

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

5-6/2012



**Jak těhotenské
testy fungují?
Jak se mají
správně používat?**

TAK, ABY V TOM BYLO JASNO!

Konference

Odborná konference 14. 4. 2012 – hotel Gustav Mahler, Jihlava



Odborná konference 11. 5. 2012 – hotel Floret, Průhonice



PHARMA NEWS

Oborný časopis pro lékárníky a asistenty
05-06/2012, ročník XII (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 Pavlisková,
RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový,
PharmDr. Tereza Hanáková

REDAKCE:

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

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

YDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 2. 6. 2012

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

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

TISK:

EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

Milí čtenáři,

musím se ještě vrátit k minulému editu a říct vám, že jsem byla velice mile potěšena velikonoční koledou. Překvapivě zvítězila vajíčka. A to jsem ráda. Všichni je krásně namalovali a dokonce mě to jedna paní možná i naučila. Tak to příští rok určitě vyzkouším a budu rozdávat ručně malovaná vejce. Na to se těším.

Jarní a letní období je lásky čas, a tak možná mnohé z vás plánují miminko. Nejen pro vás, ale i pro všechny zaměstnance lékáren, jsme v úvodu časopisu PHARMA NEWS připravili článek na téma těhotenských testů. Jak se v nich vyznat, jak fungují a co nejlépe poradit zákazníkům, kteří si přijdou těhotenský test koupit.

Časopis vychází na začátku června, a to už všichni, doufám, plánujete dovolenou. Abychom vám to trochu usnadnili, napsali jsme pro vás článek na téma jak se na takovou dovolenou připravit, co dělat, pokud se chystáte na exotickou dovolenou či do Čech. Jaké komplikace na vás číhají a jak si vybavit lékárníčku. To vše naleznete na straně 18–20.

My s kolegyní jsme letos ani nemusely dlouho váhat, výběr byl jasný. Vrátime se do našeho oblíbeného Turecka.

Někdo z vás si možná pamatuje, jak jsem loni psala o Bulharsku, dokonce mi to připomněl



i jeden náš účastník na konferenci na Slovensku. Bylo mu to líto, že se nám dovolená moc nevyvedla, protože mi vyprávěl, že jeho tatínek je Bulhar a oni tam s rodinou jezdí poměrně často a jsou nadšení a spokojeni. Tak třeba téhle zemi ještě někdy dáme šanci a Bulharsko znovu navštívíme.

Vždy, když vyrazíme z redakce na nějakou tiskovou konferenci, či s rodinami na nějaké akce a potkáváme známé osobnosti, snažíme se je nakontaktovat a zařídít pro vás rozhovor. Je pravda, že někdy to není jednoduché, samozřejmě se i stydíme oslovit někoho, kdo je často v televizi. Někdy jsou i známí umělci nepřístupní a odmítnou vás. Tentokrát se to podařilo a my vám přinášíme rozhovor se skvělou zpěvačkou, kterou jsme potkali na plesu. Byla hrozně milá a vše, na čem jsme se domluvili, platilo. Užijte si krásné léto, hlavně ve zdraví a bez karabolů. A v září opět na viděnou.

Sledujte www.pharmanews.cz, kde naleznete aktuální informace o veškerých aktivitách a konferencích PHARMA NEWS. Budeme rádi, pokud navštívíte náš partnerský web www.aktivneozdravi.cz a někomu přispějete odbornou radou.

Vaše
Jana Jokešová

PHARMIA

Aliance lékáren Pharmia přijme

**Odborného zástupce
– lékárníka/lékárnici
(vedoucího lékárny)**

do zavedených lékáren
v Praze a v Liberci

a

**Farmaceutickou
laborantku**

pro lékárnu v Praze

Požadujeme vynikající komunikační a organizační schopnosti, odpovědný přístup a loajalitu.

Nabízíme stabilitu, zajímavé platové ohodnocení, možnost dalšího rozvoje. Uvítáme zkušené kolegy i absolventy.

Více informací na e-mailu
rudolf.spachta@hmcgroup.eu
nebo na tel: 774 889 413

HiPP

Pro to nejcennější v životě.

Nová generace
mléčné kojenecké výživy:**HiPP BIO Combiotic®**
HiPP HA Combiotic®Pokračovací mléčná kojenecká výživa
s jedinečnou kombinací prebiotické vlákniny
a přírodních kultur mléčného kvašení
podle vzoru mateřského mléka.

Potravina pro zvláštní výživu.



Není nic přirozenějšího než mateřské mléko, které poskytuje dětem od narození nejlepší výživu. **Podle vzoru mateřského mléka** vyvinula společnost HiPP pokračovací mléčnou kojeneckou výživu s **obsahem prebiotik a probiotik**. Inspirování přírodou tedy nabízíme jednu z nejlepších alternativ po mateřském mléce.

Za kvalitu ručím svým jménem.

Infolinka (po-pá 8-14 hod.): +420 724 139 949 nebo e-mail: hipp@hipp.cz

www.hipp.cz

Kojení je pro Vaše dítě to nejlepší. Pokračovací mléčná kojenecká výživa je vhodná pouze pro výživu kojenců starších šesti měsíců, nelze ji používat jako náhradu mateřského mléka během prvních šesti měsíců věku kojence, a potravina by měla tvořit pouze součást smíšené stravy. Rozhodnutí o zahájení podávání příkrmů by mělo být přijímáno jen na doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy, farmacie nebo péče o matku a dítě.

3 | SÚKL / SFA ČAS

4 | Tak, aby v tom bylo jasno

6 | Novinky

8 | Hojení ran

10 | Glukosamin sulfát

12 | Autobus a VPMD

15 | Přítel vašeho zdraví

16 | Od řízené kostní regenerace k péči
o citlivé zuby

18 | Příprava na dovolenou

21 | Pigmentové skvrny a mateřská znaménka

24 | Jak na potíže provázející klimakterium

26 | Cestovatelské průjmy

30 | Rozhovor

32 | Křížovka

33 | Konference

SOUBĚŽNÝ DOVOZ A CIZOJAZYČNÝ OBAL LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ

Zákon o léčivech za přesně vymezených podmínek umožňuje dovoz léčivého přípravku do ČR ne zcela běžným způsobem, a to prostřednictvím „souběžného dovozu“ nebo „cizojazyčné šarže“ léčivého přípravku. Z důvodu častých nejasností při výdeji takto dovezených léčiv v lékárně níže popisujeme oba uvedené typy dovozu.

SOUBĚŽNÝ DOVOZ

Souběžný dovoz znamená, že léčivý přípravek registrovaný v ČR, který v tomto případě označujeme jako referenční přípravek, je možné nakoupit a dovézt do ČR z jiného členského státu EU za výhodnější cenu. Souběžný dovoz lze uskutečnit pouze po předchozím schválení Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) a je možný pouze v případě, že souběžně dovážený léčivý přípravek je registrovaný v členském státě EU, ze kterého se souběžný dovoz uskutečňuje, v porovnání s referenčním přípravkem obsahuje shodnou léčivou látku ve stejném množství, má shodnou lékovou formu a stejné léčebné účinky.

Souběžný dovoz upravuje zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o léčivech“), a dále jej popisuje a vysvětluje pokyn SÚKL REG-86 dostupný na webu SÚKL.

Jsou-li splněna všechna uvedená kritéria, používá se pak souběžně dovážený léčivý přípravek stejně jako přípravek referenční. Aktuálně je v ČR souběžný dovoz povolen u celkem 49 variant registrovaných a obchodovaných léčivých přípravků.

Vzhled léčivého přípravku v souběžném dovozu

Protože souběžně dovážený léčivý přípravek pochází z jiného členského státu a má obal v cizím jazyce, je nutné upravit jeho vnější obal (papírová krabička), případně vnitřní obal (např. blistr) a vyměnit příbalovou informaci (PIL). Úprava obalů se provádí dolepením štítků, případně úplnou výměnou vnějšího obalu, PIL v cizím jazyce se nahradí PIL v češtině. Souběžně dovážený léčivý přípravek dostane spolu s povolením přidělené registrační číslo, kód SÚKL a na jeho obalu je uveden držitel povolení k souběžnému dovozu.

Registrační číslo souběžně dováženého léčivého přípravku je odvozeno od registračního čísla referenčního přípravku, za které je přidána přípona .../PI/00X/0X, která je připojena za běžný tvar registračního čísla.

Příklad souběžně dovážených léčiv

V ČR je aktuálně povolen souběžný dovoz léčivého přípravku DETRALEX, a to ze Španělska, kde je registrovaný pod názvem DAFLON. Jako další příklad souběžně dováženého léčivého přípravku lze uvést antikoncepční přípravek YADINE dovážený ze Španělska, kde je registrován pod názvem YASMINE.

U obou těchto léčivých přípravků nese krabička název originálního názvu registrovaného v ČR spolu s názvem souběžného dovozce, na blistru je název léku odpovídající zemi, ze které je dovážen, který je přelepen nálepkou s názvem odpovídajícím ČR, tedy DETRALEX a YADINE.

DOVOZ LÉČIVÉHO PŘÍPRAVKU V CIZOJAZYČNÉM OBALU

Aby byla zajištěna dostupnost některých léků, je možné schválit jejich dovoz ze zahraničí v jiném než českém psaném obalu. Uvedení léku s obalem v jiném než českém jazyce, tzv. uvedení cizojazyčné šarže nebo cizojazyčného obalu, se považuje za odůvodněné pouze v případech, kdy je nezbytné s ohledem na ochranu veřejného zdraví zajistit dostupnost daného léčivého přípravku. Tímto způsobem je možné dovážet pouze přípravky, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis.

Každé balení přípravku musí být opatřeno příbalovou informací v českém jazyce.

Možnost použití léčivého přípravku v cizojazyčném obalu upravuje zákon o léčivech.

Léčivý přípravek dovezený do ČR v rámci schváleného souběžného dovozu, případně cizojazyčné šarže, musí odpovídat přesně stanoveným podmínkám. Nejedná se tedy o nelegální přípravek ani o padělek, ale o registrovaný léčivý přípravek, který splňuje veškeré nutné požadavky pro celou EU. Souběžně dovážený léčivý přípravek a stejn

tak léčivý přípravek v cizojazyčném obalu má požadovanou **účinnost, bezpečnost a jakost**.

INFORMACE O SOUBĚŽNÉM DOVOZU A CIZOJAZYČNÝCH ŠARŽÍCH

Kompletní přehled přípravků, které jsou dováženy v cizojazyčném obalu, nebo mají povolen souběžný dovoz, je k dispozici v databázi léčivých přípravků na webu SÚKL: www.sukl.cz nebo www.olecich.cz, a to po zatření filtru v rozšířeném vyhledávání „Léčivé přípravky s povolenou cizojazyčnou šarží“ nebo „Léčivé přípravky v rámci souběžného dovozu“.


V detailu vybraného léčivého přípravku dováženého v rámci **souběžného dovozu** jsou uvedeny konkrétní rozdíly mezi souběžně dováženým a referenčním přípravkem. Veškeré informace jsou dostupné v záložce „základní údaje“.

V detailu vybraného léčivého přípravku dováženého v **cizojazyčném obalu** jsou uvedeny podrobné informace v záložce „Cizojazyčná šarže“ v rozsahu:

- datum schválení,
- číslo schválené šarže,
- počet schválených balení,
- jazyk obalu,
- datum použitelnosti daného léku.

Zdravotníci pracovníci i pacienti tak vždy mají možnost si ověřit, zda je daný lék v rámci souběžného dovozu nebo v cizojazyčné šarži schválen.

Inzerce



**SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ
ČFS ČLS JEP
A
SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS**

pořádá dne 15. 9. 2012 v Lékařském domě Praha 2

PODZIMNÍ CELOSTÁTNÍ KONFERENCI

Akce je kreditována pro obor farmaceutický asistent a všeobecná sestra.
 Čas konání: 9,00 – 16,00 hodin
 Kreditní hodnoceno: 4 kredity dle platné legislativy

Z programu: • Aktuality v legislativě FA a dalších NLZP
 • Nachlazení, chřipka a onemocnění dýchacích cest – možnosti prevence i léčby
 • A další

Účast na konferenci nahlaste nejpozději do 10. 9. 2012 na e-mailové adrese info@farmaceutickyasistent.cz / předmět: konference 2012.
 Uveďte své jméno a příjmení, datum narození, zaměstnavatele a kontakt na Vaši osobu.

Aktivní účasti na konferenci nahlaste nejpozději do 12.8.2012 na e-mailové adrese info@farmaceutickyasistent.cz / předmět: konference 2012 aktivní účast.
 Uveďte název příspěvku a časový rozsah.
 Aktivní účast je kreditována podle platné legislativy a honorována dle rozsahu sdělení.

Účastnický poplatek: pro sestry (členy ČAS): 200,-
 pro nečleny: 250,-
 při platbě na místě: 500,-

Pro členy SFA ČAS je po PŘIHLÁŠENÍ ON - LINE na www.cna.cz v sekci FA účast ZDARMA
 Pro členy SFA ČFS ČLS JEP je účast ZDARMA – přihlášky zasílejte na info@farmaceutickyasistent.cz

Předmět: konference 2012. Do e-mailu uveďte své jméno a příjmení, členské číslo, datum narození, zaměstnavatele a kontakt na Vaši osobu.

Kontakt na pořadatele: info@farmaceutickyasistent.cz

Po obdržení přihlášky bude zaslán na Vámi uvedenou e-mailovou adresu nejpozději týden před konáním akce kompletní program konference a popis cesty.

V případě, že Vám po řádném přihlášení nebudou doručeny další informace o konferenci, prosíme o oznámení na info@farmaceutickyasistent.cz. Je možné, že Vaše e-mailová adresa v databázi ČAS již není aktuální a informace Vám nelze zaslat! Děkujeme.

Více průběžně na <http://www.cna.cz> v sekci farmaceutických asistentů nebo na www.farmaceutickyasistent.cz a www.cfs-cls.cz.

TAK, ABY V TOM BYLO JASNO!

Jsem těhotná? Nejsm? Objeví se dvě čárky, nebo jen jedna? Dostaví se pravidelné krvácení v termínu, nebo nedostaví? Podobnou otázku si někdy položila téměř každá žena. Ať již očekáváte výsledek takový, či onaký, těch pár dní nejistoty a čekání před menses bývá nekonečných. Která žena, jež zatím marně touží po miminku, nebo naopak se obává nechtěných následků bujarého večírku, by nechtěla mít jistotu o svém případném těhotenství? Tuto informaci nám již poměrně časně může dát těhotenský test. Provedení je velmi snadné. Má to však jistá úskalí, na která se v tomto článku zaměříme.

Když jsem jako student posledního ročníku farmaceutické fakulty chodil na praxi do lékárny, stalo se mi, že ještě před odemknutím hlavních dveří se po otevřeném oknem nějaký mladík dožadoval urgentního prodání těhotenského testu. Snažil jsem se mu vysvětlit, že případné nechtěné následky nočních radováněk tak rychle nezjistí. Ale asi marně. Podobné situace jsem později během své lékárnické praxe zažil vícekrát. Pro pochopení správného způsobu použití těhotenských testů si na úvod připomeňme něco z fyziologie těhotenství.

