedostaví po dobu 3 dnů užívání, je vhodné vyhledat svého ošetřujícího lékaře.

1. <http://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0025263&tab=texts> (texty SPC a PIL přípravku Erdomed)
2. Dal Negro R. W. Erdosteine: antitussive and anti-inflammatory effects. Lung 2008; 186 (Suppl. 1): S70-S73, doi: 10.1007/s00408-007-9065-3.
3. MUDr. Radka Bittenglová, Erdostein – antibakteriální mukolytikum, Medicina Pro Praxi 2006; 1: 43-44
4. MUDr. Vladimír Koblížek, Erdostein, Koblížek V. Erdostein. Farmakoterapie 2007; 4: 339-348

Erdomed je výborná terapeutická možnost při léčbě infekcí respiračního ústrojí, především ve fázi, kdy není jasná etiologie.



Imunodeficiency – nová hrozba i pro Vaše pacienty

Ing. Karel BOJDA, Ph.D., MBA – Lékárna MEDICAMENTUM Nový Jičín

Problémy s imunitou má většina obyvatel

Problémy s oslabenou imunitou má v současné době v ČR stále více dětí. Podléhají nejrůznějším infekcím a alergiím podstatně snadněji a masověji, než tomu bylo v dřívějších dobách. Stále častěji trpí chronickými zdravotními komplikacemi, které jsou spojeny s trvalými imunodeficiency. Děti se dnes pohybují ve velkých kolektivech, které se střídají, např. škola, školka, družina, kroužky, hromadná doprava, kde se vyskytuje spousta patogenů. Řada rodin posílá kvůli velkému pracovnímu nasazení do škol děti, které nejsou zdravotně v pořádku. Svou negativní roli hraje nutričně nekvalitní, často příliš chemizovaná hypermarketová strava. Nemalý vliv mají časté inverze, exhalace a špatné rozptylové podmínky, nedostatek pohybu u dětí a stále agresivnější a vůči léčivům odolnější bacily. Přirozená imunita dětského organismu hraje klíčovou roli: na ní záleží, jak velký infekční tlak dítě vydrží a zda chřipce či jiné infekci tělo podlehne, nebo zůstane zdravé. Na posílení dětské imunity existuje na první pohled velké množství nejrůznějších přípravků, často se jedná jen o směsi běžných vitamínů, zpravidla ve formě předražovaných želatinových bonbónů plných barviv. Nebo se jedná o monotematicky zaměřené produkty např. pouze z hlívy či nukleotidů, nebo přípravky všeobecného charakteru, které s imunitou příliš nesouvisí.

Na českém trhu dosud chyběl opravdu účinný komplexní přípravek, který by byl pro široké spektrum uživatelů.

IMUNILKY představují jeden z neúčinnějších soudobých doplňků stravy v podobě cucavých tablet, které jsou primárně určeny zejména dětem od 3 let, ale mohou je užívat i dospělí osoby. Jedná se o první velmi komplexní preparát na trhu v ČR určený ke globálnímu posílení imunitního systému dětí. Přípravek je postaven na bázi kolostra, betaglukanů z hlívy ústříčné, obsahuje extrakt z červené řepy, vitamín C a vitamín D3. Je zřejmé, že tento přípravek je schopen nahradit několik specifických produktů, bohužel není v lékárnách příliš zastoupen.

KOLOSTRUM je dominantní složkou Imunilek. Jedná se o předmléčný, bovinní, dehydrovaný, původně tekutý sekret, který vylučují mléčné žlázy matek savců bezprostředně po porodu.

Svým obsahem se jedná o velmi složitou emulzi stovek vysoce účinných biologicky a imunologicky významných látek, které zásadním způsobem budují a zesilují imunitní systém, detoxikují organismus, podporují zbytnění svalů a silně regenerují. Jedná se o takové typy látek jaké dokáže vyrobit pouze živé tělo a jsou nenahraditelné jakýmkoli rostlinným materiálem.

Na trhu existuje několik dodavatelů bovinních kolostrálních produktů, jejichž kvalita se výrazně liší. V zásadě velmi záleží na tom, jak dlouhou dobu po porodu telat se kolostrum sbírá, zdali je to jeden den nebo např. 3 dny. Kolostrum totiž velmi rychle mění svůj charakter a čím delší doba od porodu mláďete uplyne, tím více se stává normálním mlékem tedy stravou. Ovšem silný léčivý potenciál má tato substance pouze několik hodin po porodu.

Kvalita kolostra	výborná	průměrná	slabá
Proteiny celkem	50–60 %	40–50 %	<40 %
Imunoglob. v % z proteinů	30–50 %	20–30 %	<20 %
Tuky celkem	13–18 %	10–12 %	<10 %
Laktóza celkem	6–11 %	12–20 %	>20 %

V Imunilkách je použito vysoce kvalitní 24 hodinové kolostrum!

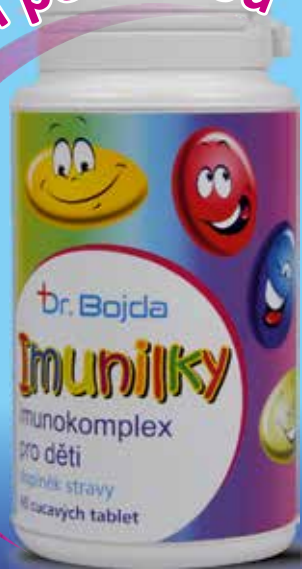
Jaké jsou výsledky a praxe?

Dítě, které přípravek užívá neonemocní?

Záleží na tom v jaké imunokondici se dítě nachází. Pravděpodobnost, že onemocní se snižuje. Pokud je přípravek používán delší dobu alespoň 2 – 3 měsíce v dostatečném množství pak obvykle vznikne odolnost, která se prakticky projeví takto: Některé infekce se neprojeví nemocí a pokud ano, tak dítě onemocní, ale nemoc rychle překonává. Zpravidla se dostaví zvýšená teplota event. kašel či produkce hlenů, ale průběh nemoci se obvykle nedostává do těžkých hnisavých a zánětlivých projevů a úporných horečnatých stavů, takže používání antibiotik se všemi negativními důsledky na disbiosu střev, dlouhé absence dětí ve škole apod. nejsou tak frekventované.

inzerce

I Vaším dětem pomohou



Dr. Bojda
Imunilky

První komplexní preparát na podporu dětské imunity

- unikátní složení**
kolostrum, betaglukan z hlívy,
Vitamíny C a D3, červená řepa
- rychlé výsledky**
- cucavé tablety**

Udělejte pro zdraví svých dětí něco mimořádného i Vy

APA: 3087484

Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o.

Flavonoidy – rozmanité stru

V přírodě existuje určitá rovnováha, nebo bychom spíše měli říci, „existovala“ dokud ji člověk svým jednáním a dopady svých činností nenarušil. Každopádně každá látka má v ekosystému planety svou funkci, ať už je to otázka základních živin nebo například ochranná funkce, etc. I když u některých látek (zvláště těch rostlinných) jsou vědci v některých případech stále ještě na pochybách.

Rostlinné materiály byly v minulosti, přítomnosti a doufejme i v budoucnosti zdrojem velmi účinných látek využívaných k léčbě různých onemocnění. Mnohé byly nahrazeny svou syntetickou formou, ať už z finančních důvodů, z důvodů složité izolace z rostlinného materiálu, či z důvodu efektivní modifikace struktury samotné. Každopádně to nic nemění na postavení účinných látek přírodního původu v medicíně. I když to rostlinné látky nemají v dnešní době jednoduché díky legislativním nařízením a zákazům, stále se s nimi počítá. Flavonoidy jsou velmi zajímavou skupinou přírodních látek. Patří mezi sekundární metabolity, látky, které si rostliny vytváří

na základě svých „konkrétních interních požadavků“. Základní struktura flavonoidů vychází ze struktury difenylpropanu $C_6-C_3-C_6$. Flavonoidy zahrnují více jak 4000 zástupců, rozdělených do několika základních skupin, lišících se modifikací na kruhu B. Dělí se na devět základních struktur:

- flavon
- flavonol
- flavanon
- dihydroflavonol
- flavan-3-ol
- flavan-3,4-diol
- chalkon
- auron
- antokyanidin

Mimo tyto základní struktury se můžeme setkat také s isoflavonoidy, kde je fenylový kruh vázán na pozici C_3 místo C_2 . Dále

patří do této skupiny biflavonoidy a glykosidické formy.

Co flavonoidy nabízejí současné medicíně?

Flavonoidy jsou látky vyskytující se v přírodě v mnoha rostlinných zástupcích. Ovočné plody, okrasné rostliny, léčivé rostliny. V běžné stravě je konzumujeme například v citrusech, jablkách, sóji a luštěninách obecně, v zeleném čaji, rajčatech a mnoha dalších potravinách. Dalo by se říci, že flavonoidy jsou nedílnou součástí našich jídelníčků. Také když studujete léčivé rostliny, velmi často se dočtete o přítomnosti flavonoidních látek. Mezi zajímavé zástupce využívané v klasické medicíně, nebo v doplňkové léčbě patří například rutin. Vlastně bychom měli říci přesněji „mezi nejvýznamnější“. Přestože se již dávno nezískává z routy (*Ruta graveolens*), kde byl objeven v první polovině 19. století. Jeho přínos při snižování křehkosti kapilár a zvyšování pružnosti cévních stěn je nesporný a je jednou z hojně využívaných látek v klasické medicíně a komerčně vyráběných léčivch. Největším přírodním zdrojem

ktury se širokým využitím



rutinu je v současnosti pohanka. Patří sem pohanka střelovitá (*Fagopyrum sagittatum*) a pohanka tatarská (*Fagopyrum tataricum*). Další rostlinou s obsahem rutinu je květ jerlínů japonského (*Sophora japonica*). Ač tento zdroj není tak rozsáhlý, obsahové množství rutinu je až 10x vyšší než u pohanky.