TROCHA FYZIOLOGIE VZNIKU TĚHOTENSTVÍ

Těhotenské testy jsou založeny na specifické imunitní reakci protilátky s hormonem označovaným zkratkou hCG (lidský choriogonadotropin). Tento hormon je přítomen v krvi těhotné ženy a vylučuje se i do moči. Tohoto faktu se využívá pro rychlé orientační zjištění těhotenství. Jedná se o hormon, kterým si vyvíjející se zárodek a později plod zajišťuje, že pro něj tělo matky zabezpečí příhodné podmínky po celou dobu těhotenství.

V plodném věku ženy ve vaječnicích každý měsíc uzrává zpravidla jeden folikul, z něž se do vejcovodu uvolňuje vajíčko, které může být v následujících hodinách oplodněno spermií. Zralý folikul se pak mění na tzv. žluté tělísko, jež do krve uvolňuje ženské pohlavní hormony – estrogenu a progesteron. Tyto hormony mají mimo jiné za úkol připravit děložní sliznici pro případné uhníždění oplozeného vajíčka, z něž se mezitím stalo embryo.

K oplodnění vajíčka může dojít v poměrně krátkém čase po ovulaci – uvolnění do vejcovodu. Zralé vajíčko



má totiž životnost, která se počítá v hodinách, méně než jeden den. Mužské spermie, které se při pohlavním styku dostanou do dělohy a vejcovodů, žijí o něco déle, dva až tři dny. Z tohoto faktu plyne, že pro oplození soulož jsou v každém cyklu vyhrazeny tři až čtyři dny kolem ovulace. K té dochází u žen s pravidelným 28denním cyklem přibližně v polovině času mezi dvěma menstruacemi. Otěhotnění v jiné fázi cyklu je málo pravděpodobné, ale jsou známy případy, kdy k ovulaci a oplodnění došlo i mimo pravidelný termín.

K setkání vajíčka se spermií dochází ve vejcovodu. Vzniklý zárodek pak ještě několik dní putuje, než se dostane do dělohy, kde je pro něj díky vysoké hladině pohlavních hormonů připravena sliznice. Trvá zhruba týden, než se zárodek uhníždí v děloze. Přibližně devátý den po oplodnění je proces uhníždění ukončen.

Teprve v tomto okamžiku můžeme hovořit o těhotenství. V tomto okamžiku si uhnížděné vajíčko vytváří trofoblast, zárodek placenty, která bude po celou dobu těhotenství zajišťovat jeho výživu.

Pokud k uhníždění embrya v děloze nedojde, po dvou týdnech od ovulace zaniká žluté tělísko a rychle klesá hladina estrogenu i progesteronu. V důsledku toho odumírá vyzrálá děložní sliznice, odlučuje se a odchází s malým množstvím krve – dochází k pravidelnému menstruačnímu krvácení. Celý cyklus se pak opakuje. Došlo-li však k úspěšnému uhníždění embrya v děloze, je potřeba zajistit stálou hladinu progesteronu a zabránit menstruaci. Proto právě vzniklý trofoblast krátce před termínem menses začíná tvořit hCG a vylučovat jej do krve matky, čímž si pojistí zachování vhodných podmínek pro přežití a vývoj zárodka.

Za jistých okolností se hCG začíná vylučovat do krve i moči již 4 dny před očekávaným termínem začátku menses. Šance na zachycení jeho hladiny takto brzy je však jen o málo vyšší než padesát procent. Navíc je jeho koncentrace zatím velmi nízká, což může znamenat nejistý výsledek i u velmi citlivých testů, neboť reakce s protilátkou je zatím velmi slabá, a tudíž i zbarvení proužku je málo výrazné. Každým dnem však hladina hCG v krvi i v moči rychle vzrůstá. Každopádně pro zachování těhotenství musí být dostatečně vysoká v den, kdy žena očekává začátek menstruačního krvácení.

Z výše uvedeného plyne, že citlivými testy lze za určitých podmínek zachytit hCG v moči až 4 dny před termínem menses. Protože však začátek tvorby hCG je variabilní, je provádění testu v těchto dnech zatíženo značně velkou chybou. Prostě ne vždy je hCG takto brzy v krvi i v moči přítomen. Chceme-li mít jistotu, nemá smysl provádět těhotenský test dříve než první den očekávané menstruace. V rámci konkurenčního boje sice mnohé firmy slibují velmi časně zjištění těhotenství, ale vzhledem k výše uvedeným skutečnostem takovéto spěchání při zjišťování výsledku může s velkou pravděpodobností vést v následujících dnech k nepříjemným překvapením.

MOŽNÁ ÚSKALÍ TĚHOTENSKÝCH TESTŮ

Gynekologové dokonce doporučují počkat – bude-li ovšem dotyčná natolik trpělivá – s provedením testu ještě alespoň další dva týdny po vynechané menstruaci. Vysoké procento embryí (někdy se udává až 80 %) je od samotného počátku vadně založených. Pokud se vůbec zahnízdí, většinou spontánně v krátké době zaniknou. V tomto případě se ani nehovoří o potratu. Jedná se o přirozený proces, jímž se příroda brání proti vzniku vývojových vad či mimoděložního těhotenství. Žena, která o svém raném těhotenství neví, v takovém případě obvykle zaznamená opoždění menstruace o několik dní, často aniž by si vůbec uvědomila, že byla těhotná. Pokud žena těhotenství plánuje, může se poměrně často stát, že dostane na začátku pozitivní výsledek, avšak o několik dní později je radost vystřídána smutkem, když se dostaví krvácení. Následným vyšetřením již pak gynekolog

KDY NEJČASTĚJI DOCHÁZÍ K CHYBÁM?

Současné dostupné testy udávají spolehlivost více než 99 %. Ta je samozřejmě podmíněna správným používáním podle návodu. Pokud výsledek neodpovídá skutečnosti, obvykle nejde o vadu samotného testu. Pokud pátráme po příčinách, obvykle je na vině nedodržení návodu, případně zdravotní stav ženy.

Hlavní příčiny falešně negativních výsledků jsou:

- předčasné provedení testu – opravdu spolehlivě je zjišťovat těhotenství od prvního dne očekávané menstruace, nejlépe však až dva týdny po tomto termínu;
- mimoděložní těhotenství – vysvětleno v článku;
- brzké odečtení výsledku – pozitivní výsledek se obvykle zobrazí již během několika desítek sekund po namočení testu do vzorku moči. Negativní výsledek bychom pro jistotu měli hodnotit až po uplynutí 3 minut.

Falešně pozitivní výsledek může mít tyto příčiny:

- odečítání po delší době – vlivem oxidace se na testovacím proužku mohou po určité době objevit pruhy, které nic neznamenají. Z tohoto důvodu se má test odečítat do deseti minut od ponoření do vzorku moči;
- mohlo dojít k zahnízdění embrya, v následujících dnech však těhotenství spontánně zaniklo;

- některé vzácné typy nádorů produkují hCG – pozitivní test u netěhotné ženy může znamenat závažný zdravotní stav.

Někdy se může stát, že se nezobrazí žádný výsledek. Příčinou obvykle je příliš krátká doba namočení do vzorku. U proužků by to mělo být alespoň 3 sekundy, u tyčinek o něco déle. Pokud je test ponořen v moči příliš krátce, nestačí absorbovat dostatečné množství kapaliny. Ta se nedostane až do testovací oblasti. Výsledek se proto nezobrazí. V takovém případě stačí test na malou chvíli ponořit ještě jednou.

Interpretace výsledků těhotenského testu



těhotenství nezjistí. Případný další test pak samozřejmě má negativní výsledek.

Jiným případem, kdy může test přinést „falešný“ výsledek, je mimoděložní těhotenství. Jedná se o patologický stav, který není slučitelný se zdárným vývojem plodu. Pokud se embryo uhnízdí jinde než v děloze, trofoblast produkuje nižší hladiny hCG než při fyziologickém těhotenství. Pozitivní výsledek proto dostáváme s několikadenním zpožděním. V tomto případě nelze vinit těhotenské testy z nespolehlivosti. Jejich fungování závisí na přítomnosti hCG v moči. Při nefyziologickém průběhu těhotenství není normální průběh koncentrační křivky, a proto dochází k odchýlným výsledkům.

CITLIVOST TĚHOTENSKÝCH TESTŮ

Ještě před několika lety jsme uživatelkám v rané fázi těhotenství radili provádět test s ranní močí, v níž je nejvyšší koncentrace hCG. Důvodem byla poměrně nízká citlivost tehdy dostupných testů. V současnosti však pozbývá uvedené doporučení smysl. Testy lze provádět kdykoliv během dne. Citlivost těhotenských testů se dnes pohybuje na hranici možného. V současnosti prodávané testy jsou schopny zachytit již velmi nízké koncentrace hCG. Zachytí již koncentraci 25 nebo dokonce 10 mIU/ml (čím nižší číslo, tím je citlivost vyšší). S touto citlivostí fungují velmi spolehlivě již od prvního dne očekávané menstruace, případně – zejména při citlivosti 10 mIU/ml – za určitých okolností až o 4 dny dříve mohou dát pozitivní – ale nejistý – výsledek, jak bylo vysvětleno výše.

Komerčně dostupné těhotenské testy spadající do kategorie zdravotnických prostředků jsou v dnešní době vysoce citlivé a spolehlivé. Princip fungování (detekce přítomnosti hCG) je u všech stejný. Jednotlivé značky se liší především kvalitou provedení – a často také marketingovým příslibem. Design tyčinek umožňuje hygienicky provádět test na toaletě bez nutnosti shromažďovat moč do nádoby. Na trhu se rovněž objevily testy s elektronickou interpretací výsledků. Přináší vyšší komfort hlavně v případech, kdy je výsledek na samé hranici stanovitelnosti a uživatelka si není jistá, zda zobrazený proužek vidí dobře. Nejvíce se však prodávají, pravděpodobně z finančních důvodů, testovací proužky. Jejich výhodou je jednoduchost provedení a nízká cena. Nevýhodou naopak potřebuje jímání moč do nádoby. Balení mnohdy obsahuje více proužků. V případě, že si žena v časně fázi těhotenství není s výsledkem stoprocentně jista, protože pozitivní výsledek se zatím zobrazuje velmi slabě, může test zopakovat o několik dní později, kdy se hCG vylučuje močí ve vyšší koncentraci, a výsledek je proto zřetelnější.

Těhotenské testy jsou velmi vítanými a spolehlivými prostředky, jak lze v klidu a soukromí domova orientačně zjistit, zda je žena těhotná. Abychom dokázali svým klientkám správně poradit, je potřeba vědět, jak testy fungují a jak se mají správně používat. To jsme se snažili v hlavních bodech shrnout v tomto článku.

PharmDr. Pavel Stránský



NOVINKY

PantheDerm® mast 6 %, 50 ml

PantheDerm® mast je ideální pro ošetření velmi suché popraskané pokožky rukou i jiných částí těla, na opruzeniny pod plenkami u dětí či na rozpraskané prsní bradavky maminek, pro péči o pokožku podrážděnou mechanickými vlivy nebo slunečním zářením. PantheDerm® mast obsahuje 6 % dexpanthenolu v olejovém masťovém základu.

www.muller-pharma.cz



Žádejte ve své lékárně

S Predatorem účinně na klíšťata i komáry

Přichází sezóna hmyzu. Zásobte se včas repelenty Predator, nejprodávanějšími na českém lékárenském trhu (dle dat IMS, kategorie Insect repellents)!

Jejich účinek je testován Státním zdravotním ústavem v Praze. Speciálně pro děti od 3 měsíců je určen Predator junior. Do nové sezóny přichází s novým atraktivním designem. **Více na www.vitar.cz**

Používejte biocidy bezpečně. Před použitím si přečtěte údaje na obalu a připojené informace na výrobku.



OMEGA-3 Max 30/20



Doplňek stravy

Jedna kapsle obsahuje:

	mg / 1 kapsle
Rybí olej	1000
- z toho EPA (kyselina eikosapentaenová) min.	300
- z toho DHA (kyselina dokosahexaenová) min.	200

Doplňek stravy Omega-3 Max 30/20 obsahuje rybí olej se zvýšeným podílem omega-3 nenasycených mastných kyselin EPA (min 30%) a DHA (min 20%).

www.novartis.cz



Fixaplast Náplast na opary HERPES 15ks



Diskrétní náplast tvoří pružný a velmi tenký disk - kolečko, které obsahuje hypoalergenní lepidlo obohacenou výtažkem z čajovníku (Melaleuca alternifolia), který je výrazné přírodní antiseptikum.

Používáním náplasti HERPES dosáhnete dokonalé ochrany jemné pokožky rtů proti šíření nákazy, úlevu od bolesti a zamezení tvorby strupu.

Žádejte ve své lékárně !

www.alfavita.cz

Becur naloc™

PODPORUJE HOJENÍ A ZABRAŇUJE
RŮSTU NEHTOVÉ PLÍSNĚ

První
účinky již po
2 TÝDNECH
LÉČBY⁽¹⁾

- **Jednoduchá aplikace** – pouze 1x denně
- 1 balení 10 ml = **3 nehty na 3 měsíce**
- **Zmírnění zabarvení nehtů** vyvolaného např. plísnovou infekcí

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ!

1. Faergemann J *et al.* Early and visible improvements after application of K101 in the appearance of nails discoloured and deformed by onychomycosis. J Comset Dermatol Sci Applic 2011; 1:59-63.

MEDA MEDA Pharma s.r.o.
Kodaňská 1441/46, Praha 10, www.naloc.cz

NALOC je zdravotnický prostředek určený pouze k vnějšímu použití.



NOVINKY

PEDICALX KRÉM

Péče o kůži pat s kyselinou hyaluronovou

- rychlé účinné změkčení pat
- proti prasklinám kůže pat
- protiplísňový účinek
- regeneruje kůži pat
- osvěžuje kůži pat

PEDICALX

S Kyselínou HYALURONOVOU

SynCare

stvořeno pro krásu • created for beauty



Mezizubní kartáčky SOFT DENT velikost XS, S, M

Moderní design, vysoká kvalita, skvělá cena, přenosné uzavíratelné balení, potažený nelámavý drátek s jemnými štětinkami a další výhody.

To je nová řada přípravků ústní hygieny **SOFT DENT**.



Žádejte ve své lékárně !

www.alfavita.cz

STEVIA Sweetiva

Náhradní sladidlo, vyrobeno čistě na přírodní bázi z rostliny Stevia Rebaudiana.

Výrobce: Instantina G.m.b.H., Rakousko

Blistr 200 tablet
- doporučená cena 69,- Kč / bal

NEJNIŽŠÍ CENA NA TRHU !!!



K dostání v lékárnách a na www.abenashop.cz

VITAR HOMEA Harmony Acido-bazická rovnováha



Víte, jaké má vaše tělo pH?

Na hospodaření těla s kyselinami a zásadami negativně působí nadměrná konzumace masa, uzenin, bílého pečiva, cukru, kávy či alkoholu. Nastává tzv. překyselení. Aby se s tímto stavem náš organizmus vyrovnal a nastolil žádoucí rovnováhu, kompenzuje to mnoha mechanismy, např. odčerpává minerální látky z kostí, zubů, vlasů i nehtů. Vzniklý deficit je nutné doplnit, aby nedocházelo k dlouhodobému poškození těchto tkání.

VITAR HOMEA Harmony

- ovlivňuje acido-bazickou rovnováhu
- obsahuje aktivní enzymy, fytonutrienty a bioflavonoidy
- ochraňuje DNA před oxidací
- ovlivňuje funkci trávicích enzymů

Doplňek stravy. www.vitar.cz

Akutol™

+ POTŘEBUJETE OŠETŘIT POPÁLENINU?

NOVINKA



AKUTOL™ HYDROGEL

- + účinný na popáleniny, proleženiny a vředy
- + bez parabenů
- + unikátní aplikace sprejem
- + klinicky testován
- + bez zápachu

www.akutol.cz

HOJENÍ RAN



Za ránu považujeme každé porušení souvislosti kůže, sliznice nebo povrchu některého orgánu vzniklé působením zevních faktorů. Ty mohou být původu mechanického, termického, chemického a radiačního. Rány se dělí podle několika kritérií: podle příčiny vzniku, lokalizace, rozsahu a průběhu. Nejzásadnější je přitom dělení podle průběhu. Podle průběhu se rány dělí na akutní a chronické. Jako chronickou ránu označujeme sekundárně se hojící ránu, která i přes adekvátní terapii nevykazuje po dobu čtyř a více týdnů tendenci ke zhojení, naopak akutní rána se hojí za fyziologických podmínek v několika po sobě jdoucích fázích bez komplikací.

FÁZE HOJENÍ RÁNY

1. FÁZE EXSUDATIVNÍ (ZÁNĚTLIVÁ)

Jedná se o úvodní fázi hojení, kdy nastává zástava krvácení a čištění rány. Při zástavě krvácení se uplatňuje reakce cévy v místě poranění projevující se rychlou a přechodnou vazokonstrikcí (céva se stáhne). V postiženém místě dochází ke snížení prokrvení, a tím se omezí krevní ztráty. K vazokonstrikci přispívají zejména látky jako tromboxan a serotonin, které jsou produkovány krevními destičkami (trombocyty). V této fázi je důležitá činnost trombocytů – ty mění svůj tvar, rychle přilnou k místě poranění a shlukují se (agregují). Destičky navzájem spojují fibrinogen. Nakonec se destičky úplně rozpadnou, splynou a výsledkem je destičkový (bílý) trombus (sraženina), který zejména při malých poraněních trhlinu provizorně ucpe. Zároveň nastává kaskáda dějů vedoucích ke srážení krve. Díky následnému

rozšíření cév (vazodilataci) se zvýší cévní propustnost a dochází k migraci zánětlivých buněk (leukocytů, fibroblastů), které se uplatňují při fagocytóze (proces rozpoznávání a pohlcování cizorodých částic – bakterií a zbytků tkáně). Charakteristickými projevy jsou otok, překrvení, zarudnutí okrajů rány, bolest a zvýšená teplota postiženého místa, což jsou typické znaky probíhajícího zánětu. Po dvou dnech od zranění nastupuje druhá fáze hojení.

2. PROLIFERATIVNÍ FÁZE (GRANULAČNÍ)

Do této fáze přechází rána v případě, že hojení probíhá bez komplikací. Zde je charakteristické zrnění buněk produkujících kolagen a novotvorba krevních cév. Fibroblasty tvoří kolagen zejména v okrajích rány a ránu postupně vyplní granulární tkáň. Vzniká síť kolagenních vláken, která je předpokladem pro epitelizaci. Novotvorba krevních cév (angiogeneze) je patrná čtvrtý den po zranění, ale fakticky začíná již druhý den, kdy nastává migrace buněk z drobných žilek a směrem k místu poranění začínají pučet nové krevní cévy.

3. REPARAČNÍ FÁZE (EPITELIZACE)

Provizorní fibrózní tkáň mající jen omezenou pevnost je kolem 10. dne nahrazena kolagenovými vlákny, rána se kontrahuje (stahuje), přičemž kontrakce je zvlášť výrazná u ran velkého rozsahu. Z kolagenových monomerů (nízkomolekulárních látek) se postupně stávají polymery (látky vysokomolekulární), čímž dojde k postupnému nahrazení primitivní struktury v ráně a nastává proces reepitelizace (obnova pokrytí epitelem).

4. DIFERENCIAČNÍ FÁZE

Jedná se o konečnou fázi hojení, která může trvat i několik měsíců. Povrch rány epitelizuje, objevuje se jizva, avšak její dozrávání bude trvat ještě 12-18 měsíců. Pokud probíhá hojení rány a přibližování jejích okrajů bez problémů, exsudativní i proliferativní fáze jsou téměř nepozorovatelné. V případě, že převáží patologické faktory při hojení rány, mění se výše popsané schéma hojení, prodlužuje se délka trvání jednotlivých fází hojení a kromě toho, proces hojení nemusí do určité fáze vůbec dojít (vzniká chronická rána).

Faktory, které mohou mít negativní vliv na hojení ran, dělíme do dvou skupin:

- Lokální příčiny hojení: infekce v ráně, otok, poruchy krevního zásobení, hematoma, nedostatek křídla (včetně častých převazů), nevhodný způsob ošetření, cizí těleso v ráně, přítomnost infekce, nevhodné šicí materiály, dehydratace.
- Systémové příčiny poruch hojení: stáří, metabolická onemocnění (diabetes mellitus), obezita, malnutrice (podvýživa), nádorová onemocnění, nedostatek bílkovin, dehydratace, cévní poruchy (ateroskleróza, žilní insuficience), chronická infekční onemocnění (AIDS, tuberkulóza), nedostatek vitamínu C (nezbytný pro tvorbu kolagenu), vliv léků (chemoterapie, imunosupresiva, kortikoidy).

Akutní rány dělíme podle příčiny vzniku:

- Mechanické příčiny: oděrky, řezné rány, tržné rány, střelné rány a rány způsobené kousnutím
- Termické příčiny: popáleniny, omrzliny
- Chemické a radiační příčiny

Mezi nejběžnější typy ran patří odřeniny, drobné řezné rány, povrchové popáleniny a škrábance. Jedná se o porušení integrity kůže a jelikož se tyto rány často vyskytují na ruce, nohou a obličeji, je snaha o minimalizaci vzniku jizev. Při vzniku těchto drobných poranění se snažíme na postižené místo aplikovat desinfekci, u silně krvácejících ran je primární snahou zastavit krvácení. Pro minimalizaci vzniku infekce a pro zajištění optimálního hojení k ráně přikládáme vhodné krytí. Na drobné

ranky se kromě klasických textilních náplastí čím dál více používají speciální hydrokoloidní náplasti, které fungují na principu tzv. vlhkého hojení. Hydrokoloidy jsou látky schopné absorbovat sekret z rány, přeměňovat jej na gel, a tím vytvářet vhodné podmínky pro hojení rány. Hydrokoloidní vrstva vytváří v kontaktu se sekretem na povrchu rány bílý gel namísto strupu a snižuje tak riziko vzniku neestetických jizev. Další výhodou je jejich odolnost proti vodě a snadná aplikace. V současné době je na trhu k dispozici řada hydrokoloidních náplastí vhodných na řezné rány, odřeniny, puchýře a povrchové popáleniny. Nezávažné povrchové popáleniny by se měly ihned zchladit čistou vodou (ne však ledovou), přičemž chlazení by mělo trvat delší dobu. Popáleninu je možné také opláchnout sterilním fyziologickým roztokem. Teplota užitého roztoku se má pohybovat kolem osmi stupňů Celsia. Na drobné popáleniny můžeme aplikovat hojivé krémy s antiseptikem (chlorhexidin) např. Bepanthen plus, velmi dobrý efekt má aplikace Hemagelu, který ránu zvlhčuje, snižuje bolestivost, zajistí rychlejší zahojení a minimalizuje vznik jizev. Používají se také hydrokoloidní náplasti, které mají polštářek překrytý mřížkou s hydrokoloidními částicemi a vazelinou, díky které nedojde k přilepení k povrchu rány. K překrytí větší plochy aplikujeme neadherentní krytí – mastné tyly.

Kromě výše uvedených drobných poranění dochází zejména v jarních a letních měsících ke vzniku puchýřů, které vznikají déletrvajícím třením nebo při velkém tlaku na jedno místo (např. při nošení těsné nebo jinak nevhodné obuvi). Při opakovaném tření kůže se svrchní vrstva kůže uvolní od podkladu a ve vzniklém prostoru se hromadí tkáňová tekutina. Pokud není puchýř propíchnutý (s dodržением zásad sterility), je chůze bolestivá v důsledku zvýšeného tlaku tekutiny. Jakmile puchýř propíchneme sterilní jehlou a uvolní se nahromaděná tekutina, je třeba ránu vydezinfikovat a překryt náplastí. Pokud je puchýř na komplikovaném místě, tradičně používané textilní náplasti zde nejsou příliš vhodné, neboť se v místě mohou shrnovat a iritovat ránu. Mnohem lepší efekt má aplikace hydrokoloidních náplastí. Tato náplast ihned po aplikaci mírní bolestivost, izoluje ránu od vnějšího prostředí a chrání proti bakteriím. Náplast při aplikaci na dané místo dlaní chvíli přidržíme, aby se gel prohřál a náplast lépe přilnula. Náplast bychom neměli odlepovat, dokud se sama nezačne odlepovat. Pokud dojde ke vzniku větších či komplikovanějších poranění, přichází na řadu volba vhodného krytí.

POŽADAVKY NA KRYTÍ RAN

Krytí ran má za úkol chránit ránu před vnějšími vlivy prostředí včetně infekcí a současně moderní krytí udržují vlhké prostředí v ráně a optimalizují proces hojení. Primární krytí je aplikováno přímo na ránu, zatímco sekundární krytí zajišťuje fixaci primárního krytí. Důležitými požadavky na krytí je jejich sací schopnost, protože odsátím přebytečného sekretu se rána čistí, dále by krytí mělo umožnit kontinuální výměnu plynů. Dostatek kyslíku podporuje epitelizaci rány a propustnost pro vodní páry přispívá k udržování vlhkého prostředí optimálního pro hojení. Krytí nesmí ránu dráždit a pokud rána více secernuje, je vhodné použít nepřilnavé materiály zabraňující přilepení k povrchu rány a narušení procesu hojení.

TYPY KRYTÍ

TRADIČNÍ A GÁZOVÁ KRYTÍ

Mezi základní typy primárního krytí patří gázová krytí, která jsou bez vlastního terapeutického účinku. Výhodou je jejich nízká cena, nevýhodou jejich použití je jejich omezená savost, riziko přilepení se k povrchu rány, což je při výměně komplikováno strhnutím nově vytvořené tkáně. Většina gázového krytí nevytváří optimální vlhké prostředí, rána má pak tendenci k vysychání nebo naopak maceruje. Tento typ je vhodný na krytí drobných poranění, pro dočasné překrytí rány nebo k fixaci jiného krytí (např. Sterilux, Cosmopor). Komposy z netkané textilie mají vyšší absorpční schopnosti a jsou vhodné pro silně secernující rány (např. Zetuvit, Medicomp).

NEADHEZIVNÍ KRYTÍ

V zájmu toho, aby se krytí na ránu nepřilepilo, volíme s výhodou tkaninu impregnovanou sterilním masťovým základem – neutrální masť, vazelinou, parafinem (např. Grassolind, Atrauman). Jedná se o speciální neadherentní mřížky s různou velikostí otvorů, které umožňují volný průchod sekretu z rány, aniž by došlo k přilepení krytí k ráně. Mastná impregnace ošetřuje i okraje rány a pomáhá předcházet mokvání. Na infikované rány používáme neadherentní krytí s obsahem částiček stříbra, aktivním uhlím nebo s deriváty jódu.

VLHKÁ TERAPIE

Vyspělejší a účinnější metodou léčby v porovnání s použitím tradičních gázových nebo netkaných krytí je vlhká terapie, jejímž cílem je udržení optimálního vlhkého prostředí v ráně napomáhající tvorbě nové tkáně (epitelizaci). Tato moderní krytí mají schopnost udržet konstantní teplotu rány a výměnu plynů, jejich struktura umožňuje příjem sekretu do jednotlivých vláken, a tím i zadržení choroboplodných zárodků z raného sekretu, při převazech nehrozí riziko přilepení povrchu rány ke krytí (netraumatizuje ránu) a intervaly mezi převazy jsou celkově delší. Většina vlhkého krytí chrání ránu před sekundární infekcí, některé působí dokonce i antisepticky. Jsou vhodné na akutní a zejména chronické rány. Existuje několik typů vlhkých krytí: hydrokoloidy, hydrogely, polyuretany, algináty a výše uvedené neadherentní krytí. Každý typ vlhkého krytí má svá specifika a je volen podle typu rány, fáze hojení, míry exsudace rány a přítomnosti infekce.

Hydrokoloidy (viz. výše uvedeno) jsou polysyntetické substance, které při styku se sekretem z rány gelovatí a udržují tak optimální vlhkost i pH v ráně. (např. Hydro-tul).

Hydrogelová krytí vynikají vysokým obsahem molekul vody – ty jsou uvolňovány do rány a vytvářejí tak optimální vlhké prostředí. Jsou vhodná jak pro akutní tak chronické rány, popáleniny a odřeniny. Jsou dostupné formou polštářků nebo gelů v tubě (Nu-gel, Flamigel, Hydrosorb).

Polyuretany jsou krycí materiály s porézní strukturou na bázi polyuretanové pěny Jsou vhodné pro středně až silně secernující rány, pro infikované odřeniny a popáleniny (př. PermaFoam).

Algináty jsou polymery s obsahem organických kyselin s výborným čistícím efektem. Alginát váže sekret z rány a přeměňuje ho na gel, do struktury gelu uzavírá i nečistoty, zbytky odumřelých buněk a bakterií. Jsou vhodné na středně až silně secernující rány bez známek infekce.

PharmDr. Tereza Hanáková
Literatura u autorky

Inzerce

JODISOL®

Se širokospektrálním účinkem na množící se formy bakterií, plísni a virů. Ideální k desinfekcí povrchových kožních poranění i po bodnutí hmyzem. Vhodný i pro domácí zvířata.

- Nepoškozuje kůži ani sliznici.
- Brání růstu choroboplodných mikroorganismů.
- Nástup aktivního účinku do 1 minuty.

Objednávejte právě nyní

Obj. č.	Balení
4612120	Jodisol spray 13 g
4612120	Jodisol spray 13 g
4612130	Jodisol spray 3,6 g
4612130	Jodisol spray 3,6 g
4612122	Jodisol 75 g roztok
4612110	Jodisol 760 g roztok
4612112	Jodisol 80 g roztok

Navíc velmi oblíbený Jodisol pero 3,6 g nyní v atraktivních jamích barvách.