Dalšími rostlinami z obsahem flavonoidů využívanými v medicíně jsou například hloh, lípa, bez, nebo třezalka. Isoflavony obsažené v sóji, jsou například využívány ke zmírnění obtíží v období přechodu.

Flavonoidní látky mají dva nejdůležitější efekty a to je jejich protizánětlivá funkce, a pak také schopnost zhaset volné radikály. Tento druhý efekt je pro vědce asi tím nejzajímavějším, protože antioxidantní působení je vlastně prevencí budoucích nádorových onemocnění. Ale flavonoidy umí jít i dál a protinádorový účinek u některých těchto látek z nich dělá naději pro to nejhorší onemocnění, se kterým musí člověk bojovat.

Pokud bychom shrnuli ty nejzákladnější vlastnosti flavonoidních látek, pro které jsou stále předmětem zkoumání vědců na celém světě, pak jsou to tyto účinky:

- protizánětlivý
- spasmolytický
- vazorelaxační
- antimikrobiální
- protiplísňový
- antioxidantní
- protinádorový
- antiparazitární
- působení na GIT
- hepatoprotektivní

A tento výčet není zdaleka kompletní. Obecně tedy nejzajímavější efekty flavonoidních látek jsou ty, které lze využít při dlouhodobé léčbě a život ohrožujících nemocech. Proto se vědci nejvíce zaměřují na antioxidantní, protinádorový účinek ale také na účinky protektivního charakteru, jako například již zmíněný účinek rutinu na venózní systém. Příroda stále nabízí

nepřebornou škálu rostlinných zdrojů s obsahem flavonoidních látek a jejich směsí, mnohé z nich jsou využívány v léčivech nebo doplňcích stravy.

Toto je moment, kdy se jak účinné látky, tak i názory mírně rozcházejí. Máme tu na jedné straně běžná léčiva procházející standardním schvalovacím procesem se spoustou testování a na straně druhé doplňky stravy a čaje, na které se tak vysoké nároky nečiní. Flavonoidy zvládají zastoupit obě tyto skupiny. A neznamená to, že by jedna byla horší než ta druhá. Flavonoidy se svými účinky mohou ve své přirozené podobě zcela bez problémů konkurovat syntetickým látkám a být tak využity v léčích, na druhou stranu pokud jsou součástí extraktů, nebo obsaženy v čaji, mohou díky této formě působit právě touto kombinací. Příroda nabízí nepřeborné množství chemických koktejlů a člověk se již nejednou přesvědčil, že někdy oddělit všechny látky od sebe a používat je izolovaně nemusí být ku prospěchu věci. Synergický účinek je

jedna z věcí, které se my lidé musíme od přírody stále ještě učit.

Příklad využití flavonoidů

Jak jsme již několikrát zmínili, jedním z neznámějších flavonoidů je rutin. Látka, která je obsažena jak v běžných léčivech, tak v doplňcích stravy. Také pohanka samotná je doporučována lidem trpícím potížemi žilního systému. Ano, konzumace potravin v přirozené formě je krokem ke zdravějším žilám.

Látky obsažené v sojových bobech mají vlastnosti podobné estrogenu a jejich využití nemusíme představovat. I když extrakty ze soji přiklání misku vah spíše ve prospěch doplňků stravy.

Měsíček zahradní může zase nabídnout protizánětlivý účinek. Měsíčková mast je snad tou nejuni-verzálnější mastí, která se u nás vyrábí. A to jak komerčně, tak hlavně podomácku. A není to jen mast dobrá tak akorát pro „babské rady“, měsíčkovou mast nabízí chirurgové k promazávání jizev všeho druhu.

A nakonec nesmíme zapomenout na ostropestřec (*Silybum marianum*) a jeho hepatoprotektivní vlastnosti. Ostropestřec je oblíbený jak ve formě čaje, tak ve formě

Příroda stále nabízí nepřebornou škálu rostlinných zdrojů s obsahem flavonoidních látek a jejich směsí, mnohé z nich jsou využívány v léčivech nebo doplňcích stravy.

extraktu. Dokonce někteří fanoušci této rostliny „chroupou“ semínka ostropestřce jako oříšky.

Na závěr

Flavonoidy chrání rostlinu proti různým potížím a to velmi účinně. Proti houbám a plísním, proti nekontrolovanému růstu či proti škůdcům. Je jen otázkou důvěry, aby to stejné činily flavonoidy také pro nás. Vědci, kteří se věnují studiu této početné skupiny látek, dělají všechno pro to, aby tento potenciál pro člověka maximálně zmapovali.



Zdroje:

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

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

Zcela nová generace Vitamínu C

Ing. Karel BOJDA, Ph.D., MBA – Lékárna MEDICAMENTUM Nový Jičín

Vitamín C je dnes převážnou částí odborné veřejnosti vnímán jako jedna látka tj. kyselina askorbová. V přírodních zdrojích ovšem, např. v ovoci představuje vitamín C složitou směs více druhů askorbylových komponent, které jsou smíchány s rostlinnými bioflavonoidy. Na českém trhu ovšem poctivý polykomponentní přípravek vitamínu C dosud chyběl. Zcela revoluční novinku představuje Vitamín C 500 Biokomplex. Jedná se o antioxidační fytoprotektivum a imunostimulativum, které obsahuje několik forem aktivního vitamínu C s extrakty rakytníku, černého rybízu a květů lípy.

Vitamín C potřebuje každý člověk, protože ho lidský organismus na rozdíl od jiných savců nedokáže vyrobit. Pomáhá opravovat tkáň a hojit rány, ochraňuje před nemocemi srdce, podporuje vstřebávání železa z potravy a snižuje množství riskantního LDL cholesterolu a triglyceridů v krvi. Podle některých studií může vitamín C díky svému antioxidačnímu působení ochraňovat před určitými druhy nádorových onemocnění. Pravidelné užívání vitamínu C může zkracovat délku a projevy respiračních viróz a podporovat obranyschopnost. Vitamín C je velmi důležitý při zvládnutí stresových situací. Organismus v případě velkého stresu dokáže spotřebovat až 3000 mg vit.C během krátké doby. Je nezastupitelný při odbourávání reziduí celé řady léčiv a alkoholu, který soudobá společnost konzumuje pravidelně a ve velkých dávkách.

Jak se projevuje nedostatek?

Jako únava, svalová slabost, bolesti kloubů a svalů, krvácející dásně a častější infekční onemocnění. Extrémní nedostatek (avitaminóza) způsobuje nemoc kurděje, která se projevuje chudokrevností, krvácivostí, vypadáváním zubů, otoky kloubů a dásní, křehkostí kostí, častými infekcemi, oslabováním svalstva a žaludečními vředy.

Vitamín C Biokomplex 500 mg obsahuje formy vitamínu C rozpustné ve vodě i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamin C dosahuje tkáňových oblastí, do kterých se klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže dostat.

Askorbyl palmitát je forma vitamínu C, která je rozpustná v tucích. Projevuje se antioxidačními účinky v oblasti lipidů v celém těle. Řada studií ukázala, že askorbyl palmitát může být účinnější jako antioxidant v ochraně lipidů proti účinku volných radikálů než ve vodě rozpustný klasický vitamin C. V tucích rozpustný askorbyl palmitát je schopen překonat biologické bariéry a uspokojit poptávku tkáň po askorbátu lépe než v hydrofilní formě, zpomaluje také degradaci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže. Askorbyl palmitát představuje preferovanou formu přepravy askorbátu v nervových tkáních, prochází hemato-encefalickou membránou až do nitra buněk, kde chrání proti zlomům DNA a tím zpomalí procesy stárnutí účinněji než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty.

Černý rybíz obsažený v přípravku je výborným antioxidantem a prostředkem při stresu a námaze. Bioaktivní flavonoidy rybízu mají schopnost zesílit využitelnost přítomných forem vitamínu C. Černý rybíz působí močopudně, potopudně a protihnilobně, slouží proti nachlazení a černému kašli, proti artritidě, průjmu, kurdějím a posiluje žaludek. Extrakt z plodů rybízu zvyšuje pružnost cév a zvyšuje hladinu antioxidantů. Působí jako prevence proti vápenatým usazeninám v ledvinách. Obsažené flavonoidy a antioxidanty mají vliv na snížení četnosti vzniku některých demencí (ochrana mozkových cév i buněk).

Rakytník je zdrojem vysokého obsahu nejrůznějších vitamínů, posiluje imunitní systém, působí jako tonikum, hojí sliznice, rozpouští hleny, napomáhá při léčbě potíží plicních, jaterních i kloubních. Posiluje odolnost proti stresu a zbavuje organismus škodlivých zplodin látkové výměny. Rakytník obsahuje také látku hippophaein, ze které vzniká biologicky aktivní látka serotonin, která je antidepresivní a protinádorová.

Lípa podporuje vykašlávání a správné fungování dýchacího ústrojí.

Tablety Vitamínu C Biokomplex 500 mg mají dlouhotrvající rozpustnost, což způsobuje jejich postupné vstřebávání a v důsledku přítomnosti rostlinných flavonoidních látek z č. rybízu, rakytníku a lípy má také prodlouženou resorpci tj. účinek.

inzerce

Dr. Bojda Vitamín C Biokomplex

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

s prodlouženým účinkem

Jedinečný pomocník pro Vaši imunitu a zdraví!

Až 5x účinnější než běžná kyselina askorbová!



Jankar
profi

APA: 3558369

Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o.

Co byste měli vědět o žaludečních vředech

Toto onemocnění se také nazývá vředová choroba gastroduodenální. Vředy totiž nemusí postihovat jen stěnu žaludku, ale i duodena (dvanáctníku). Dochází k poškození sliznice těchto orgánů, v krajním případě až k proděravění stěny.

MUDr. Jitka Zvejšková

Průběh onemocnění

Vředová choroba je chronické onemocnění s častým vzplanutím akutních obtíží, většinou 1–2krát do roka. Zajímavé je, že častěji na jaře a na podzim. U druhotných vředů, způsobených léky, sezónní závislost vyznačena nebývá. Vzácně může být vřed němý a projeví se až náhle komplikací – proděravěním stěny nebo krvácením. Toto onemocnění postihuje obě pohlaví rovnoměrně a to především ve středním až starším věku. Mladí jedinci jsou postiženi zcela výjimečně.

Co způsobuje vznik vředů?

Zjednodušeně řečeno vřed vzniká při porušení rovnováhy mezi ochrannými faktory (hlen na sliznici) a faktory agresivními (žaludeční šťáva s aktivním pepsinem). Takto obnažená sliznice je natrávena a vzniká vřed.

Žaludeční vředy mohou být způsobeny jedním z následujících stavů:

- infekcí bakterií *Helicobacter pylori*
- dlouhodobým užíváním nesteroidních protizánětlivých léků, jako je aspirin nebo ibuprofen
- stavy po těžkých operacích nebo popáleninách
- nadprodukcí žaludeční sekrece u Zollinger-Ellisonova syndromu

Nepodceňujte své obtíže

Nutno předem říci, že projevy se liší podle lokalizace vředu a hloubky poškození.

- Bolest. Dominantním projevem je pálení a bolest mezi hrudníkem a břichem ve střední čáře těla. U dvanáctníkového vředu je bolest především nalačno a zmírní

se po jídle. Naopak u žaludečního vředu vzniká bolest časně po jídle. Výjimkou není ani šíření bolesti vpravo pod žebra nebo do zad.

- Projevy překyselení – pálení žáhy nebo kyselé zvracení.
- Dyspeptické obtíže. Především u žaludečních vředů může být přítomno nechutenství, říhání, nevolnost a s tím spojený i váhový úbytek.
- Varovné příznaky. Černá stolice, zvracení čerstvé krve nebo chudokrevnost mohou být projevy krvácení ze vředu. Druhou takovou, až život ohrožující komplikací, je perforace vředu (proděravění). Příznačná je krutá bolest břicha s rozvojem šoku.

Dříve bylo odnětí 2/3 žaludku častým léčebným východiskem u vředů, které nereagovaly na léčbu.

Pomoci si můžete i sami

Stravujte se zdravě. Jezte dostatečné množství ovoce, zeleniny a vlákniny. Kromě konzumace zdravých potravin je doporučeno užívat doplňky, které sniží škodlivý účinek *Helicobacter pylori*. Jde především o probiotika v jogurtech a v acidofilním mléku, dále med a aminokyselina glutamin, která se ve vyšším množství vyskytuje v kukuřici, rýži, vejcích nebo tofu.

Rostliny, které pomáhají v boji s bakterií jsou zelený čaj, tymián, vlašovičnick, květ měsíčku nebo syrová cibule.

Tyto doplňky však nemají nahradit léky na předpis, ani jiný léčebný plán doporučený specialistou.

Ke zmírnění obtíží také pomáhají antacida, která neutralizují žaludeční šťávy. Tyto léky jsou volně prodejné, ale nejsou určeny k dlouhodobému užívání.

Léky pomohou

Léčba vředu závisí na příčině jeho vzniku. Většinou stačí léky na předpis, ve vzácných případech je nutná léčba chirurgická.

Pokud je příčinou žaludečního vředu *Helicobacter pylori*, je nutné podstoupit takzvanou eradikační léčbu. Ta obvykle spočívá v podání třech léčiv: dvou antibiotických léků a inhibitoru protonové pumpy (PPI), který snižuje kyselost žaludečního obsahu. Inhibitory protonové pumpy zcela zásadně změnily léčbu vředové choroby, proto je lékaři předepisují i samostatně (při nepřítomnosti bakterie). Nejznámějším zástupcem této skupiny je omeprazol. Léky blokující H₂ receptory. Tyto

léky snižují žaludeční sekreci a mají i minimum nežádoucích účinků. Díky nim se dramaticky snížil počet operací břicha.

Od operací se pouští

Dříve bylo odnětí 2/3 žaludku častým léčebným východiskem u vředů, které nereagovaly na léčbu. Odstranila se část žaludku produkující hormon gastrin a kyselinu solnou. Nyní se operace žaludku provádějí jen výjimečně a to při komplikacích, pokud selže léčba endoskopická. Nejčastěji se staví krvácení z vředu, vzácněji se zašívá jeho protržení nebo lze operativně oddělit žaludek od nervů, které podporují tvorbu kyseliny solné.



Kam zajít, když máte podezření na vředy?

Pokud máte příznaky vředů, neotálejte a informujte o tom svého praktického lékaře. Po odběru anamnézy vás pošle na endoskopické vyšetření, kde se může onemocnění potvrdit. Krutá bolest břicha nebo krvácení ze zažívacího ústrojí vyžadují okamžité přijetí do nemocnice.

Prevence je základ

Mnohým chorobám lze předcházet, jednou z nich jsou i vředy. Jezte stravu bohatou na vlákninu, naopak vynechte alkohol, kofein, kolové nápoje a kyselé ovocné šťávy. Nestresujte se a radikálně omezte kouření. Je prokázáno, že u kuřáků se vlivem horšího prokrvení vředy hojí hůře.

Žaludeční vředy jsou velmi časté onemocnění, které dokáže pořadně potrápít. Abyste předešli vzniku komplikací, je důležité znát jejich příznaky. Pokud nepomůže dodržování zdravé životosprávy ani domácí léčba, vyhledejte pomoc lékaře, který vás podrobí příslušným vyšetřením.

Klener et al., Vnitřní lékařství, Třetí přepracované vydání, Karolinum Galén, 2001, ISBN 80-7262-431-8 (Galén), ISBN 80-246-1253-4 (Karolinum)

<https://www.healthline.com/health/stomach-ulcer>

Kloubní náhrady

V době, kdy se médiu již prohnala informace o záměru provést transplantaci lidské hlavy, se člověk občas zamyslí nad tím, kolik poškozených či nefunkčních „součástí“ našeho organismu je již současná medicína schopna nahradit. Ať už výměnou za dárcovský orgán, nebo vložem uměle vyrobené náhrady.

PharmDr. Andrea Kleinová

Souvisle s tím si uvědomí, jak moc pomáhají tyto náhrady zlepšit kvalitu života pacientů, či v některých případech vůbec jejich další život umožnit.

Nejinak je tomu i v případě postižení kyčelního či kolenního kloubu, které představují významnou součást pohybové soustavy člověka. Právě s endoprotézami těchto dvou kloubů se na operačních sálech setkáváme nejčastěji.

Bezbolestný pohyb? Ani mladší věk není jeho zárukou

Notně obehnanou písničkou, nikoliv však smyšlenou, jsou stále dokola opakovaná fakta o zdravotním stavu a životním stylu populace naší země, respektive řady rozvinutých zemí. Řeč je samozřejmě o nedostatku správného pohybu, nadměrné konzumaci potravin a alkoholu, kouření tabáku, stresové zátěži a návazně o obezitě, poruchách oběhového systému, bolestech zad, kloubů, migrénách a vůbec o všech těch zdravotních komplikacích, na jejichž rozvoji se do značné míry mnohdy sami podílíme.

Ty tam jsou doby, kdy řada těchto zdravotních obtíží spadala výlučně do kategorie „postihuje pacienty staršího věku“. Je bohužel zřejmé, že se setkáváme s trvalým nárůstem počtu případů i v mladších věkových skupinách.

Dost ovšem opakování dobře známých informací, přijměme je jako fakt a můžeme postoupit k samotné problematice kloubních náhrad.

Kyčelní a kolenní kloub

Kloub kyčelní je druhým největším kloubem lidského těla. Tento párový kloub se skládá pouze ze dvou částí, hovoříme o jednoduchém synoviálním kloubu. Zmíněné dvě části zastupují hlavice kosti stehenní a acetabulum – tedy kloubní jamka kyčelního kloubu. Acetabulum je oblastí pánevní kosti, která současně představuje místo styku všech tří kostí, jejichž srůstem pánve vzniká, tedy kosti sedací, stydké a kyčelní.

Hlavice stehenní kosti je pokryta chrupavkou a její fixace v kloubní jamce je zajišťována vazivovým spojením, které se řadí k nejsilnějším v lidském těle.

Největším kloubem lidského těla je pak samozřejmě zmiňovaný **kloub kolenní**. Kromě tohoto primátu drží rovněž pozici kloubu nejsložitějšího. Představuje spojení stehenní kosti, holenní kosti a česky. Česka (patella) se nachází v přední části kloubu a laicky řečeno jde o to místo, do kterého u lékaře obdržíme přesně

mířený úder při testování tzv. patelárního reflexu. Odborněji jde o sezamskou kost vzniklou osifikací části šlachy čtyřhlavého stehenního svalu.

Kolenní kloub je tvořen dvojitou hlavicí stehenní kosti a mělkou, obdobně dvojitou kloubní jamkou kosti holenní. Kloubní jamku dotváří dva menisky (mediální a laterální) – čili postranní chrupavčité útvary přibližně půlměsícového tvaru.

Stabilita kloubu kolenního je dále zajišťována zkříženými vazy a vazy kloubního pouzdra, ve spolupráci se šlachami okolního svalstva.

Obdobně jako kyčelní kloub je i kloub kolenní vystavován značné zátěži, jeho vážnější zranění vyžaduje zpravidla dlouhodobou léčbu.

Bolest, poškození, snížená hybnost

Neboli, co je vlastně indikací k endoprotéze kloubů?

Mezi nejčastější patří poškození kloubu v důsledku artróz, zejména degenerativní artrózy, kterou můžeme diagnostikovat až u 50 % místní populace starší 60. let.