Tradiční účinná desinfekce

SpofaDental a.s. ■ Markova 238 ■ 506 46 Jičín
tel.: +420 493 583 277 ■ fax: +420 493 583 275
www.jodisol.cz



ZAOSTŘENO NA GLUKOSAMIN SULFÁT

...A JEHO JEDINEČNOU ROLI V BOJI S OSTEOPARTRÓZOU



OSTEOPARTRÓZA A JEJÍ NÁSLEDKY

Osteoartróza (OA), artróza nebo **osteoartritida** – různé názvy pro jediné, ale nejčastější kloubní onemocnění.

Objevuje se přibližně u 12 % populace – to znamená, že potká každého osmého z nás. Prevalence (procento výskytu v celé populaci) stoupá s věkem. **Změny patrné na rentgenovém snímku typické pro OA najdeme u téměř 70 % osob starších 65 let a v 70 letech postihuje již skoro celou populaci!** OA velmi často vede k imobilitě tím, že nejvíce zasahuje kyčelní a kolenní klouby, zvané váhonosné. Nacházíme ji však běžně i v jiných lokalizacích (páteř, rameno, loket, prsty a další). Přispívá k výraznému snížení kvality života také kvůli doprovodným onemocněním, jako jsou deprese nebo úzkost.

První stadia OA jsou tzv. klinicky „němá“ – onemocnění nevykazuje žádné symptomy a nebolí. Jde o zákeřnou tichou nemoc, kde je prakticky nemožné včas zachytit začátek. A to je jeden z nejpresvědčivějších důvodů, PROČ řešit prevenci osteoartrózy a PROČ pátrat po nejlepším dostupném preparátu. Tyto podmínky splňují látky chránící chrupavku a zabraňující rozvoji OA – chondroprotektiva.

Příčiny samotné choroby nejsou stále úplně objasněny, předpokládá se působení více faktorů. Při OA dochází postupně k destrukci kloubní chrupavky a změně jejích mechanických vlastností. Destrukce je způsobena poruchou regulačních mechanismů metabolismu chrupavky. Chrupavka není dostatečně obnovována, dochází dokonce k jejímu odbourávání. V počátečních stadiích je tento děj kompenzován zvýšenou tvorbou látky s vyšším obsahem chondroitin sulfátu. Teprve po vyčerpání tohoto mechanismu se destrukce

chrupavky projeví klinicky - bolestivostí a zánětem, který postihuje i okolní tkáň - kloubní pouzdro a kost přiléhající ke chrupavce. Běžnou reakcí takto postižené kosti je její přestavba a tvorba osteofytů (kostních výrůstků). Bolest při OA je dána postižením okolních tkání. Poškození samotné chrupavky nebolí, protože není inervována, a proto jsou první stadia OA bez klinických příznaků.

ÚČINKY GLUKOSAMIN SULFÁTU

Do skupiny **chondroprotektiv** patří více účinných látek, ale vědecký výzkum potvrdil, že neúčinnější látkou v boji s OA je **glukosamin sulfát (GS)**. Je tomu hlavně proto, že jde o mikromolekulu, která na rozdíl od velké struktury jiných molekul např. chondroitin sulfátu, projde po perorálním podání do kloubního prostoru bez štěpení stále plně funkční a vstřebá se až 90 % účinné látky. Navíc již do jedné hodiny od podání obsahuje kloubní pouzdro vysokou koncentraci glukosamin sulfátu a chrupavka je hned schopná si z něj sama vytvářet další potřebné stavební kameny – chondroitin sulfát nebo kyselinu hyaluronovou. GS působí na chrupavku dlouhodobě, a to až 6 měsíců po skončení podávání. **Hlavními účinky užívání GS je udržování zdravých kloubů, podpora jejich dobré hybnosti a obnovování struktury chrupavky se současným působením proti opotřebování.** GS jako účinná látka je doporučován odborníky Evropské ligy proti revmatismu (EULAR).

JEDINEČNOST GS CONDR

Nejpoužívanějším a neznámějším přípravkem na bázi glukosamin sulfátu je GS Condro. Již 2 tablety pokrývají klinicky ověřenou denní dávku a je možné je užít najednou i rozděleně. GS Condro obsahuje čistý GS v kvalitě Clini-Q. To znamená,

Že kvalita glukosaminu v GS Condru je 100 % kontrolována u každé nové šarže. Díky speciální technologii byl vytvořen unikátní tvar a povrch tablet pro snadnější polykatelnost. Mnoha klinickými studiemi bylo **potvrzeno mimořádně příznivé působení glukosaminu sulfátu na zlepšení kloubní funkce**. GS Condro má navíc jako jediný svoji účinnost ověřenou klinickou studií, která srovnává efekt samotné látky a rehabilitačního cvičení!

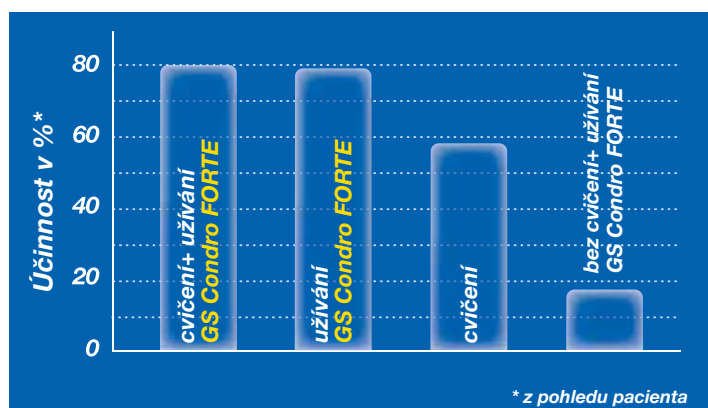
KLINICKÁ STUDIE S GS CONDRO

Pražský Revmatologický ústav, prestižní renomované pracoviště, představil unikátní klinickou studii - jedinou svého druhu na světě, kde byly poprvé srovnány účinky rehabilitačního cvičení a léčby glukosamin sulfátem (GS Condro). Jedná se o 2. největší studii s GS v České republice. Tato studie trvala 2 roky a zaměřila se na sledování klidové a námahové bolesti, hodnocení účinnosti z pohledu pacienta a lékaře, nežádoucí účinky a vývoj indexu WOMAC (nejpoužívanější standardizovaný set 24 otázek týkající se bolesti a hybnosti kyčelních a kolenních kloubů).

157 pacientů bylo rozděleno do 4 skupin:

1. užívající jen GS Condro (1600 mg GS za den),
2. užívající GS Condro (1600 mg GS za den) v kombinaci s rehabilitačním cvičením
3. pouze rehabilitující pacienti
4. kontrolní skupina pacientů necvičících a bez GS Condra

Výsledek studie je více než přesvědčivý! Nejúspěšnější byla kombinace GS Condra a cvičení a hned v těsném závěsu skončilo užívání samotného GS Condra, které vykázalo mnohem lepší účinnost než rehabilitace.



Studie s GS Condro (FORTE) jednoznačně potvrdila:

- **mimořádnou účinnost** na celkové zlepšení kloubní funkce a pohyblivosti u **80 % pacientů**
- **snížení užívání léků** - analgetik a antirevmatik - **až u 50 % pacientů**
- optimální dobu užívání **6 měsíců**
- že příznivý efekt užívání GS Condro (FORTE) přetrvává **dalších 3-6 měsíců po skončení užívání**

Všechny tyto poznatky vedou k jednoznačnému závěru: GS Condro (Forte) je klinicky ověřený pomocník pro aktivní život bez omezení a má obrovský potenciál jako podpůrná léčba OA od prvních symptomů až po pokročilejší stadia onemocnění.

Klinické studie jednoznačně staví GS do pozice klinicky nejlépe ověřené účinné látky ze skupiny SYSADOA. Výsledky studií jasně ukazují mimořádnou účinnost glukosamin sulfátu. A to jak v rovině symptomatické, zahrnující zmírnění bolestivosti, ztuhlosti a zlepšení hybnosti, tak strukturální, ve smyslu zpomalení morfologické progresy osteoartrózy. Využití přípravků založených na glukosamin sulfátu rovněž v terapii osteoartrózy výrazně snižuje spotřebu nesteroidních antiflogistik, čímž klesá riziko pozdějších orgánových komplikací vznikajících na základě nežádoucích vedlejších účinků těchto léčiv.

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

Autor: MUDr. Eva Sító

Účinnost klinicky ověřená Rheumatologickým ústavem v Praze.*

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



AUTOBUS A VPMD

(VĚKEM PODMÍNĚNÁ MAKULÁRNÍ DEGENERACE)



Obr. 1 Speciální autobus



Obr. 2 Vyšetření v autobuse

V roce 2011 proběhla v České a Slovenské republice informační kampaň o VPMD „Bus tour 2011“. Jednalo se o pokračování podobné akce z roku 2008. Speciálně vybavený autobus, který přijel do 6 českých a 4 slovenských měst, umožnil vyšetřit sítnici všem zájemcům, kteří jej navštívili. Cílem bylo informovat o této nemoci, o možnostech její léčby a motivovat k prevenci.

Během této akce bylo vyšetřeno v České a Slovenské republice 4653 lidí, pozitivní nález VPMD byl u 28,5 %.

VPMD – celosvětově jedna z nejčastějších příčin praktické slepoty (cca každá 20.osoba v rozvinutých zemích, v ČR cca 500 000 lidí), každý rok přibývá 1000 nových pacientů. Mezinárodní studie Eureye (2006) prokázala, že každý druhý obyvatel Evropy starší 65 let má známky VPMD.

JAK VZNIKÁ?

Jedná se chronické degenerativní onemocnění, postihující primárně části sítnice jakou je choriokapilaris, Bruchova membrána a retinální pigmentový

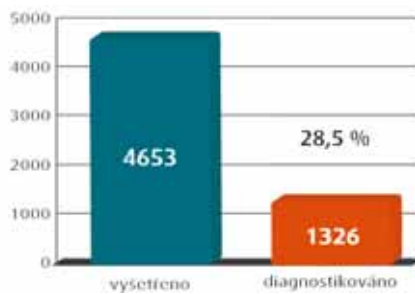
epitel sítnice (RPE) a dochází k poklesu centrální zrakové ostrosti.

K ČEMU DOCHÁZÍ?

Fotoreceptory sítnice (tyčinky a čípky) potřebují ke své činnosti dostatek tzv. vyživujících buněk, které jim zajišťují přísun kyslíku a energie z krve. Makula (tzv. žlutá skvrna) je místem s nejvyšší koncentrací lipidů, kyslíku a světelné energie v lidském těle. Při těchto metabolických procesech vzniká velké množství volných radikálů a toxických lipidových metabolitů, které se hromadí ve vyživujících buňkách (tvoří tzv. drůzy). Dochází tak k odumírání vyživujících buněk a následně poškození funkce fotoreceptorů a jejich trvalé ztrátě.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

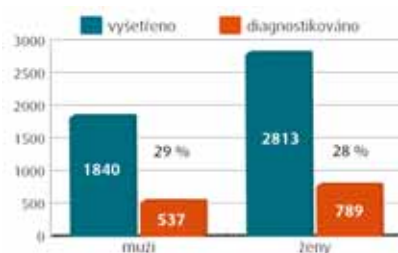
- **věk > 50 let** (v 75 letech je až 30 % riziko onemocnění)



Obr. 3 – Výskyt příznaků nemoci.



Obr. 4 – Podíl diagnostikovaných VPMD na věkových skupinách



Obr. 5 – Počet diagnostikovaných VPMD podle pohlaví

- **pohlaví** (častější u žen, protože žijí déle, vliv hormonálních změn-snížení protektivního efektu estrogenů v menopauze)
- **rasa** (vzácně u černochů), **dědičnost**
- **oční rizikové faktory**: světle zbarvená duhovka (modré oči), hypermetropie, operace katarakty (šedý zákal)
- **kouření 25 cigaret denně = 2x vyšší riziko VPMD** (snížení hladiny HDL- tzv. „hodný“ cholesterol, zvýšení agregace destiček a fibrinogenu a následně snížení prokrvení, oxidační stres a snížení antioxidantů)
- **vystavení světlu** (přímé slunce bez ochranných brýlí s UV filtrem)
- **hypertenze** (TK pod 130/85), **zvýšený cholesterol**
- **výživa** – příjem antioxidantů v potravě, vitamin C,E, karotenoidy (zejm. lutein, zeaxantin) , dále stopové prvky - Zn, Se, Mn

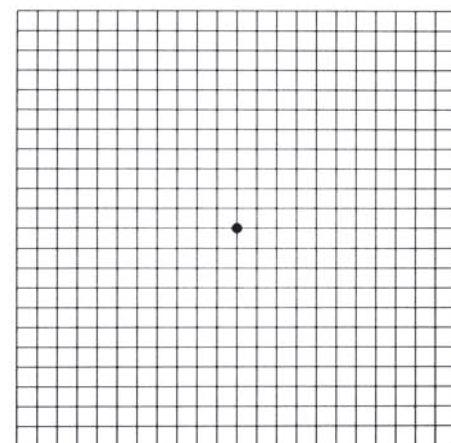
VYŠETŘENÍ:

Pro diagnózu tohoto onemocnění jsou nezbytné pravidelné kontroly u očního lékaře, kdy se provádí vyšetření sítnice (tzv. očního pozadí). Tyto kontroly by měly být u pacientů nad 50 let samozřejmostí minimálně 1-2x ročně.

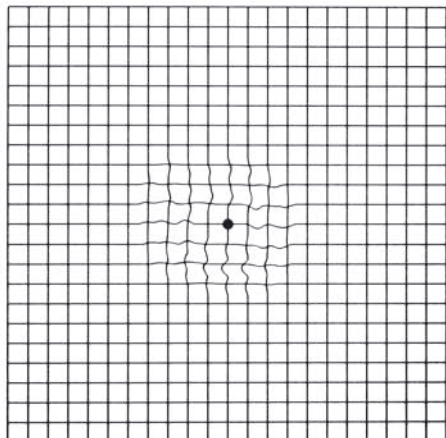
- **Amslerova mřížka**: slouží pro rychlé a efektivní samovyšetření stavu sítnice (self test)

Jedná se o čtvercovou síť s fixačním bodem uprostřed, která testuje správnou funkci žluté skvrny (makuly).

- **OCT - optická koherentní tomografie** - rychlé a bezbolestné vyšetření, pomocí speciálního přístroje, který



Obr. 6 – Normální vidění



Obr. 7 - Patologie

zobrazuje sítňici v příčném řezu. Má vysokou rozlišovací schopnost, kvantitativně zhodnotí jednotlivé vrstvy sítňice a upřesňuje lokalizaci patologického procesu.



Obr. 8 - OCT

FORMY VPMD:

suchá forma - až 90 % všech nálezů - typická je přítomností drúz - tzn. ukládání toxického metabolického odpadu v makule a následnou atrofií makulárního pigmentu i receptorů sítňice. Drúzy se zvětšují a splývají v obraz tzv. geografická atrofie.

Dochází k pomalému zhoršování zraku bez krvácivých projevů.

vlhká forma - typický je zde růst nových cév (neovaskularizace) do makuly a následná devastace makulární struktury. Není tak častá jako suchá forma (cca 10 % pacientů s VPMD), průběh je však vážný a znamená rychlý pokles visu. Dochází k růstu abnormálních choroidálních cévek v prostoru sítňice, akumulace serosanguinální tekutiny, následně otok a krvácení, jizvení tkání s nevratnou ztrátou centrálního vidění a praktická slepota.

Léčba VPMD : Neexistuje v současnosti žádná příčinná nebo specifická terapie.

Zásadní význam má prevence, osvěta a včasná diagnostika tohoto onemocnění. Změna životního stylu, správná životospráva, změna stravovacích návyků a podávání preparátů s luteinem.

Při léčbě suché formy jsou na prvním místě preparáty s luteinem . Ve stádiu výzkumů a experimentů jsou transplantace RPE a fotoreceptorů a tzv.



Obr. 9 - Suchá forma - drúzy

rheoperesa (rheoterapie - podobná renální dialýze) - filtrace krve s následným snížením viskozity krve se zlepšením krevního toku a tkáňová oxigenace.

Při léčbě vlhké formy dochází v posledních letech k rozvoji léčby především pomocí tzv. anti- VEGF preparátů - tzn. léčba, která přímo brání novotvorbě cév - inhibující vaskulární endoteliální růstový faktor (vascular endothelial growth factor, VEGF) - cestou nitrooční injekce do sklivcové dutiny se aplikují protilátky proti růstovému faktoru, stimuluji růst novotvořených cév a prosakování tekutiny (preparáty Avastin, Macugen, Lucentis), dále fotodynamická léčba (PDT) - i.v. aplikace barviva porfyrinu (verteporfyrin- Visudyne), který se vychytává v novotvořených cévách a následně aplikací laseru. V důsledku sražení krve v cévách je navozen uzávěr novotvořených cév. Všechny tyto metody mají za cíl zastavení či zpomalení progresu onemocnění.

LUTEIN - ANO ČI NE?

Lutein, zeaxantin jsou jediné karotenoidy nalezené na sítňici a čočce, největší koncentrace je v makule a tvoří tzv. makulární pigment (MP). Základní funkce: absorpce vysoce energetického modrého světla a odklínění volných radikálů (antioxidanty). Provedené studie naznačují závislost mezi rizikem VPMD a hustotou makulárního pigmentu, kdy dlouhodobá suplementace luteinem úměrně snížila apoptozu fotoreceptorů způsobenou světlem.

RIZIKA VPMD A OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU (KATARAKTY)

Před operací katarakty by měl být pacient informován o zvýšeném riziku vzniku či progresu již stávající formy VPMD. Během operace se jedná o fototoxické působení světla z mikroskopu, zejména pro oblast makuly, kdy dochází k uvolnění mediátorů - angio-genických faktorů. Dále pooperačně dochází k chronickému fototoxickému a oxidačnímu stresu sítňice a to především v makulární oblasti, kdy po odstranění čočky (jako přirozeného filtru světla) může dojít k progresi VPMD.

Optická hustota makulárního pigmentu (MP) může být zvýšena doplňkovou výživou, která představuje ochranné opatření proti zvýšenému riziku VPMD. Tato výživa by měla být zahájena co nejdříve před plánovanou operací katarakty, protože dosažení vysoké úrovně optické hustoty MP přísunem luteinu a zeaxantinu trvá několik měsíců.



Obr. 10 - Vlhká forma s krvácením

Lutein	6 mg
Zeaxanthin	0,5 mg
Vitamin C	60 mg
Vitamin E	8,8 mg
Zinek	5 mg
Selen	20 µg

PROČ PŘÁVĚ OCVITE LUTEIN:

- Jediný studiemí prověřený doplněk stravy, který zvyšuje kvalitu makulárního pigmentu*
- Obsahuje všechny potřebné ochranné faktory v přesně vyváženém poměru a množství - vitamíny C, E, Lutein, Zeaxantin, Selen, Zinek
- Více neznamena lépe
- Nebyla prokázána účinnost, pokud jsou látky přijímány samostatně

ZÁVĚREM:

S prodlužujícím se věkem populace toto onemocnění nabývá stále většího významu a do budoucnosti bude znamenat velké sociální i ekonomické problémy. Již zmiňovaná osvětová autobusová kampaň opětovně, tak jako v roce 2008, prokázala vysokou četnost VPMD v populaci (téměř 30 % vyšetřovaných osob) a současně velmi nízkou informovanost o této nemoci. Léčba je dosud velmi problematická a neuspokojivá, své důležité místo má zde prevence, osvěta, změna životního stylu, případně užívání vhodných doplňků stravy a především včasná diagnostika a s tím související pravidelné kontroly u svého očního lékaře.

MUDr. Lubomír Hanák
Klinika nemocí očních a optometrie
FN USA, Pekařská 53, Brno
lubomir.hanak@fnusa.cz

Literatura a zdroje:

Pavel Kuchynka a kolektiv, Oční lékařství, Grada 2007

Petr Kolář a kolektiv, Věkem podmíněná makulární degenerace, Grada 2008

www.bausch.com

obr. 1,2,6,7,8,9,10 archiv autora

3,4,5 + obr.Ocvite forte lutein firma Bausch+Lomb

* studie: Trieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin. The LUNA Study. Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728.

PŘÍTEL VAŠEHO ZDRAVÍ

O rozhovor jsem požádala RNDr. Pavla Popova, majitele a jednatele české firmy Dr. Popov s.r.o., která se zabývá výrobou bylinných čajů, mastí a řady dalších doplňků stravy.

VAŠE PRODUKTY SE DLOUHODOBĚ OBJEVUJÍ NA PULTECH LÉKÁREN. MŮŽETE PROZRADIT, JAK JSTE SE K BYLINKÁM VLASTNĚ DOSTAL?

Největší vliv na mě měl otec, který byl velkým znalcem bylin a přírodním léčitelem. Už od malička jsem se tak setkával s přírodními postupy léčení. Také tatínek vyrůstal v lékařském prostředí – jeho otec, můj dědeček Mitrofan Popov, pocházel z Ruska a byl více než 10 let lékařem ve francouzských koloniích v Africe. Po roce 1930 se usadil v Čechách a působil zde jako praktický lékař. V té době musel venkovský lékař umět všechno, dědeček vedle klasické léčby používal hodně právě bylinky a přírodní postupy. Rodinná tradice na mě zapůsobila, proto se není čemu divit, že se bylinky staly také mým celoživotním posláním.

CO BYLO ÚPLNĚ PRVNÍM VÝROBKEM VAŠÍ FIRMY A JAK VYPADAL SORTIMENT VAŠICH VÝROBKŮ NA POČÁTKU?

Úplně prvními výrobky bylo 7 druhů bylinných mastí, které jsme předtím plnili ještě do bílých lékárenských kelímků a okolo roku 1990 prodávali většinou v tržnicích. Na dnešní dobu to bude znít skoro neuvěřitelně, ale třeba do pražské holešovické tržnice jsme z Tachova s tátou vyráželi každou sobotu. Jezdili jsme vlakem, s kufrem plným mastí a v tržnici na nás už většinou čekali lidé, kteří věděli, že tam budeme. Neprodávali jsme totiž v klasickém slova smyslu, hlavně jsme radili při zdravotních problémech a teprve jako součást rady jsme prodali nějakou tu mast.

MŮŽETE ŘÍCT, JESTLI VÁM NĚKTERÝ Z VÝROBKŮ ZVLÁŠTĚ PŘIROSTL K SRDCI? MÁTE TŘEBA S NĚJAKÝM VÝROBKEM SPOJENOU ZAJÍMAVOU HISTORKU?

Dnes máme v nabídce asi 500 výrobků. Za každým z nich stojí spousta práce, a proto mám ke všem nějaký vztah. V paměti mám například velmi dobře zapsáno všechno, co souvisí s Psylliem. V Indii jsme kvůli jeho podrobnému prozkoumání najeli tisíce kilometrů v náročných podmínkách a potkali hodně zajímavých lidí. Právě při cestách jsme získali užitečné informace o výrobě, o skladování, ale taky o správném užívání. Nebýt těchto informací, netroufl bych si nový výrobek vůbec nabízet. Za kvalitu a užitečnost



našeho Psyllia bych dal klidně ruku do ohně. Já sám ho pravidelně užívám.

V PODNIKÁNÍ JE TŘEBA STÁLE PŘEMÝŠLET, CO NOVÉHO ZÁKAZNÍKŮM NABÍDNOUT. CO PŘIPRAVUJETE V NEJBLIŽŠÍ BUDUCNOSTI?

Plány do budoucna většinou nezveřejňujeme. Obecně bych si přál, aby firma Dr. Popov byla tím, co říká náš slogan, tedy – přítel Vašeho zdraví. Chtěl bych dál nabízet přírodní produkty, které upevní zdraví a zlepšují kondici. Takové výrobky hledáme po celém světě. To je poslání naší firmy a osobně si myslím, že to není malý cíl. Navíc mě ta práce baví a to považuji za nejdůležitější.

JAKÉ PŘÍPRAVKY Z VAŠEHO SORTIMENTU BYSTE DOPORUČIL K UPEVNĚNÍ ZDRAVÍ A K ZÍSKÁNÍ DOBRÉ FYZICKÉ KONDICE?

V našem sortimentu máme některé bylinné přípravky, které jsou vhodné prakticky pro každého, a když je budete pravidelně užívat, výrazně vám pomohou upevnit zdraví. K takovým já počítám hlavně ty produkty, které prověřil čas a které jsou doslova po staletí užívané – např. Psyllium, Mumio, Maca, Aloe vera, Tea Tree olej, zelený jíl, měsíčková mast a mnoho dalších.

Ale protože všechno souvisí se vším, je třeba do denního režimu přidat zdánlivě primitivní, přitom ale nesmírně důležité ingredience zdraví: dobrou mysl, fyzickou aktivitu, jídlo s dostatkem živin, občasnou hladovku nebo detoxikaci organismu a také dobrý pitný režim.

redakce



Dr. Popov®

přítel vašeho zdraví

Originální PSYLLIUM Dr. Popova

Doplňek stravy

dokonale vyčistí vaše tělo,
pomůže při hubnutí
a zácpě



- vynikající rozpustná vláknina při nadvaze
- zahání pocit hladu
- podporuje správné vyměšování, reguluje stolici
- dokonale vyčistí vaše trávicí ústrojí
- zabraňuje vstřebávání cholesterolu a cukrů do krve

Originální bylinné MASTI Dr. Popova

Rakytela® rakytníková mast s Aloe Vera

- zklidňuje, hydratuje a regeneruje normální i vysušenou pleť
- má protizánětlivý a protibakteriální účinek

Kostivalová mast Dr. Popova

- skvělá při namoženém pohybovém aparátu, při otocích a výronech

NÁŠ TIP



Zakoupíte ve všech dobře zásobených lékárnách, prodejnách zdravé výživy a bylinářstvích. Případně se o možnosti nákupu informujte přímo u firmy Dr. Popov nebo na www.drpopov.cz

Výroba a distribuce: Dr. Popov s.r.o.
Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel.: 374 616 450, fax: 374 616 460
e-mail: info@drpopov.cz, e-shop na www.drpopov.cz

OD ŘÍZENÉ KOSTNÍ REGENERACE K PÉČI O CITLIVÉ ZUBY.....



Bolest zubů, jak jistě mnozí potvrdí, dokáže být právě tím druhem bolesti, který člověku doslova a do písmene ničí život. Citlivé zuby, zejména pokud trpíte odhalenými zubními krčky - což je ostatně značně rozšířený problém, jsou pak doslova prokletím...

STAVBA ZUBU

Každý zub má dvě složky a to organickou a anorganickou část, přičemž složka organická má několikanásobně nižší zastoupení a tvoří jí zejména bílkoviny. Anorganická část neboli apatit, je tvořena především vápníkem, fosforem, fluorem, vodíkem a kyslíkem.

Povrch zubů je tvořen sklovinou (email), která je díky svému do značné míry anorganickému složení nejtvrdější tkáň našeho těla. Jejím úkolem je chránit zub zejména před mechanickým poškozením a umožnit konzumaci tuhé potravy. Pod vrstvou skloviny se nachází zubovina (dentin). Větší podíl zastoupení organické hmoty má za následek menší tvrdost, než jakou disponuje sklovina a z tohoto důvodu je méně odolná vůči mechanickým vlivům a bakteriálnímu působení. Při porušení skloviny dochází proto k její devastaci daleko rychleji.

Co se týče stavby zubu, rozeznáváme tři jeho základní části a to: korunku – která tvoří viditelnou část zubu a je pokryta již zmíněnou sklovinou, krček – který je v optimálním případě překrytý dásní a jeho struktura je zubovina, která je proti sklovině měkčí a náchylná na poškození. Další částí je kořen, který je uložený v kostním lůžku.

OBNAŽENÉ ZUBNÍ KRČKY – BRÁNA BOLESTI

Zubní krčky jsou, jak již bylo řečeno, za normálních okolností překryty dásní. Jejím ústup a odhalení zubních krčků tvořených dentinem v němž jsou mikroskopické kanálky (vedou bolest k nervovému zakončením), je však velmi častým zdravotním problémem. Může mít několik různých příčin, včetně nevhodně zvoleného zubního kartáčku, přes špatnou techniku, nadměrné čištění zubů nebo počínající parodontózu.

Kontakt odhalených zubních krčků s potravou (event. jiným předmětem) pak může být značně bolestivý, stejně jako působení tepla a chladu (horké a studené nápoje, zmrzlina, aj.).

ŘEŠENÍ JE NYNÍ SNADNÉ

Díky novému využití technologie NovaMin® má nyní řada lidí konečně šanci zbavit se svého trápení s bolestí zubů.

Je velmi zajímavé, že tato technologie byla doposud využívána pro řízenou kostní regeneraci v traumatologii. Využití této technologie ve stomatologii je revolučním řešením snížení citlivosti zubů.

NOVAMIN® VE STOMATOLOGII

Princip této technologie lze popsat jednoduše. Využívá složení fosfosilikátu sodno-vápenatého, jehož zakomponováním do zubní pasty (např. Sensodyne Repair Protect) je dosaženo kýženého efektu: Překrytí obnažených zuboviny a zubních kanálků vytvořenou NovaMin® vrstvou hydroxyapatitu, jehož složení je velmi blízké zubní sklovině. Oproti zubovině (dentinu) je pak tato vrstva asi o 60 % tvrdší.

Opakovaným používáním vzniká velmi silná vazba mezi vytvořenou vrstvou a vlákny v zubovině, takže je zajištěna stabilní ochrana, kterou chemické reakce probíhající v ústech při konzumaci potravy neprolomí.

Co dodat?

Snad jenom: Vyzkoušejte na vlastních zubech.