Obecně jde o stavy, kdy poškozený kloub způsobuje neúnosné bolesti nebo je významně omezena jeho funkce, kteréžto dva stavy jdou velmi často ruku v ruce.

Kromě artróz, revmatoidní artritidy, či systémových poruch pohybového systému, nelze zapomínat ani na poškození v důsledku úrazu.

Typy kloubních náhrad

První použité kloubní náhrady můžeme vysledovat přibližně od poloviny devatenáctého století. Od využití dřeva či slonovinové kosti však již uplynulo mnoho času. Přesto se i v současnosti výzkum zaměřuje na možnosti využití stále nových materiálů, které by napomohly i nadále zvyšovat kvalitu kloubních náhrad. Je to zcela pochopitelné, vezmeme-li v potaz vysoké nároky, které tyto náhrady musí splňovat.

Ve většině případů se využívá totální endoprotézy – nahrazují se tedy obě hlavní části kloubu, jak kloubní hlavičky, tak kloubní jamka. Rozdíl však nemusí představovat jen typ použitého materiálu, kterým je náhrada tvořena, ale také způsob jejího ukotvení.

Materiál

K nejčastěji používaným materiálům se řadí titan, ušlechtilé oceli, slitiny kovů, ale oblíbenou je i keramika a využití nachází i modifikovaný polyetylen. Podmínkou je precizní opracování a tvarové uzpůsobení umožňující pokud možno obdobný rozsah pohybu jako u původního zdravého kloubu.

U totální endoprotézy je tedy nutné použít jak náhradu hlavy kloubu, tak náhradu kloubní jamky.

V případě kyčelního kloubu si tedy totální endoprotézu můžeme představit jako kulovou hlavu s dřívkem, který se upevňuje do kosti, a jejíž druhou část tvoří polokulovitá konkávní miska splňující funkci kloubní jamky.

Tím se dostáváme k problematice spočívající jednak v kotvení jednotlivých částí náhrady do kostních struktur a jednak v klíčové oblasti styčné plochy obou částí endoprotézy, která musí splňovat řadu kritérií.

Cementované, necementované a hybridní náhrady

Podle způsobu ukotvení v kosti můžeme endoprotézy rozdělit do dvou majoritních skupin – cementované a necementované, které doplňuje kombinace obou přístupů, představovaná náhradami

hybridními. O volbě náhrady musí rozhodnout kvalifikovaný lékař v závislosti na individualitě každého pacienta, nelze obecně říci, že by jeden z typů představoval lepší variantu.

Cementované kloubní náhrady se ukotvují do kostních struktur pomocí tzv. kostního cementu. Jde o polymetylmakrylát

= materiál, který se zpracovává těsně před implantací samotné endoprotézy. A to na jedné straně do dřevnaté dutiny kosti nesoucí posléze kloubní hlavičku a na straně druhé do konkavitu předem opracované kloubní jamky. Kostní cement polymerizuje během několika minut, vyplňuje případné nerovnosti styčné plochy náhrady a kostních struktur a vytváří pevnou fixaci.

Necementované kloubní náhrady, jak už jejich název napovídá, ke své fixaci kostní cement nevyužívají. Podmínkou jejich implantace je absolutně precizní opracování kostní dutiny a velikostně přesně vytvořená náhrada. Nástrojově i výrobně je tento postup velmi náročný, což se mimo jiné odráží i na ceně tohoto druhu endoprotéz.

Fixace necementovaných kloubních náhrad vychází primárně z přesnosti vložení, u dřívku může být využito např. šroubové kotvení, nebo tzv. „press fit“ fixace endoprotézy. Ta vychází z vložení náhrady zhruba o jeden až dva milimetry větší, než představuje předem opracovaný kostní otvor a využívá elasticitu kosti, která náhradu pevně obemkne.

Sekundární fixace poté staví na využití osteoatraktivního materiálu (zejm. titan a jeho slitiny) a jím umožněnou aktivní osteogenezi v okolí endoprotézy. Zjednodušeně to znamená, že sekundární fixaci zajišťují samotné kostní buňky, které se vytvářejí v těsném kontaktu s povrchem endoprotézy. Alternativou je i postup, při kterém se v náhradě vytvářejí velmi drobné prostory (lakuny), do kterých osteoblasty vrůstají a zajišťují velmi pevnou fixaci.

Hybridní kloubní náhrada kombinuje oba přístupy, u kyčelního kloubu zpravidla ve formě cementovaného dřívku a necementované jamky.

Pro přesné usazení náhrady nemusí být chirurg nutně odkázán pouze na vlastní zkušenost. Ve spojení s moderními počítačovými metodami se v současnosti využívají také navigační systémy, které pomocí infračerveného záření dodávají chirurgovi velmi přesné informace, umožňující vytvořit šablonu sloužící k preciznímu opracování kostních struktur pro usazení náhrady.

Životnost kloubních náhrad

Je u každého pacienta individuální, závislá zejména na životním stylu. Nosná je samozřejmě kvalita endoprotézy a schopnost operátora při její implantaci. Velmi obecně lze říci, že průměrná životnost kyčelní náhrady je přibližně deset let, náhrady kolenního kloubu pak o něco vyšší. Případ od případu však můžeme zjišťovat značné rozdíly. U některých pacientů vydrží náhrada bez problémů dvacet i více let, jindy naopak může být její životnost výrazně kratší. I nejkvalitnější materiály se po letech

U totální endoprotézy je tedy nutné použít jak náhradu hlavy kloubu, tak náhradu kloubní jamky.

tření a působení zátěže opotřebovávají a porušení jejich funkce je indikací k nové operaci a výměně náhrady za novou.

Totální náhrada kyčelního kloubu – operace

Po nezbytných předoperačních vyšetřeních pod taktovkou praktického lékaře, jejichž výsledek rozhodne, zda je pacient schopen podstoupit operaci, je určeno datum hospitalizace. V některých případech lze doporučit odběr krve za účelem pozdější autotransfúze při operačním výkonu.

Po nezbytných administrativních úkonech je pacient seznámen v rámci anesteziologické přípravy s plánovaným průběhem operace, možnými riziky, apod.

Pro někoho možná fascinující, pro jiného pacienta spíše děsivá, je možnost dvou druhů anestezie. Operace může proběhnout buď v celkové anestezii – narkóze, nebo pouze v anestezii epidurální, tedy znečitlivující pouze operovanou část těla.

Právě epidurální anestezie se využívá zpravidla častěji. Její výhodou je minimální ovlivnění základních životních funkcí, tedy vědomí, krevního oběhu a dýchání. Pacient je po celou dobu zákroku při vědomí a může normálně komunikovat. Na vlastní žádost však není problém pacienta během operačního výkonu v epidurální anestezii po zbytek zákroku uspat pomocí sedativ. Nejde o žádost nijak vzácnou. Je třeba si uvědomit, že se, nejen v případě kloubu kyčelního, jedná o poměrně náročný zákrok a to také ve smyslu „hrubé práce“, kdy je třeba silově zasahovat do kostních struktur. Ne každý pacient snáší tuto představu se stoickým klidem a raději část zákroku „zaspí“. Jak koneckonců prohlásil jeden český spisovatel, který prodělal tento zákrok: „Trochu zvláštní pocit, když víte, že chirurg svírá v ruce kladivo a cosi jako dláto a vytrvale jedním do druhého mlátí, přičemž na konci toho všeho jsou vaše kosti. Otřásá to s vámi jak při jízdě po poli, ale jinak necítíte nic.“

Celá operace trvá přibližně jednu až dvě hodiny, v závislosti na míře poškození kloubu.



Po operaci

Po operaci dochází k převozu pacienta na jednotku intenzivní péče, kde zpravidla setrvává jeden až dva dny, během kterých jsou pečlivě monitorovány životní funkce, krevní tlak, dýchání, funkce oběhového systému, tělesná teplota, stav operační rány a další.

Využívá se léčiv či bandáží ke snížení rizika vzniku krevních sraženin, jakožto i různých pomůcek (např. antirotační bota), které zamezují nežádoucímu pohybu končetiny.

Poté je pacient přesunut na standardní pokoj. Zpravidla druhý den po operaci dochází k odstranění drénů, převazu rány a pacienta učí vhodné cviky a správný postup při pohybu s berlemi, aby docházelo k odlehčování operované končetiny.

Stehy jsou odstraňovány zhruba po sedmi až dvanácti dnech a při nekomplikovaném průběhu je pacient propuštěn do domácího ošetřování.

Náhrada kyčelního kloubu je nejčastěji používaná endoprotéza. Pro mnoho lidí znamená možnost náhrady kyčelního kloubu často jediný způsob návratu zpět do života bez bolesti a bez významného pohybového omezení

Režimová opatření

V rámci rehabilitačního programu by měl pacient v následujících třech pooperačních měsících dodržovat řadu postupů a opatření, k nimž se řadí například:

- Používání pevné obuvi s pevnou patou a to i v domácím prostředí.
- Spánek na rovném a pevném lůžku, nejlépe na zádech, s dolními končetinami odtaženými od sebe. Při spánku na neoperovaném boku vkládat mezi kolena pevný polštářek.
- Nepřeceňovat vlastní síly a šetřit operovanou končetinu.
- Při sedu na židli spočívají obě plošky na zemi, kolena jsou mírně od sebe.
- Pokud možno neřídít motorové vozidlo.
- Pravidelné cvičení dle pokynů rehabilitačního pracovníka.
- Střídání chůze, sedu a lehu.
- Věnovat zvýšenou pozornost chůzi po schodech.
- Při obouvání bot používat dlouhou lžici na boty, při oblékání ponožek a zavazování tkaniček je v případě možnosti vhodné požádat o pomoc.
- Nenosit těžká břemena.