Udává nový směr vědeckého výzkumu v oblasti dentinové hypersenzitivity

Nyní je tu skutečný průlom,
který vám pomůže řešit problém
dentinové hypersenzitivity

Oznamujeme, že na trh přichází Sensodyne® Repair & Protect, který přináší mezi fluoridované zubní pasty pro každodenní použití nové možnosti technologie NovaMin® využívající chemické složení fosfosilikátu sodno-vápenatého. NovaMin® překrývá obnažený dentin a vyplňuje dentinové tubuly ochrannou vrstvou podobnou hydroxyapatitu,¹⁻⁵ a tím pacienty průběžně a dlouhodobě chrání proti bolesti vzniklé v důsledku dentinové hypersenzitivity.⁸⁻⁹

*Vítejte ve světě nových
možností, které nabízí
Sensodyne® Repair & Protect*



Specialista na řešení dentinové hypersenzitivity.

PŘÍPRAVA NA DOVOLENOU



Také se nemůžete dočkat odjezdu na zaslouženou dovolenou? Pokud už máte nové plavky, kvalitní opalovací prostředky a cestovní pojištění, zbývá si jen přibalit pár maličkostí z Vaší lékárny.

Univerzální návod na dokonale vybavenou cestovní lékárničku neexistuje. Vždy si ji vybavujeme na míru podle místa, délky pobytu a typu aktivit, které nás čekají.

• Exotická dovolená

Jestliže vyrážíte mimo Evropu, Severní Ameriku a Japonsko, měli byste si domluvit schůzku v centru cestovní medicíny nebo na hygienické stanici. Lékař posoudí Váš zdravotní stav, doporučí a provede potřebná očkování, navrhne Vaši cestovní lékárničku. Navštívit byste jej měli nejpozději 3 měsíce před odjezdem. Po návratu Vás mohou v centru vyšetřit se zaměřením na importované choroby a jiná poškození zdraví v souvislosti s cestováním.

• Dovolená v Evropě a v Čechách

Ať už Vás čeká dovolená v evropských státech nebo v tuzemsku, i zde buďte vybaveni na případné zdravotní obtíže. Většinou se jedná o nepříjemnosti způsobené bodavým hmyzem, ostrým sluníčkem nebo problémy se zažíváním po ochutnávce krajových specialit. Díky cestování klimatizovanými auty, letadly a autobusy se také stále častěji vyskytují záněty dýchacích cest způsobené podchlazením a rychlými změnami teplot.

NEJČASTĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE NAŠÍ DOVOLENÉ

Průjem

Tzv. cestovatelův průjem patří mezi nejběžnější zdravotní problémy cestovatelů. Zpravidla se s ním setkáme v zemích mimo Evropu, kde je nižší úroveň hygieny než u nás. Ale ani evropské destinace nemusí být vždy úplně bezpečné. Toto onemocnění se objevuje nejčastěji v prvním týdnu dovolené a zpravidla po 3 – 5 dnech odezní, v některých případech se může objevit později nebo až po návratu z dovolené. Nelze mu 100 % předejít, ale můžeme proti němu do značné

míry působit preventivně. Nejúčinnější je užívání kvalitních probiotik, ideálně již měsíc před dovolenou a pokračovat v ní několik týdnů po návratu. Tělo se tak rychleji zregeneruje a minimalizujete výskyt zažívacích problémů. Vyzkoušet můžete např. Lepicol.

Spálení pokožky

Vystavování lidské pokožky slunečním paprskům s sebou nese značná zdravotní rizika, to už jste na našich stránkách četli několikrát. Spálení často bagatelizujeme a neuvědomujeme si, co nám může způsobit – od nepříjemného pálení až po rakovinu kůže, jejíž výskyt je bohužel v posledních letech vysoký. Zdravé opalování neexistuje, ale přesto si většina z nás nedovede představit návrat od moře bez bronzové barvy. Používejte kvalitní opalovací prostředky s vysokým UV faktorem v dostatečném množství a nezapomínejte ani na aplikaci speciálních přípravků po opalování. V lékárně máme na výběr širokou škálu kvalitních přípravků opalovací kosmetiky, např. Altermed, Eucerin a další. Pokožce můžete rovněž pomoci užíváním doplňků stravy s vyšším obsahem beta-karotenu nebo lykopenu, které chrání pleť při nadměrném slunění, oblíbený je např. GS Intensus.

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA

Následující přípravky Vám pomohou překonat nejčastější zdravotní obtíže spojené s cestováním:

1. Nikdy nezapomeňte všechny **léky, které trvale užíváte** v dostatečném množství.
2. **Analgetikum – antipyretikum**, např. Panadol.
3. Dezinfekční **oční kapky** pro akutní nehnisavé záněty očí.
Pro delší cesty v dopravních prostředcích a do letadel jsou vhodné **zvlhčující oční kapky**, např. Systane.
4. Pro **onemocnění dýchacích cest** je vhodné přibalit protizánětlivý anebo antibakteriální lék, obojí v jednom pak nabízí Bioparox, místní antibiotikum s protizánětlivými účinky ve spreji.

Traumaplant®

Špatně se hojící rány, sportovní úrazy,
namožení svalů a bolesti kloubů

Rostlinný léčivý přípravek
pro místní aplikaci

5. **Dezinfekce** pro včasné ošetření případného drobného poranění. Nejznámější je určitě Jodisol, který v lékárnách najdete již 40let. Pořídít si ho můžete v různých typech balení. A když jsme u drobných poranění - do zavazadla přibalte **polštářkovou náplast**, dále gázu a obinadlo, jedete-li za sportem, pak i obinadlo elastické.
6. Trpíte-li při změně místa pobytu zácpou, vybavte se šetrnými **laxativy**, např. Fructolax.
7. Časté jsou **průjmy** způsobené změnou stravy nebo změnou podnebí, proto přibalte např. Enterol, Endiaron.
8. **Na popáleniny 1.stupně, bodnutí hmyzem či při postižení kůže** sluněním pomůže okamžitě chlazení tekoucí vodou a poté aplikace obkladů s Combudoron tinkturou. Obklad udržujte vlhký do odeznění bolesti, potom použijte Combudoron ve formě gelu nebo masti.

KAM NA DOVOLENOU

Všichni chceme zažít dovolenou, na kterou budeme blaženě vzpomínat. Jenže být spolu čtyřadvacet hodin denně, čtrnáct dní v kuse může být někdy náročné, zvláště pokud se po většinu roku téměř míváme. Abychom předešli dovolenkovým hádkám, je třeba vypracovat si strategický plán.

1. DOVOLENOU VYBERTE PODLE VAŠICH REÁLNÝCH FINANČNÍCH MOŽNOSTÍ

2. NAJDĚTE DOVOLENOU, KTERÁ VÁS NADCHNE OBA

Psychologové tvrdí, že plánování dovolené s partnerem je vlastně to, co upevňuje náš vztah, jelikož se společně těšíme a očekáváme něco příjemného. Pokud se ale ve volbě místa dovolené rozcházíte, zbystřete. Jestliže přistoupíte na výběr toho druhého, může to být později zdrojem výčitek: „Já jsem ti říkala, že tady bude plno komárů.“

3. ZAPOJTE DO PŘÍPRAV DĚTI

Vyřáďte-li na dovolenou s dětmi, zapojte je do plánování. Uvidíte, jak budou nadšené!

4. PŘED ODJEZDEM A PO NÁVRATU SI DEJTE DEN VOLNA

Rozhodně se na dovolenou nežeňte rovnou ze zaměstnání. Nachystejte se na odjezd den předem a pěkně v klidu. Jestli můžete, den na „aklimatizaci“ si dopřejte i po příjezdu, vstřebávejte zážitky, prohlédněte fotky. Pracovní záležitosti i koše prádla počkají.

5. DEJTE SI ROZCHOD

Jste typ plážového snílka, zatímco Vaše polovička by nejraději vyrazila na výlet? Nebo se chcete jít večer protáhnout do fitka, zatímco on by raději orosený půllitr na terase? Psychologové radí, abyste si dali rozchod a nenutili druhého do společných aktivit. Chvilka o samotě Vám jenom prospěje.

6. JEZDĚTE JEN S PROVĚŘENÝMI LIDMI

Z vlastní zkušenosti Vám doporučuji, abyste doprovod mimo Váš rodinný kruh dobře zvážili. Opravdu vydržíte poučování tchyně dva týdny v kuse? Nebo plánujete společnou dovolenou s kamarády? Přizvat na dovolenou přátele zní sice lákavě, ale jsou skutečně ideálními společníky? Co když mají úplně odlišné představy o trávení volna, jsou pomalejší, nebo naopak o dost akčnější než Vy? Mějte na paměti, že každý člověk navíc znamená další kompromis a přizpůsobování se. Ne všichni jsme ochotní se podřízovat - a o dovolené to platí dvojnásob.

DOVOLENÁ S DĚTMI

Cestování s malými dětmi je dobrodružství, proto Vám přinášíme pár osvědčených tipů, jak dovolenou s Vašimi ratolestmi zvládnete bez stresů.

- Děti citlivě reagují na změnu klimatu. Vybírejte proto dovolenkové destinace s mírnějším klimatem, v Evropě je přece spousta krásných míst vhodných pro Vaši rodinnou dovolenou.
- Před cestou zkontrolujte, zda má dítě všechna povinná očkování a zda je úplně zdravé. Ověřte, zda máte v cestovní lékárnice vhodné léky a také si předem zjistěte, kde je v cíli Vaší cesty dětský lékař nebo pohotovost.
- Dovolte dětem, aby si sbalily své vlastní příruční zavazadlo. Do něj by měl přijít



Kostivalová mast

proti bolesti svalů
a kloubů

Balení dostupná
na trhu: **50 a 100 g**

K dostání volně bez
lékařského předpisu
v lékárnách.

Pozorně si přečtěte
příbalovou informaci.

Další informace
na www.ibi.cz
nebo
www.traumaplant.cz

Účinná látka
– extrakt z kostivalu*

- tiší bolesti a odstraňuje otoky
- zmírňuje záněty
- vhodný i na odřenyiny
- nedráždí pokožku
- urychluje hojení ran a hematomů



Název přípravku: TRAUMAPLANT, **Složení kvalitativní i kvantitativní:** 100g masti obsahuje: Symphyti peregrini herbae succus 10,00 g, **Léková forma:** mast, **Indikace:** Pohmoždění, distorze (při sportovních a jiných poraněních), bolesti kloubů a svalů, špatně se hojící rány. **Dávkování a způsob podání:** Přípravek je určen k zevnímu použití. Pokud není doporučeno jinak, nanáší se potřebné množství masti několikrát denně na postižené místo. Vhodné je použití formou mastového obvazu. **Kontraindikace:** Pokud se přípravek užívá podle návodu, nevyskytují se žádné kontraindikace. **Interakce:** Nejsou dosud známy. **Těhotenství a kojení:** Rizika pro těhotné a kojící ženy nejsou známa. **Nežádoucí účinky:** Přípravek je kůží velmi dobře snášen. Ve vzácných případech se může objevit erythem (zarudnutí kůže), zvláště u osob s mimořádně citlivou kůží nebo u osob alergických na některou ze složek přípravku. Tyto kožní příznaky zpravidla rychle vymizí. Při výskytu specifické alergické reakce je třeba aplikaci přerušit a vyhledat lékaře. **Doba použitelnosti:** 3 roky. **Uchovávání:** při teplotě do 25 °C. Balení: mast 50 g, **Návod k použití:** Přípravek je určen k zevnímu použití. Pokud lékař neurčí jinak, nanáší se potřebné množství masti jednou nebo několikrát denně na postižené místo. Mast je vhodná i k použití ve formě mastového obvazu. Pokud při poranění nedojde k ústupu obtíží do 3 dnů, přerušete léčbu a obraťte se na lékaře. Bez porady s lékařem nepoužívejte v žádném případě déle než 1-2 týdny. **Držitel rozhodnutí o registraci:** HARRAS Pharma Curarina Arzneimittel GmbH, D-81373 Mníchov, SRN, Registrační číslo: 94/1003/97-C, **Datum revize textu:** 18. 12. 2002, výdej přípravku není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

ZASTOUPENÍ A DISTRIBUCE V ČR:

IBI, spol. s r.o.®

Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1
tel.: 281 028 230, fax: 281 028 232
e-mail: ibi@ibi.cz, www.ibi.cz

HARRAS
PHARMA



jejich milovaný plyšáček, se kterým usínají a také oblíbená knížka. Budou mít své nejdůležitější věci u sebe.

- Jedete-li na dovolenou autem, zkuste cestu naplánovat na střed týdne, ušetříte si tím nekonečné popojíždění v zácpách u velkých měst nebo na hranicích.
- Delší cesty s dětmi v autě mohou být zkouškou Vaší nervové soustavy. Dohlédněte na to, aby měly v autě dostatek hraček, písniček a pohádek na poslouchání, zábavné knížky na čtení nebo prohlížení. My s dětmi rádi hrajeme slovní fotbal, Hádej, kdo jsem nebo Kdo uvidí první...?
- Jedete-li autem, udělejte si pravidelně přestávku. Zastavujte na odpočívadlech s dětským hřištěm nebo v přírodě, ať se děti mohou proběhnout. Dbejte na to, aby se během přestávek také najedly a napily. Nám se na cestu osvědčily tousty

a krabičky s nakrájenou zeleninou a ovocem. Snažte se vyvarovat sladkostí a barvených nápojů, ty totiž dokážou udělat z hodných andílků hotové čerty.

A co Vy? Jaká je Vaše představa ideální dovolené a která dovolená byla ta Vaše nej? Máte svá oblíbená místa nebo volné dny trávíte doma? Jaké prostředky z lékárny Vám na cestách nesmí chybět?

Neváhejte a podělte se s ostatními na našem novém webu www.aktivneozdravi.cz. Děkujeme a přejeme Vám krásnou dovolenou, plnou pohody, úsměvů a bezva zážitků!

Lucie Pavlisková

FEJETON PŘÍPRAVA NA DOVOLENOU

Ze všech věcí, které člověk musí udělat před dovolenou, je nejdůležitější návštěva banky. Poněvadž když zjistíte, že tam máte dost peněz, nemusíte se nijak zvlášť připravovat a všechno, co potřebujete, si můžete koupit na místě. Když tam dost peněz nemáte, je to ještě jednodušší, protože letos se holt nikam nepojede. Někdy jindy, až krize pomine.

V takovém případě jste ušetřeni i dalších nepříjemností, například cestovní horečky. To je nebezpečné onemocnění a některé lidi přepadává už dávno před dovolenou a někdy trvá tak dlouho, že vám vystačí až do konce prázdnin a ani si nevzpomenete, že jste vůbec někde byli. Akorát jste z toho furt nervózní, lítáte jak hadr na holi, něco sháníte a v noci se budíte hrůzou, že jste na něco zapoměli. Zásadní věci člověk obvykle nechává doma – například puštěný plyn.

A jak vyrazíte, dostanete průjem. To je normální reakce organismu vystresovaného z toho, že jste

ho odtrhli od televize a nutíte ho k nezvyklým aktivitám. Když se vám průjem podaří zastavit tradičními léky doplněnými vhodnými zahušťovadly, třeba sádrou, jste na místě, dáte si z radosti nějakou místní specialitu a máte ho zpátky. Naštěstí ve většině destinací jsou dnes komfortní toalety a tudíž nevádí, že tam trávíte celý den, poněvadž stejně prší. Po cestě v autobusu je to samozřejmě o něco horší, ale benzínky jsou taky na každém kroku a co na tom, že se kvůli vám jízda o pár hodin prodlouží.