Zdroje:

Antonín Sosna; David Pokorný; David Jahoda: Náhrada kyčelního kloubu. Triton, Praha 2003.

<http://www.kntb.cz/pruvodce-pacienta-pred-a-po-operaci-totalni-endoprotezy-kycelniho-kloubu>

<http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/pocitacova-navigace-v-ortopedicke-operative-totalnich-endoprotez-167786>

<http://www.orthes.cz/index.php?module=page&record=16>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1095946610-diagnoza/kosterni-system/183-vymena-kycelniho-kloubu/>

<http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/zivot-po-endoproteze-kycelniho-kloubu-455023>

www.wikipedie.org

Děti, jejich pozornost a pocit štěstí ovlivňuje pitný režim

Klinické studie prokázaly vliv hydratace na kognitivní schopnosti dětí, jejich soustředění a pozornost. Dostatek vhodných tekutin (zejména čisté pramenité nebo minerální vody) podporuje poznávací funkce dětí, ale také dobrou náladu i pocit štěstí, zatímco nedostatek vody nebo příjem nevhodných tekutin (limonád a dalších sladkých nápojů) je podstatně zhoršuje. Tuto skutečnost je třeba brát v potaz i u dětí s ADHD, tedy trpících syndromem poruchy pozornosti.



Děti nechodí do školy dostatečně napité, hydratované, jak ukázaly klinické studie. Například ve Francii bylo testováno 500 dětí při příchodu do školy, 62 % procent z nich nebylo dostatečně hydratovaných. A tyto děti měly při testech, které absolvovaly v poledne, výrazně horší výsledky, pokud jde o zapamatování a vybavení si zapamatované informace. Také děti, které se před testem nenapily, měly horší paměť než děti, které vypily 25 minut před testem 300 ml vody. Klinické studie sledovaly vliv pitného režimu i na pocity a náladu dětí. Testování proběhlo 45 minut po vypití průměrně 400 ml vody – děti, které vypily vodu, se považovaly za šťastnější a také jejich vizuální pozornost a výsledky vizuálního vyhledávání byly lepší. Již mírná 1% dehydratace zhoršuje kognitivní schopnosti dětí. Existuje více způsobů, jak napomoci u dětí soustředění a zlepšení paměti – k těm nejjednodušším a přitom velice efektivním patří právě správný pitný režim.

„V případě menších dětí je zásadní, aby jejich pitný režim sledovali rodiče. Děti obecně netrpí pocitem žízně tak intenzivně jako dospělí, přitom negativní efekt i mírné dehydratace je u nich velmi

výrazný. Pokud dítě píše testy nebo ho čeká zkoušení, dostatečný příjem vody v tento den je pro něj ještě důležitější než v ostatních dnech. To by měli rodiče vědět. Navíc by měli dětem zdůraznit, že je velmi vhodné vypít o přestávkách před testem alespoň 200 ml, lépe 250 ml tekutin, díky kterým se budou cítit lépe a budou mít lepší i výsledky písemek,“ doporučuje RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný pracovník IKEM a spolupracovník AquaLife Institutu. Zajímavé jsou také výsledky studií sledujících děti s diagnózou ADHD, pro které je typický deficit pozornosti a rychlé, impulzivní i zbrklé reakce, kvůli nimž dělají často chyby.

„Děti s diagnózou ADHD nemají pít energetické nápoje a musí dodržovat pitný režim, nejlépe zvýšením příjmu přírodní pramenité a minerální vody. Studie potvrdily, že tak se jejich projevy ADHD výrazně zeslabí a děti

se pak dokážou daleko lépe soustředit na své povinnosti a úkoly.“ Upřesňuje spolupracovník AquaLife Institutu RNDr. Suchánek a dodává: „Děti s diagnózou ADHD jsou zároveň jednou ze skupin nejčastěji postiženou dehydratací. Pokud se u takových dětí kombinuje vliv energetických nápojů s vysokým obsahem kofeinu, které způsobují nejen excitaci, ale i dehydrataci, a zároveň nedostatečná konzumace vody, dochází k velmi rychlému nástupu bolestí hlavy, nesoustředění a dalších projevů ADHD.“

Studie:

Pross N Effects of Dehydration on Brain Functioning: A Life-Span Perspective. *Ann Nutr Metab.* 2017;

70 Suppl 1:30-36.

Benton D Dehydration influences mood and cognition: a plausible hypothesis? *Nutrients.* 2011; 3(5):555-73.

Jill Castle, “The Drinking Problem in Youth Sports,” guest blog for the National Alliance for Youth Sports (6/27/2013).

Armstrong LE, Casa DJ et al. Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation, and exercise-heat tolerance. *Exercise and Sport Sciences Reviews.* 2007 Jul;35(3):135-40.

Benton D, Young HA Do small differences in hydration status affect mood and mental performance? *Nutr Rev.* 2015 Sep;73 Suppl 2:83-96.

AquaLife Institute (www.aqualifeinstitute.cz) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.



Jsem tvůj nový kamarád

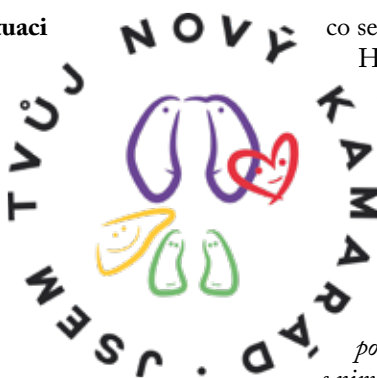


– ojedinělý podpůrný projekt pro transplantované děti odstartoval v Thomayerově nemocnici

Transplantace představuje zcela výjimečnou situaci a nesmírné fyzické i psychické vypětí nejen pro dospělého, ale především pro děti. Jde o složitou životní situaci, ve které je nutné se rychle zorientovat. Právě proto se pražská Thomayerova nemocnice, oddělení KDCHT, rozhodla spustit na své půdě ojedinělý projekt, který dětem pomůže vyrovnat se s jejich situací. Za projektem „Jsem tvůj nový kamarád“ stojí stejnojmenná organizace a Štěpán Kadlec, který sám transplantaci prodělal.

„Cílem našeho projektu je dětem co nejsrozumitelnější formou vysvětlit, v jaké situaci se ocitly, co je čeká, na co se mají připravit. Snažíme se podpořit představu, že nový orgán je vlastně kamarád, který pacientovi pomáhá, aby se mu dobře žilo, aby byl zdravý a šťastný,“ popisuje Ing. Štěpán Kadlec, zakladatel spolku Jsem tvůj nový kamarád.

Projekt odstartoval na půdě Thomayerovy nemocnice v Praze a následně se bude snažit navázat partnerství s dalšími zařízeními v ČR. Jak bude v praxi probíhat? Každý malý pacient, který bude po zákroku a ve stabilizovaném stavu, dostane batůžek, který bude obsahovat dárky. Mimo praktických drobností najdou v batůžku knihu, která jim prostřednictvím čtivého příběhu chlapce, který si stejně jako oni prošel transplantací, osvětlí, co se stalo,



co se bude dít dál a jak o sebe do budoucna pečovat.

Hlavním dárkem v balíčku je plyšový orgán – nový kamarád. Plyšák bude do batůžku přiložen podle toho, jaký orgán byl dítěti transplantován. V první fázi v podobě jater, následovat budou ledviny, srdce či plíce.

„Jsem velice rád, že projekt „Jsem tvůj nový kamarád“ startuje v naší Thomayerově nemocnici. Tyto aktivity vítáme, jelikož pomáhají dětským pacientům po náročných transplantacích, aby lépe vnímaly, co se s nimi děje. Chceme jim pobyt v naší nemocnici co nejvíce zpříjemnit“, řekl ředitel Thomayerovy nemocnice doc. MUDr. Zdeněk Beneš, CSc. a dodal: „Přeji Štěpánovi Kadlecovi, aby se mu s projektem dařilo a pomáhal dětem, kterých se léčba transplantací týká.“

Každý rok se v ČR provedou desítky transplantací lidských orgánů. Nejčastěji se provádějí transplantace ledvin či jater. Důvody, které vedou k indikaci transplantace, mohou být různé. V současné době je na čekacích listinách v ČR celkem 788 pacientů. Z nichž je 72 pacientů, kteří čekají na nová játra. V těchto případech je velice složité komunikovat s pacientem. Je-li to teenager, může transplantaci vnímat jako „konec světa“. Jedná-li se o miminko či o pár let staré dítě, vzniklé situaci vůbec nerozumí. Je tedy potřeba mu ji přiblížit, vysvětlit a pokusit se mu ji zpříjemnit. Projekt „Jsem tvůj nový kamarád“ cílí na děti do 15 let. Pacientů v této věkové kategorii projde branami Thomayerovy nemocnice ročně cca 20. Přesto, že se toto číslo může zdát zanedbatelné, není tomu tak. Tito mladí pacienti mají před sebou celý život a je nutné, aby mohli být plnohodnotnými členy společnosti.