Taky je dobré mít s sebou léky úplně na všechno, i když to bohužel znamená o jeden kufr navíc. Ale je lepší vyléčit si pokousání žralokem sám vlastními prostředky, než se doprošovat místních ochotných lékařů, a pak se zbytek života handrkovat s českými zdravotními pojišťovnami. Pokud jste si do cestovního pojištění nezahrnuli adrenalinový příplatek, máte smůlu, jelikož dovolená je zatraceně adrenali-

nový sport. Jistě, žralok je extrémní případ, ale takový komár dokáže být taky pěkná... víte co.

Taky jste si už určitě všimli, že venku, zejména u moře, se všechny utrpěné rány hojí daleko hůř než u nás doma, anžto nejsou zvyklé na podnebí, sůl a cizokrajné mikroby. Tady je ovšem dobrá rada drahá, protože po vás nikdo nemůže chtít, abyste si nějaké rány způsobili ještě předtím, než pojedete na dovolenou a vyléčili si je doma. I když můj dědeček, co byl v první světové válce, o takových případech říkával, že granát nikdy nepadne dvakrát na jeden flek. Takže když se pořežete cirkulárou doma, je krajně nepravděpodobné, že by se vám to stalo znovu u moře.

Tak to bychom měli, myslím, že už jste dostatečně poučení. Rád bych ještě dodal, že ničím z toho, co jsem uvedl výše, netpím. Dovolená sem, dovolená tam, mě to nerozhází, z toho si hlavu nedělám – natož průjem.

Zařídte si to taky tak.

Zdeněk Rosenbaum

PIGMENTOVÉ SKVRNY A MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA



Pigmentové změny na kůži nejsou v populaci nikterak výjimečné. Někdy se jimi honosíme a pokládáme je za součást krásy, jindy naopak představují nechtěný kosmetický problém. Zapomínat však rozhodně nelze ani na rizika zdravotní, spočívající zejména v možnosti rozvoje zhoubného kožního nádoru.

Pigmentace kůže je procesem relativně komplikovaným, v němž, jak známo, se ze skupiny pigmentů nejvýrazněji uplatňuje v melanocytech tvořený melanin. Nejvýraznější pigmentové změny ve zbarvení kůže nejsou ničím výjimečným a můžeme je najít prakticky u každého člověka.

Ačkoliv přítomnost některých pigmentových skvrn může svědčit o průběhu kožního onemocnění, ve většině případů se jedná zejména o problém kosmetický – i ten však může velmi nepříjemně ovlivňovat běžný život.

Na druhou stranu lze u některých pacientů pozorovat až panické obavy z každé pigmentové skvrny, která je v úvahách „postiženého“ zcela dozajista rozvíjejícím se melanomem.

Jakoukoliv obavu či jen prostou touhu zbavit se kosmetického problému je samozřejmě ideální konzultovat s odborníkem – obvykle tedy dermatologem. Pokusy o domácí „bělení“ kůže bez předchozí konzultace totiž mohou snadno skončit jejím poškozením, jehož korekce bývá obvykle ve výsledku výrazně komplikovanější, než adekvátní řešení původního problému pod dohledem odborníka, jehož návštěva je samozřejmě vhodná i jako součást preventivní péče.

VZNIK PIGMENTOVÝCH SKVRN

Zmínili jsme již, že proces pigmentace kůže je procesem komplikovaným, který může vykazovat řadu odchylek. Tvorba a distribuce pigmentu (melaninu i ostatních pigmentů) nebývá zpravidla stoprocentně rovnoměrná. Některé pigmentové skvrny si do života přinášíme již při narození, další se mohou objevit v dětství, vzniknout náhle v průběhu dospělosti a samozřejmě také ve stáří.

Za jejich vznikem může stát celá řada příčin, jako např.:

Genetická dispozice, působení UV záření (intenzivní slunění, návštěvy solárií), hormonální poruchy, hormonální změny v těhotenství, zvýšená či snížená tvorba kožního barviva, zánět na pokožce, nedostatek některých vitamínů a minerálních látek, působení některých kosmetických přípravků, vlivem užívání určitých léků (např. některá antibiotika, psychofarmaka, aj.), poškození pokožky (jizvy, přesušená pokožka), jaterní poruchy, a mnohé další.

Naprostá různorodost co se týče vzhledu, barevného odstínu, velikosti, tvaru a podobně, činí z pigmentových změn na pokožce pro běžného člověka hotovou záhadu. Nejednou se vynoří na povrch nejistota typu „měla jsem tuhle –pihu- vždycky?“ případně „není nějaká větší, než bývala?“

Popravdě řečeno, ani odborník to nemívá s jejich rozpoznáním vždy zcela jednoduché.

MELANOCYTOVÉ SKVRNY VERSUS MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA

Nyní se zaměříme na stručné rozdělení pigmentovým změn pokožky, které již samotné poukazuje na význam odborného posouzení jak v preventivní rovině, tak i v případech kosmetických úprav a postupů.

MELANOCYTOVÉ SKVRNY

Melanocytové skvrny jsou v klinické praxi nejčastěji zaměňovány za mateřská znaménka a naopak.

Melanocytové skvrny bývají však způsobeny prostou hyperplazií a hyperfunkcí melanocytů. Jde o léze zcela benigního charakteru, (s možnou výjimkou u lentigo simplex, která se ve velmi vzácných případech může maligně zvrhnout).

Do této skupiny řadíme zejména ephelides (pihy), melasma, kávovou skvrnu, lentigo simplex a lentigo solaris.

Ephelides (pihy) – Geneticky podmíněné, vrozené pigmentace. Častější u rusovlasých a světlomasných lidí. Ostře ohraničené, oválné, kruhové či nepravidelně cípaté, zpravidla do velikosti pěti milimetrů. Barevným projevem od žlutavě přes oranžovou až po různé tmavé odstíny hnědé. Nikdy ne zcela černé. V rovině s kožním okolím, tedy nezjistitelné pohmatem. Typický výskyt v centrální části obličeje, na pažích, v horní třetině trupu a zad. Jsou zcela benigní, nevzniká z nich melanom. Mají pouze kosmetický význam.

Melasma – Získaná melaninová pigmentace. Vznik zpravidla na základě kombinace UV záření a hormonálních výkyvů. Projevuje se jako tmavohnědé skvrny, velmi často lokalizované v obličeji. Benigní léze, lokalizace na obličejové části z ní činí častý kosmetický problém.

Kávová skvrna – Je buď přítomná již při narození, či vzniká v raném dětství. Zpočátku do velikosti zhruba tři centimetrů, v dospělosti však až dvacet centimetrů. Ostře ohraničené pigmentové skvrny v barvě bílé kávy. Lze pozorovat až u jedné šestiny populace. Kávové skvrny jsou rovněž benigní, nehrozí vznik melanomu.

Lentigo simplex – Oválná či kruhová makula, zpravidla do velikosti půl centimetru, Sytě hnědá, ostře ohraničená. Může se objevit kdekoliv na těle, nezávisle na věku. Odlišen od junkčního melanocytového névu (viz. níže.) je možné pouze histologicky.

Lentigo solaris – též jako lentigo senilis (stařecká skvrna), či jaterní skvrna, nacházíme zejména u lidí staršího věku, u nichž jsou současně přítomné další známky chronického poškození kůže UV zářením. Může se vyskytnout i v závislosti na opakovaných návštěvách solárií. Typickou lokalizací je obličej a hřbet rukou.

MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA

Mateřská znaménka (névy) představují ohraničené kožní útvary. Vznikají na základě embryonální vývojové poruchy. Průměrně ve čtvrtině všech případů dochází během života u mateřských znamének ke klinickým změnám a v některých případech tak může dojít až ke vzniku maligního melanomu. Preventivní sledování a péče o mateřská znaménka má tedy pochopitelný význam.

Typů mateřských znamének existuje značné množství, stejně tak můžeme zjistit i nejrůznější přístupy v jejich dělení. V základu můžeme vytknout tři skupiny mateřských znamének **vaskulární, adnexální a pigmentová**.

Typickým zástupcem **vaskulárního** mateřského znaménka je např. **naevus flammeus** – neboli névus z krevních cév. Jeho podstatou je totiž vrozené rozšíření krevních kapilár, velmi často na obličeji či krku. Je přítomen při narození a během života se dále vyvíjí. Jde o červené či fialovočervené ložisko, vyvýšené nad kožní okolí, které může dosahovat velikosti od několika milimetrů až po opravdu rozsáhlé plochy. Z pochopitelných důvodů je pacienty velmi špatně snášeno, zejména při rozsáhlém postižení.

Dále např. névus araneus (pavoukovitý névus).

Z **adnexálních névů** jmenujeme **naevus sabaceus**. Jde o vrozený névus obsahující množství nevyvinutých vlasových folikulů a mazových žláz. Vyskytuje se nejčastě-



ji ve křtici, příp. na obličeji. Pro jeho možnou nádorovou proměnu (bazaliom) je zpravidla doporučeno jeho odstranění (chirurgická excize, laser).

Pigmentová mateřská znaménka představují nejkomplikovanější skupinu, zahrnující podskupinu **melanocytových mateřských znamének** s dalšími histologickými subtypy. A dále pak další definované klinické jednotky (Naevus spilus, Naevus Spitz, Halo naevus, Naevus coeruleus).

Melanocytová mateřská znaménka mohou být přítomná hned po narození (kongenitální), ale i získaná, vznikající až v průběhu života. Vznikají nahromaděním melanocytů v různých částech kůže – pokožce, škáře (korium) nebo obou. Dle toho se také dále histologicky dělí na podtypy junkční, intradermální, či složené (compound). Tedy například junkční névus, či compound névus, aj.

Za nejrizikovější subtyp jsou považována mateřská znaménka **dysplastická** – tyto atypické pigmentové névy vykazují zejména nepravidelné okraje, nepravidelné probarvení – přičemž zpravidla je střed tmavší a periferie má světlejší odstín. Bývají často obtížně odlišitelné od melanomu a zároveň se také jedná o druh névů, které se nejčastěji zvrhávají v maligní melanom.

MELANOM – RIZIKOVÉ FAKTORY

Rizikové faktory vzniku melanomu jsou výrazně podmíněné geneticky. Za rizikovou skupinu považujeme zejména pacienty s pozitivní rodinnou anamnézou melanomu, velkým množstvím melanocytových afekcí na kůži, zejména pak přítomnost kongenitálního znaménka a obecně světlejší typ pleti.

Je třeba si uvědomit, že ve dvou třetinách případů se melanom rozvíjí na klinicky zcela normálně vypadající kůži. U jedné třetiny pak k jeho rozvoji dochází právě v již přítomné melanocytové afekci. Kožní projevy by proto měly být odborně sledovány. Zejména jakékoliv změny velikost, barvy, růstu nad kožní okolí či krvácivé projevy by měly být pro pacienta jasným signálem k návštěvě odborníka.

Nejlepší ze současných možností diagnostiky pigmentových znamének je využití digitálního dermatoskopu coby ideální preventivní metody, která umožňuje v průběhu času srovnávat případné změny těchto kožních projevů a včas reagovat odpovídajícími postupy. Dostupnost této metody je však bohužel limitována vysokou cenou přístroje, takže ji lze využít jen na některých pracovištích v ČR.

KOSMETICKÉ ZÁKROKY A POSTUPY

Je zcela pochopitelné, že pigmentové skvrny představují pro řadu lidí výrazný kosmetický problém. Zejména změny pigmentace na dobře viditelných místech jako obličej, krk a dekolt jsou pro mnohé značně deprimující a společensky frustrující. Možností, jak v takovém případě postupovat, je hned několik. Kterou zvolit, to je však otázkou, k jejímuž zodpovězení silně doporučujeme předchozí konzultaci s odborným lékařem. Každá z metod má své výhody i nevýhody.

PŘÍRODNÍ A KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY, BĚLÍCÍ KRÉMY

Samotný základ představuje pouhé „překrytí“ skvrny pomocí nejrůznějších korekčních tyčinek v požadovaném pleťovém odstínu. Což je samozřejmě pro většinu pacientů pouze řešení provizorní a přechodné, nemluvě o tom, že u některých pigmentových skvrn jen stěží proveditelné.

Následně se však setkáváme s domácími pokusy o bělení za využití např. křenu, citrónu či celeru. Což je sice zajímavý, nicméně zpravidla ve výsledku neuspokojivý a mnohdy spíše pokožku poškozující postup.

Asi nejdiskutovanější otázkou je aplikace nejrůznějších bělicích krémů a masť. Orientace v současné nabídce značně komplikovaná, a přestože jde o volně prodejné přípravky, je důležitá porada s odborníkem. Výsledný efekt bývá často nejistý a navíc je nutné dlouhodobé používání, než se tento efekt dostaví. Velice významná je i současná ochrana pokožky před působením UV záření. A v neposlední řadě fakt, že cena zmíněných prostředků nebývá právě nejnižší, ale pohybuje se v řádech stovek či tisíců korun.

Přestože některé ze současných přípravků skutečně dosahují velmi pozitivních výsledků, těžko o jejich účincích přesvědčovat pacienta, který touží po co možná nejrychlejším řešení svého problému.

LASER

Využití laseru při odstraňování pigmentových skvrn je jednou z nejčastěji využívaných metod. Podle využití technologie (frakční laser, alexandritový laser, etc.) je buď pomocí laserových paprsků zasahováno do hlubších částí kožní vrstvy a při následném hojení tkáně a regeneračních procesech dochází k celkovému omlazení pokožky, dojde k odstranění pigmentové skvrny a vyloučení poškozených buněk kůži.

Druhou možností je využití laseru, jehož počítačově řízené paprsky zasahují přímo pigment ve skvrně, rozbíjí jej na drobné částičky, které jsou následně přirozeně odplavovány z organismu.

Za nevýhody lze považovat vyšší cenu a v některých případech nutnost opakovaného ošetření. Podle využití technologie se liší i reakce v podobě místního přechodného zarudnutí pokožky či otoku a doba výsledného projevu. U druhé zmíněné možnosti je výsledek patrný zhruba za pět týdnů.

INTENZIVNÍ PULZNÍ SVĚTLO

Moderní metoda intenzivního pulzního světla (IPL) je založena na absorbování laserového světla v kůži. Při styku s pigmentem (melaninem) dochází k přeměně světla na tepelnou energii, čímž dochází k destrukci pigmentového projevu a jeho následnému vyplavení z těla, přičemž nedochází k poškození okolních struktur. Zákrok je nutné několikrát opakovat, pigmentové skvrny nejprve tmavnou a po přibližně devíti dnech se začíná pigment odlučovat a skvrna bledne. Tato metoda je nejúčinnější v případech, kdy je pigment uložen ve svrchních vrstvách pokožky.