„Transplantace jater u dětí je dnes standardní léčbou konečného stádia selhání funkce jater. Zároveň může být poslední nadějí dětských pacientů u vybraných typů nádorů jater a některých vad metabolismu vázaných na játra. Jedná se o vysoce specializovaný výkon, který není pouhou výměnou orgánu, ale je spojen s náročnou přípravou a pooperační péčí, která klade vysoké nároky na ošetřující personál jak po stránce odborné, tak i psychické. Pro děti pak téměř vždy znamená dlouhé týdny i měsíce strávené v nemocničním prostředí s množstvím nejrůznějších omezení a následnou trvalou dispenzarizací a medicací s možnými komplikacemi“, řekl vedoucí lékař Kliniky dětské chirurgie a traumatologie z TN MUDr. Martin Prchlik a dodal: „Naši snahou musí být nejen zachránit samotný život dítěte, ale zlepšovat dlouhodobě jeho kvalitu. Největší odměnou je pro nás všechny, kteří se na péči o tyto děti podílíme, jejich návrat do běžného života.“

<http://www.jsemtvujnovykamarad.cz/>



Zeleninová kuchařka – z farmy přímo na váš stůl

Petr Klíma

„Baví mě čerstvá, sezonní, kreativní, pestrá, zdravá a přitom chutná kuchyně bez masa.“



Petr Klíma, který všechny recepty vymyslel, nafotil i sám snědl, je zkušený profesionál a šéfkuchař vyhlášené restaurace Country Life, jednoho z vůbec prvních pražských podniků zaměřených na bioprodukty a zdravou stravu. Během četných zahraničních cest a pobytů si vytvořil svůj nezaměnitelný osobitý kuchařský styl, který vychází z toho nejlepšího, co nabízí tradiční česká kuchyně, ale zároveň se inspirovuje středomořskou a asijskou kuchyní. Své kuchařské experimenty a nové poznatky z oblasti zdravé výživy pravidelně publikuje na svém blogu www.greenwayfood.cz.

www.greenwayfood.cz.

Momentálně připravuje k vydání další knihu – Luštěninovou kuchařku: <https://www.smartpress.cz/lusteninova-kucharka>.

Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání u všech dobrých knihkupců a na www.smartpress.cz



Pohanka s pečenými kedlubnami a tempehem

5 porcí, 45 minut, bez lepku, bez cukru

Suroviny:

1 kedlubna
1 menší červená paprika
1 balení smaženého tempehu (190 g)
1 lžička provensálských bylin
olivový olej
2 stroužky česneku
hrst černých oliv
250 g pohanky
sůl
mletý pepř
čerstvé bylinky (petrželka, oregano, libeček)

Kedlubnu, papriku a tempeh nakrájíme na středně velké kostky a rozložíme na plech.

Posypeme sušenými bylinkami, osolíme, opepríme a zakápneme po celé ploše olejem. Vše zlehka promícháme. Vložíme do předehřáté trouby a za občasného míchání pečeme při 180 °C asi 30 minut. Ke konci pečení vmícháme rozetřený česnek, olivy a opět chvíli pečeme.

Pohanku důkladně propláchneme. Zalijeme stejným množstvím vody, jako je pohanky, osolíme a přivedeme k varu. Ztlumíme a necháme vařit asi 7 minut. Zakápneme olejem a uvařenou pohanku promícháme, popřípadě servírujeme zeleninu na pohance (jako na fotografii). Před podáváním posypeme čerstvými bylinkami.

Pečenou pohanku a uvařenou pohanku promícháme, popřípadě servírujeme zeleninu na pohance (jako na fotografii). Před podáváním posypeme čerstvými bylinkami.

Můj tip: Nasekané čerstvé bylinky můžeme vmíchat do pohanky těsně před podáváním, dodají jí zajímavou chuť a vůni.



Pomazánka z jáhel, tuřínu a mrkve

1 mísa, 45 minut, bez lepku, bez cukru

Suroviny:

2 středně velké tuříny
1 mrkev
1 lžička provensálských bylin
4 lžice olivového oleje
1 lžice mleté sladké papriky (rád používám i uzenou)
3 stroužky česneku
50 g jáhel
čerstvá petrželka
hrst slunečnicových semínek (není nutné)
mořská sůl



Tuřín a mrkev oloupeme a nakrájíme na hrubší kousky, posypeme bylinkami, osolíme, zastrčíme olejem a dáme péct do trouby na 170 °C. Asi po 20 minutách, jakmile začne zelenina měknout, posypeme paprikou, na hrubší plátky nakrájenými stroužky česneku, zamícháme a necháme ještě dalších 10 minut péct. Hlídáme, aby se paprika nepřipálila, a tím pádem také nezhořkla. Jáhly spaříme horkou vodou, zalijeme dvojnásobným množstvím vlažné vody a vaříme 15–20 minut. Odstavíme a necháme pod pokličkou 15 minut dojít. Pečenou zeleninu i jáhly necháme vychladnout. A poté vše vložíme do mixéru s menší hrstkou petrželky, osolíme, přidáme slunečnici a rozmixujeme. Namažeme na chléb, na toasty nebo suchary.

Vanilkový pudink s rebarborou a vločkami

5 skleniček, 50 minut

Suroviny:

1 l sójového mléka (400 ml lze nahradit kokosovým)
2 pudinky s vanilkou
6 lodyh rebarbory
tmavý třtinový cukr
ovesné vločky (mohou být i jiné)

Odlijeme 1/3 mléka a rozmícháme v něm oba pudinky. Zbytek mléka nalijeme do hrnce, osladíme a přivedeme k varu. Přidáme rozmíchaný pudinkový prášek a vaříme, dokud nezhoustne. Necháme vychladit.

Rebarboru oloupeme a nakrájíme na hrubší kostky. Vložíme do hrnce a posypeme 3–4 lžicemi cukru. Mírně podlijeme vodou (jen na dně) a přivedeme k varu. Za občasného míchání zlehka povaříme, dokud rebarbora nezačne měknout. Rovněž důkladně vychladíme.

Vločky vložíme do trouby pod gril a necháme chvíli opražit tak, aby chytily barvu. Do připravených skleniček střídavě vrstevíme rebarboru a pudink. Poslední vrstvu bude tvořit rebarbora, kterou posypeme praženými vločkami. Podáváme dobře vychlazené.



Karel Voříšek: Předávám dál

Populárního moderátora Karla Voříška (55) diváci znají jako jednu z nejvýraznějších postav televizního zpravodajství. Ovšem věděli jste, že také píše knihy, přednáší a s velkou chutí se zajímá o své duševní zdraví a pozitivní nastavení člověka jako takové?

Karle, patříte mezi stálice večerních zpráv. Jak dlouho už vlastně moderujete? Loni prvního října to bylo dvacet let, co jsem zasedl za moderátorský pult ve zpravodajství. I když to není tak úplně přesně, protože v roce 1985 jsem ještě při škole vyhrál konkurz na programového hlasatele Československé televize. Pak jsem pracoval v redakci pořadu Vysílá studio Jezerka, po roce 1989 soukromně podnikal a v roce 1998 jsem se vrátil do zpravodajství a už v něm zůstal. Takže mám kulantně řečeno bohaté zkušenosti. (směje se)

Jste před vysíláním vůbec ještě nervózní? Musel bych být mrtvý, abych v sobě nějaký stres neměl... Trému mám, ale už to není tréma svazující, která by mi rozbušila srdce a nemohl bych mluvit. Převládá spíš pocit zodpovědnosti, abych nezkalil práci celému velkému kolektivu, který zprávy připravuje, a také neshodil určitou značku, co jsem si se svým jménem a prací vytvořil. Mám zkušenost, že kdykoliv si řeknu, že dnešní moderování bude brnkačka, něco se pokazí...

Kromě moderování jste také napsal tři knihy, jak se to zrodilo?

Chtěl jsem to zkusit. A navíc jsem byl na začátku tak trochu donucen. (směje se) První knížka „Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu“ je profesní a napsal jsem jí spolu s prezidentkou České marketingové

společnosti Jitkou Vysekalovou, která mě k tomu nabádala dlouho. Pak jsem vydal své básničky „Osudová životních šansoniérů“, k čemuž mě zase nabádal Jitčin přítel – básník Pavel Lynthimer. A třetí knížka „Štěstí se dá naučit, aneb můj život bez strachu a bez rohlíků“ vznikla, když jsem změnil televizní dres a přecházel na Primu. Bylo mi tehdy okolo padesáti a zanesl jsem tam své pocity a dojmy.

O jakých pocitech to mluvíte?

My lidé se neustále něčeho obáváme. A nejsou to fyzičtí nepřátelé, že bychom se báli, že nás někdo přepadne a rozbije pusou. Mám na mysli strachy, které si nosíme v sobě. Ohlížíme se, co si kdo o nás pomyslí, chceme se zavděčit ostatním a necháme si většinou příliš kecat do života. Houby, zavděčit se musí především každý sám sobě! A tak jsem do té své třetí knihy chtěl popsat, jak se toho neustále snažím zbavit. Protože strachy v hlavě nezmizí tím, že si přečtete nějakou knížku, byť je tak dobrá, jako ta moje. (usměje se) Lze je odstranit jedine tím, že to budete neustále po celý život trénovat. A jako bonus tam přidávám radu, jak jsem zhubl během tří měsíců dvanáct kilo.

Kde jste v sobě takové přemýšlení objevil?

Sám život mě k tomu nějakým způsobem dotlačil. Jedním z rozhodujících faktorů u mě bylo, že mám to štěstí a mohu hodně cestovat. Líbí se mi v Asii a východní národy jsou tímto uvažováním protnuté. Stačí zmínit heslo „přítomný okamžik.“ Loni jsme byli s přítelem v Indii na krásném ajurvédickém pobytu a jeden starý Ind to krásně shrnul. Když zjemním jeho drsnou angličtinu, přeložil bych jeho moudro asi takto: „Minulost jsou kecy a budoucnost hovadina, žij teď!“ A v tom to je. Kdyby se nám povedlo nastavit si život podle tohoto moudra, myslím, že by byl náš život příznivější.

Takže teď toto učení šíříte dál?

Ano, ale to, na co se mě ptáte, souvisí s párou toltéckou dohodou a ta zní: „Naslouchejte, ale buďte skeptičtí.“ To znamená nevěřte úplně všemu, co se vám předkládá, tedy ani ne mě, ani jiným. O své knize říkám, že je to pouze můj pohled na svět. Každý si musí najít svoji cestu. A na přednáškách o rétorice zase říkám nemějte vzory, protože dělat věci podle někoho jiného je cestou do pekel. Dívejte se pozorně kolem sebe a vybírejte si.

Zní to dobře...

To ano, mluvit krásně se naučí každý, ale pak to žít... To je oříšek! Chce to opravdu celoživotní trénink, zkrátka zkusit přeladit náš mozek, který nám pomáhá, ale zároveň umí být velkým nepřitelem.

Předpokládám, že loni v Indii jste do sebe načerpal další inspiraci?

Samozřejmě, že celý pobyt byl nesmírně zajímavý a poučný. Kamarádka Zuzana, která v Indii žije, nás vzala na autentický ajurvédický pobyt do hor. Ajurvéda se překládá jako věda o životě a je to tak. Fyzicky mě to vyčistilo, za sedm dní jsem zhubl šest kilo, zbavil jsem se toxinů, zbytečné vody a otoků. Nepil jsem kafe, ani alkoholické nápoje. Duše ale ze začátku úpěla. Najednou jsem se v té džungli skoro zhroutil. Byl jsem v ráji, ale evropský uspěchaný mozek zaplavila panika a našeptával mi otázky typu: „Co tu budeš dělat? Vždyť se tu unudíš!“ A to si myslím, že jsem člověk, co umí odpočívat. Najednou se ukázalo, jak jsme civilizace nastavení. Neumíme vypnout, i když si to o sobě myslíme. Naštěstí jsme s partnerem vydrželi a od třetího dne to byla paráda. Takže připravuji čtvrtou knihu právě o ajurvédě a o tom, co jsem během své vlastní cesty našel.

Když jste se v rámci ajurvédy očistil, držíte se toho doted?

Za těch krátkých šestnáct dní jsem poznal, že bez kafe se dá existovat. Dřív jsem přitom pil až sedm káv denně a dnes mi stačí

Při cestě po Indii na hotelovém pokoji na Voříška čekalo překvapení – přebaly jeho vlastních knih.



svoji cestu

jedna malá. Také mě Indie navedla, abych víc přemýšlel o vegetariánské stravě. Je to nesmírně chutné jídlo, neustále jsme si tam říkali, jak je možné, že je to bez masa tak dobré? (směje se) Navíc po bezmasém jídle jsem odpočatý a líp mi to myslí. Co se týče alkoholu, tvrdému vůbec neholduji, zato mám rád dobré víno. A musím říct, že i v tomto směru mě ajurvédický pobyt trochu zabrzdil. Moje kolegyně ze zpráv Klára Doležalová se mě z legrace ptá, jestli už jsem dovolenou v Indii zpátky přepil. (směje se) Říkám si, že přeci úplně nezahodím mnoho let v tréninku pití vína, ale posunulo mě to v tom, že si teď víc vybírám hodně kvalitní lahve. Takže Indie na mě působí doteď, ovšem má to jeden základní předpoklad.

A to?

Že člověk poslouchá své tělo. Místo toho příliš věříme našemu mozku, anebo ještě hůř, spoléháme na mozky těch druhých... A zapomínáme na své vlastní srdce, lépe řečeno na intuici. Babička vždycky říkala, že když se na vesnici přistěhoval nějaký cizí člověk a jí se nezdál, měla z něj husí kůži. My to nyní automaticky odvrhujeme jako nevědecké, jenže to je omyl. Když tělu umíme naslouchat, hodně nám napoví.

To všechno se jistě objeví ve vaší nové knize. Ale slyšel jsem, že dnes autoři netvoří kvůli výdělku, ale z lásky. Je to pravda?

Je to tak... Nevím teď přesně, kolik se prodalo mých knížek, ale budou to tisíce, nikoliv desetitisíce. Ale víte co, takový Picasso také ze začátku nemaloval obrazy proto, že budou výdělečné... Chtěl něco sdělit lidem, nebo si jen krátil dlouhou chvíli. A já to měl stejné. Měl jsem v sobě potřebu předat to dál, třeba se má slova někomu budou hodit.

A jak je to s těmi vašimi semináři?

Ke svým knížkám vedu motivační přednášky a semináře na téma: „Jak mluvit na veřejnosti a přesvědčivé vystupování“. Mám své stránky hovorykv.cz a karelvorisek.cz, kam mi lidé mohou psát. Většinou si mě objednávají firmy nebo manažeři, kteří se chtějí naučit mluvit na veřejnosti, nebo dělám besedy na různých

místech a snažím se lidem předat svoji cestu. Ale nedávám posluchačům pravidla, poučky, nebo vzor, jak by měli pracovat. Ne... Všechno vychází z nás, uvnitř jsme zamrzlí. Malé dítě do tří do čtyř let se umí výborně vyjadřovat. Na všechno se zeptá, všechno komentuje tak upřímně, že je hned vymalováno... Jenže pak přijde rodina do restaurace, děti se začnou hlasitěji bavit a rodiče je okřiknou, ať jsou potichu. Dítě zakřiknou. A pak se diví, že v pozdějším věku se ostýchá mluvit před lidmi. Jak by také ne, když mu do mozku usadili vykřičník: „Před lidmi buď zticha, nemluv!“ Je potřeba odstranit chyby v nás, špatné vzorce v hlavě i duši, potom jde všechno lépe.

Je cítit, že vás tato činnost baví...

Přesně. Neberu to tak, že pracuji, když píšu knížku, připravuji se anebo vedu seminář. Odpočinu si při tom a lidé, se kterými diskutuji, mě svými názory zase přivádí na další myšlenky. Svoboda je v tom, že každá mezní životní situace nám dává příležitost něco pochopit, když se tomu otevřeme. Když jsem přecházel z Novy na Primu, hodně věcí jsem pochopil, píšu o tom v té své knížce Štěstí se dá naučit. Hlavní je se ze života a jeho nástrah... abych byl slušný... nepodělat.

Můžete být konkrétní?

Hodně z nás žije ve strachu, že něco přijde, že se něco stane. Tolik dramatičtěji prožije náš mozek a většinou se nestanou. A pokud ano – platí postřeh básníka Jiřího Wolker: „Člověk se narodil, aby buď vlekl svět a nebo jím vlečen byl.“ Chce to trénink, ale jde to.

Daří se vám tímto svým přístupem pozitivně nakazit své okolí?

Víte, člověk je ve své podstatě sobec. Takže když už budete zmíněné životní změny praktikovat, tak to, milé čtenářky a čtenáři, nikdy nedělejte pro

své okolí, ale sami pro sebe. Udělat si pořádek v hlavě i srdci pomůže především vám samotným. Nikdy nedělejte žádné věci proto, abyste se zalíbili svému okolí. Pokud vám ještě opravdu záleží na tom, co si o vás ostatní myslí, kašlete na to. Uleví se vám.



Foto: Lenka Hatašová

Šumava – místo poslední

Území Národního parku Šumava působí jako poslední oáza, místo, kde najdou životní prostor mnohé druhy rostlin, živočichů a bezobratlých, například motýlů. Zřetelné je to například u představitelů ptačí říše. Pro mnohé druhy je Šumava jedním z posledních míst, kde mohou žít. A právě jim věnuje Národní park Šumava celý letošní rok – **Ptačí rok v Národním parku Šumava**.

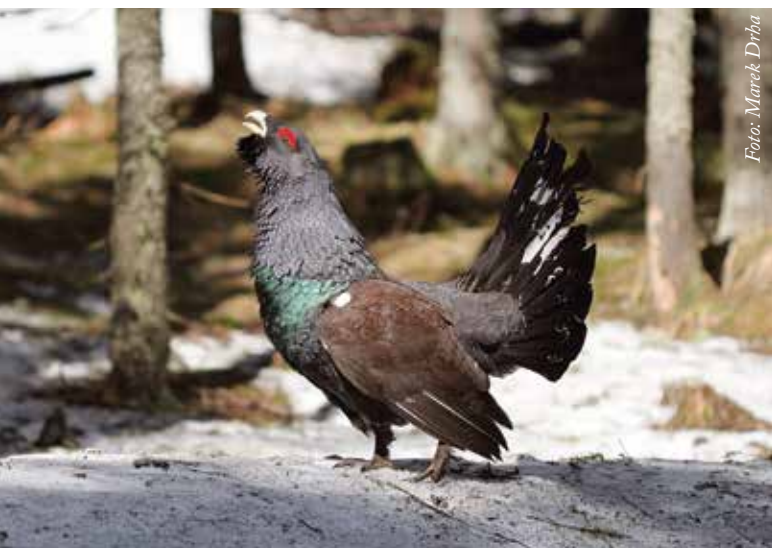


Foto: Marek Drbha

Příkladem je takový sokol stěhovavý. Jedinečný dravec – nejrychlejší tvor na planetě Zemi. Při letu střemhlav, kdy loví svoji kořist, dokáže vyvinout rychlost dalece přesahující 300 km/h. Pro většinu běžných smrtelníků je to rychlost, kterou třeba ještě nikdy nešli a možná ani nikdy nepojedou. Sokola člověk ve druhé polovině 20. století vyhubil a to jak lovem, tak především používáním DDT, které se dostávalo skrze potravní řetězec do těl sokolů a nebyli tak schopni reprodukce. Z české kotliny tento

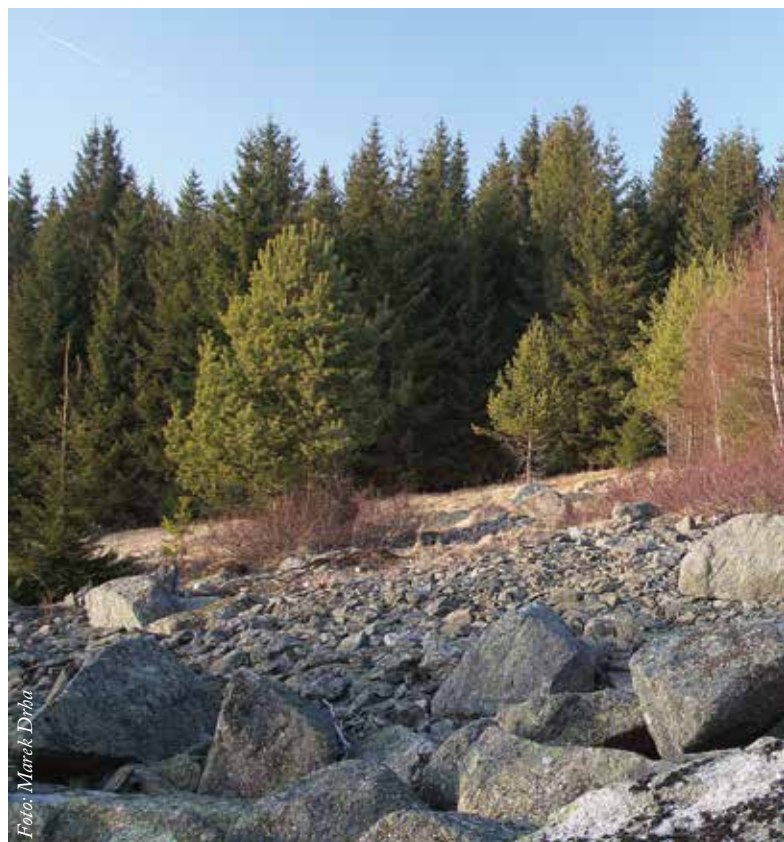


Foto: Marek Drbha

druh vymizel na přelomu 60. a 70. let. „Nový“ hnízdící pár se znovu objevil o 20 let později právě na Šumavě. Nyní je na území Národního parku a CHKO Šumava 8 hnízdících párů, které v roce 2018 vyvedly bezmála dvacet mláďat. Podobný vývoj má sokol našťestí v celé republice i sousedním Německu. O poznání složitější situace je například s tetřevem hlušcem. Jediná životoschopná populace ve střední Evropě se nachází právě na Šumavě. Její stav se mírně zlepšuje, ale stále je na spodní hranici přežití druhu v místě.

To jsou velmi viditelné druhy ptáků, o kterých se mluví relativně často. Šumava a její zachovalá příroda a extenzivní hospodaření, prospívá ptákům, kteří z intenzivně obdělávané přírody mizí – třeba malí pěvci, jako bramborníček, linduška, lejsek a třeba



Foto: Štěpán Roenkleranz

naděje



Foto: Pavel Hübner

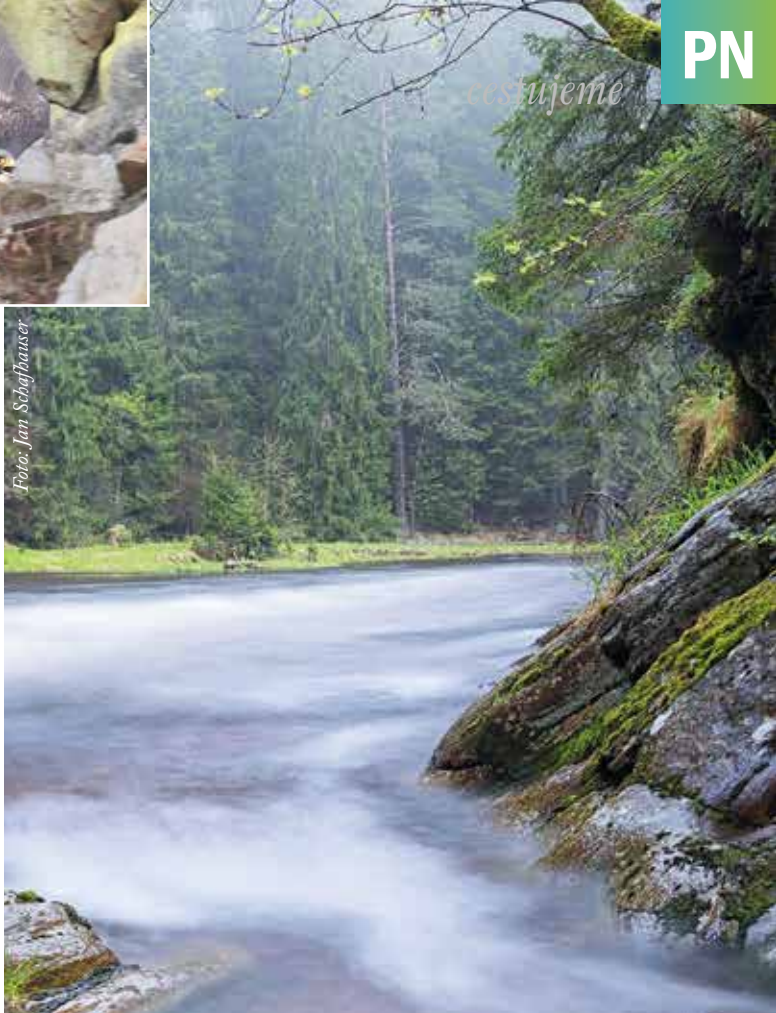


Foto: Jan Schaffhauser



Foto: Štěpán Rosenkranz

chřástal polní. Ten byl ještě v padesátých letech minulého století běžně k slyšení. Nyní je už ohroženým druhem a jeho hlavním domovem je Šumava.

Chřástal polní žije převážně na loukách pouze na zemi. Proto potřebuje plochy s vysokou travou. V hospodářské krajině ho dnes velice ohrožuje pastva brzy z jara, intenzivní hnojení porostů, které tak zhoustnou a chřástal není schopen se v nich pohybovat. Jak už bylo naznačeno, takového chřástala spíše uslyšíte, než uvidíte. Je velmi hlasitý, především ráno a hlavně v podvečer.

A kde ho uslyšíte?

Míst je několik, například na loukách v okolí Chaty Rovina nedaleko obce Dobrá Voda u Hartmanic. A pokud sem přijedete, určitě doporučujeme vypravit se na zajímavé výlety. Začít se dá přímo v Dobré Vodě, v místním kostele, kde stojí unikátní skleněný oltář od sklářské výtvarnice Vladimíry Tesařové.

Z Dobré Vody je možné vyrazit do přírody. Možností je několik. Třeba na vrchol Březníku, kde stojí Vintířova kaplička. Odtud je pak skoro nutností dojít na Vintířovu skálu, která nabízí jedinečné výhledy do údolí řeky Křemelné – jediné řeky v České republice, na jejímž celém toku nestojí žádná obec ani stavení. Z Vintířovy skály je pak možné vydat se přes Malý Babylon až do míst, kde stávala královácká obec Stodůlky. Pak už je jen na každém, zda dokončí okruh a přes Prášily a Frauenthal se vrátí do Dobré Vody, nebo se stejnou cestou vrátí zpět. Okruh měří zhruba 20 kilometrů a je možné jej absolvovat i na kole.

**Dr. Müller
PHARMA**

**MÜLLEROVY
PASTILKY®
MÜLLEROVY
SIRUPY®**



DOPLŇKY STRAVY
ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
www.muller-pharma.cz

Müllerovy pastilky a sirupy díky extraktům z bylin jako islandský lišejník, jitrocel, mateřídouška nebo šalvěj přispívají k normální činnosti dýchacích cest, ulevují při podráždění krku a podporují... dokončení v tajence

Pomůcka: Anouk	Experi- ment	Potrat	Hrdlo	Zájmeno ukazovací	Dr. Müller PHARMA	Chirurgic- ký nástroj	Hýkavec	Ruská rybí polévka	Zájmeno ukazovací	Onanie (med.)	Dr. Müller PHARMA	Asijský poloostrov	Německy „východ“	Stovky
Mezi- národní smlouva					Kovati Anglicky „jméno“						Černý pták Seveřan			
1. díl tajenky														
Kulovitá bakterie				Plošná výměra Zima					Odrůda Panečku					
Otcina Abrahá- mova			Surovina k výrobě piva Obnovení					Stejnopis Clun jihoamer. indiánů					Poranění (med.)	Planeta
Století							Dětské citoslovce St. dél. jednotka				Značka atmosféry Starověké			
Dr. Müller PHARMA	Surová nafta	Přítakání Amisův přítel			Nový odstavec Jméno McBaina							Karetní výraz Produkt včel		
Schůzka						Slovensky „ary“ Proud				Vařené maso Starší zájmeno				
Prášek na praní				Detto (zkr.) Zájmeno osobní					Jm. herečky Aimeé Chem. zn. hliníku					
Pěnový mok					2. díl tajenky									
Sarmat					Australský medvídek						Ledovcový kotel			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 20. 3. 2019. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z listopadu 2018: Jana Vokrouhlíková, Petrovice; Andrea Polechová, Praha 10; Luboš Cajthaml, Praha 6; Jitka Vyčítalová, Žeretice; Mgr. Jana Dostálová, Brno; Mgr. Jana Žertová, Dobříchov; David Chajlázov, Staříč; V. Felcmanová, Praha 8; Jan Stejskal, Praha 22; Věra Lochmanová, Týniště n. Orlicí**

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



PŘIPRAVEN NA BUDOUCNOST

- **GDPR** je nařízení EU, které vstoupilo v platnost 25.5.2018, představuje tak rozsáhlý zásah do zpracování osobních údajů, jaký tu v rámci zdravotních služeb ještě nebyl.
- **eIDAS** je zkratka pro nařízení Evropské unie č. 910/2014 o elektronické identifikaci a důvěryhodných službách pro elektronické transakce na vnitřním evropském trhu.
- **FMD** Směrnice EU 2011/62 / EU - také nazývaná směrnice o padělaných léčivých přípravcích (Falsified Medicines Directive) - vyžaduje, aby balení léčivých přípravků vydávaných pouze na lékařský předpis obsahovala ochranné prvky a při výdeji byl ověřen jejich původ.
- **Vícesklady** – s novou legislativou stále více lékáren, a to nejen nemocničních, používá evidenci na více skladech. I toto systém Mediox umožňuje.