CHIRURGICKÉ ODSTRANĚNÍ

Není jisté třeba představovat. V lokální anestezii je pigmentová skvrna obříznuta skalpelem a následně daná část tkáně vyjmuta. Rána se sešije a pacient odchází bez nutnosti hospitalizace. Následně dochází k postupnému hojení rány, přičemž je třeba dbát na snížení rizika zavlečení infekce do rány. Hojí se déle než u ostatních metod, je vhodné zejména u nepříliš rozsáhlých projevů. Vzniklá jizva samozřejmě nemusí ladit s kosmetickými představami pacienta, což je také důvodem, proč řada lidí dává přednost některé z výše uvedených metod.

Rudolf Hála

Zdroje:

MUDr. Karel Pizinger, CSc.,: *Kožní pigmentové projevy*. Grada, Praha 2003.

MUDr. Pavel Konrád: *Mateřská znaménka - klasifikace, diferenciální diagnostika a dispenzarizace* - <http://www.znamenka.cz/>

<http://www.pigmentove-skrvny.info/>

Inzerce

Nejlepší péče,
na kterou
je spolehnutí.



FRONTLINE Combo®
Spot-On Fipronil ++ (S)-methoprene

Proti blechám a klíšťatům.

Ošetření jedinou pipetou FRONTLINE Combo® zajišťuje dlouhodobou ochranu psa i kočky po několik týdnů. Při pravidelném použití umožňuje jednoduchý a účinný způsob likvidace blech a klíšťat na zvířatech i preventivní ochranu domácnosti před zamořením cizopasníky. Pro psy a kočky všech velikostí, plemen i každého věku* poskytuje FRONTLINE Combo® nejlepší péči, na kterou je spolehnutí.

mevet

* Kočky: starší než 8 týdnů a vážící více než 1 kg. Psi: starší než 8 týdnů a vážící více než 2 kg.

MERIAL
A SANOFI COMPANY

www.frontlinecz.com

JAK NA OBTÍŽE PROVÁZEJÍCÍ KLIMAKTERIUM



Označení klimakterium (klimax), má svůj základ v řeckých slovech „klimakter“ (stupeň) a klimax (žebřík). Přeneseně pak „sestup ke stáří“, což je označení jistě nepřilíši lichotivé. Českým ekvivalentem je běžně používaný termín „přechod“.

Tyto pojmy používáme k označení období života, kdy u ženské části populace dochází k postupnému vyhasínání ženských pohlavních orgánů, projevují se výrazné hormonální změny a pokles tvorby pohlavních hormonů. Menstruace se stává nepravidelnou a posléze zcela ustává, ve vaječnicích tedy již nedochází ke zrání vajíček a přichází menopauza.

NEPŘÍJEMNÉ PROJEVY A ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE

Menopauza u žen obvykle nastává okolo padesátého roku života. Jde o statistický průměr, u něhož však

můžeme sledovat výrazné odchylky oběma směry a to i v rozmezí deseti, eventuálně i více let.

Během klimakteria se však až u dvou třetin žen dostavují obtěžující příznaky různé intenzity. Je třeba mít na paměti, že tyto příznaky i jejich intenzita jsou do značné míry individuální záležitostí a jejich odborné posouzení je vhodné pro volbu případné terapie. Tyto nejruznější obtíže způsobené poklesem hladiny estrogenů během klimakteria, můžeme souhrnně označit jako tzv. **akutní klimakterický syndrom**.

K typickým obtížím se řadí zejména vegetativní návaly, pocení, trávicí obtíže, bušení srdce, poruchy spánku, podrážděnost až přechod k depresi. Zároveň v souvislosti s menopauzou sledujeme zvýšené riziko rozvoje některých onemocnění. Jde např. o revmatoidní artritidu, osteoporózu, či srdeční a cévní choroby. V tomto ohledu se zmiňuje jistý protetktivní vliv ženských pohlavních hormonů - pokles jejich

tvorby je pro rozvoj výše uvedených onemocnění de facto rizikovým faktorem.

HORMONÁLNÍ A NEHORMONÁLNÍ TERAPIE

Představují rámec možností, které lze využít ke zmírnění nežádoucích projevů klimakteria a menopauzy.

Hormonální substituční terapie (HSE) staví na dodávání potřebných hormonů do organismu prostřednictvím lékové formy (tablety, event. náplasti, aj.). Moderní hormonální preparáty jsou nízkodávkové, počátek jejich užívání se doporučuje současně s prvními příznaky klimakteria. Navozují opět pravidelnou menstruaci, čímž zdárně eliminují nepříjemné průvodní projevy klimakteria. Následně je možné přejít na kontinuální hormonální substituční terapii, při které již nedochází k menstruaci.

HSE má však svá úskalí a není vhodná pro každou ženu. Před jejím zahájením je nutná odborná konzultace gynekologa a náležité vyšetření, včetně mamografie.

MOŽNOSTI NEHORMONÁLNÍ LÉČBY

Na trhu jsou však i vysoce kvalitní produkty, které staví na přírodní bázi a jejichž účinnost v souvislosti s mírnějším nežádoucím projevům přechodu a menopauzy byla prokázána jak odbornými studiemi, tak kladným hodnocením značného množství žen, které těchto prostředků využívají.

Jedním z neznámějších produktů na našem trhu je v tomto směru bezesporu prostředek **GS Merilin** a **GS Merilin Harmony**, využívající kombinaci extraktů z oddenků rostliny **Cimicifuga racemosa** (Ploštičnick hroznovitý) a nati **Hypericum perforatum** (Třezalka tečkovaná), doplněnou o **vitamin D₃** a **vápník**.

ÚČINNÁ KOMBINACE

Léčebné využití ploštičnicku má velice dlouhou tradici a jeho účinky při klimakterických obtížích, zejména u mírných a středně těžkých, jsou zcela unikátní.

Ve snaze o vývoj co nejspokojivějšího prostředku však překvapilo spojení této léčivky s extraktem rostliny běžně známé i v našich krajích – třezalky tečkované.

PLOŠTIČNÍK HROZNOVITÝ

Ploštičnick hroznovitý používáme při menopauze. Snižuje návaly horka a potivost, zlepšuje psychický stav, mírní poruchy spánku a při menstruaci snižuje předmenstruační bolesti, nervové napětí, horečku, křeče dělohy. Má určité hormonální účinky. Vykazuje protizánětlivé působení, mírně snižuje krevní tlak, zklidňuje kašel, pomáhá při revmatismu, krvácení dásní, očním zánětu a lámavosti nehtů.

Studie německých lékařů z roku 2007, které se účastnilo přes 6000 žen, pak zcela jasně ukázala, že vynikající výsledky samotného ploštičnicku vykazují v kombinaci s extraktem z třezalky ještě vyšší účinnost.

Využití třezalky v léčbě různých obtíží je opravdu pestré, jak je patrné níže. Z našeho pohledu jsou nejvýznamnější její pozitivní účinky na psychiku. Období přechodu bývá pro ženy velmi náročné i po psychické stránce a výše uvedená kombinace jim umožňuje bezproblémové překonání nesnadné životní etapy.

Prostředky GS Merilin a GS Merilin Harmony lze tedy doporučit pro vysokou účinnost jak proti návalům horka a pocení, tak i proti depresivním náladám a poruchám spánku, které období přechodu často doprovázejí a snižují kvalitu života velkého množství žen.

TŘEZALKKA TEČKOVANÁ

Použití třezalky je velmi rozsáhlé: působí antibioticky, čistí krev, má účinky protizánětlivé, dobře působí na ekzémy, odstraňuje otoky, pomáhá při chorobách plic, slinivky břišní i jater, léčí žaludek a dvanácterník (vředy, žaludeční neurózu), hemeroidy (při současné aplikaci vnitřní i vnější), pomáhá při těžkých chřipkách spojených s arytmií či fibrilacemi, působí sedativně, takže se osvědčila při léčbě úzkosti, neklidu, psychickém napětí, neurastenii, panice, depresi apod., pomáhá hojit rány, pohmožděny i zlomeniny, tlumí vnitřní krvácení a zlepšuje kvalitu cév, podporuje rehabilitaci po mozkových obrnách, při dlouhodobém podávání má příznivé účinky při roztroušené skleróze.

poznámka

Je třeba si uvědomit, že dávkování v prostředků GS Merilin a GS Merilin Harmony je nastaveno zcela optimálně, produkt vzniká pod odborným dohledem a vyhovuje všem požadavkům ministerstva zdravotnictví.

Před pokusy o „samoléčbu“, zejm. pomocí u nás rostoucí třezalky však musíme důrazně varovat, protože bez dostatečných zkušeností může dojít naopak k nežádoucímu poškození organismu.

PharmDr. Andrea Kleinová

Inzerce

GS Merilin

Vysoce účinný v období klimakteria



Nyní limitovaná edice s dárkem

- měsíc užívání GS Omega 3 pro Vaše srdce, cévy, cholesterol

Balení obsahuje:
60 + 15 tablet navíc + 30 tablet GS Omega 3



www.merilin.cz

- přírodní a nehormonální
- bezpečný pro dlouhodobé užívání
- nezpůsobuje váhový přírůstek
- pro pevnost kostí obohaceno o vápník a vitamin D₃
- zlepšuje fyzickou a psychickou pohodu
- nezhoršuje křečové žíly
- bez cukru – vhodný i pro diabetičky

Účinná kombinace ověřených přírodních látek na průvodní jevy menopauzy:

- návaly horka
- zvýšená potivost
- vnitřní neklid
- výkyvy nálad

Volně dostupné v lékárnách.
Jednoduché dávkování - 1 tableta denně.
1. Vyvinuto ve spolupráci s prim. Gynakologicko-porodnické kliniky UK LF, FN Motol, MUDr. R. Chmelařem.

Nehormonální řešení z přírody. Doporučte i Vy.

CESTOVATELSKÉ PRŮJMY

– PROBIOTIKA, ČERNÉ UHLÍ NEBO SLIVOVICI?

Kdo z nás by někdy neřešil problém s průjmovým onemocněním na dovolené? Není nad radost nechat si znepříjemnit dovolenou v Egyptě, Turecku, či jiné exotické zemi. Ale není to jen výsada Orientu. Dětské tábory, kempy, první lety. Někdo si balí na cestu láhev domácí slivovice, jiný tašku léků. Která varianta je ta pravá? Asi to bude tak trochu od každého.

KDE SE BEROU CESTOVATELSKÉ PRŮJMY?

Prostředí, v němž žijeme nebo pracujeme, nám dává jakýsi standard. A to nejen z hlediska třeba sociálního nebo environmentálního, ale také bakteriálního. Naše střeva, ať se o ně staráme či ne, mají ráda klid a až stereotypní podmínky. Jakýkoliv výkyv z normálu nám přináší diskomfort a v letních měsících to platí dvojnásob.

A co vlastně vyvolává takové nestandardní podmínky? Základem je změna. Změna stravy, podnebí, teplot, složení vody, množství spánku. Bakterie jen čekají na vhodnou příležitost a než se lidský organizmus srovná se změnou prostředí, využijí příležitost a zaútočí. A nejenom bakterie.

Teplé podnebí, velké množství lidí na jednom místě, společná strava, toalety, hygienická zařízení, dálkové autobusy, ale i koupaliště, znečištěné zdroje vody a „fast-food“ stravování, to vše jsou místa, kde dochází k zavlečení a množení patogenních organismů.

PRŮJMŮ NA VÝBĚR

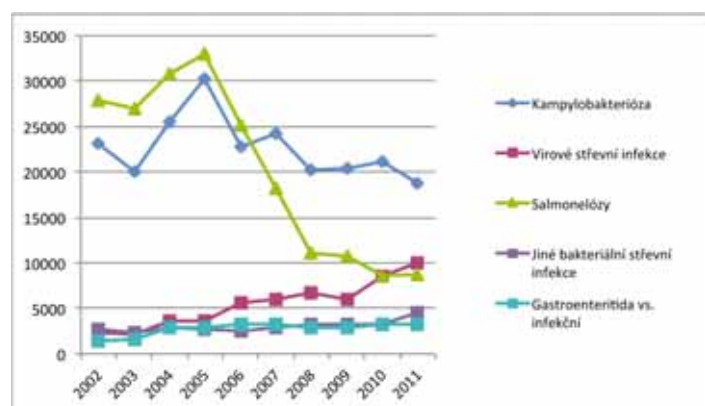
Letní průjmy jsou častější než například v zimě. Jejich vysoké procento u cestovatelů je dáno právě zvýšenou migrací do exotických oblastí. Teplé měsíce samozřejmě zvyšují pravděpodobnost výskytu. V létě postihují průjmy až 60 % „cestovatelů“. To číslo je opravdu vysoké.

Z hlediska původu letních průjmů je vhodné si je rozdělit na infekční a neinfekční. Ne vždy je v exotické zemi příčinou průjmu bakterie či virus. Nezvyklý pokrm, jiné

Tabulka 1 – Častá průjmová onemocnění a jejich výskyt za poslední 2 roky (EPIDAT)

kód	onemocnění	2010	2011
A04.5	Kampylobakteriíza	21164	18811
A08	Virové střevní infekce	8517	9955
A02	Salmonelózy	8622	8752
A04	Jiné bakter. střevní infekce	3343	4607
A09	Gastroenteritida vs. infekční	3168	3199
A05	Jiné bakteriální intoxikace	100	381
A03	Shigelóza	450	164

Graf 1 – Častá průjmová onemocnění a jejich výskyt v letech 2002-2011 (EPIDAT)



typy koření, ovoce či houby vyvolají průjem, který se může zdát být infekčním a přitom není.

V České republice je průjem nejčastěji vyvolán patogeny salmonela a kampylobakter. Jejich výskyt se pohybuje řádově v tisících až desetitisících případech. Dříve si prvenství nesla salmonela, poslední roky je lehce na ústupu a nejčastějším patogenem je kampylobakter. Přehled častých patogenů v České republice a jejich četnost výskytu je uveden v **Tabulce 1** a **Grafu 1**.

Střevní nákazy se liší svými původci, přenášením, přirozeným výskytem a dalšími vlastnostmi, jako je například inkubační doba (**Tabulka 2**). Faktem ale zůstává, že v letních měsících je výskyt průjmů častější právě proto, že vyšší teploty přispívají množení patogenních organismů a lidé mají také díky dovoleným větší pravděpodobnost se s patogenem setkat.

Tabulka 2 – Inkubační doby některých patogenů

Patogeny	Inkubační doba
<i>Salmonella species</i>	6-48 hodin
<i>Campylobacter jejuni</i>	2-4 dny
Rotavirus	1-3 dny
<i>Staphylococcus aureus</i> (enterotoxin)	2-6 hodin
<i>Clostridium difficile</i> (cytotoxin a enterotoxin)	různé

Mimo běžné patogeny se proto můžeme setkat ojediněle i s takovým onemocněním jako je třeba tyfus nebo onemocnění označované jako giardióza. Počet nemocných v ČR je sice ojedinělý (**Tabulka 3**), ale stále to znamená, že zrovna ve vašem okolí se tato nemoc může objevit.

Tabulka 3 – Některá vzácnější onemocnění

kód	onemocnění	2010	2011
A03	Shigelóza	450	164
A07.1	Giardióza	51	45
A06	Améboza	18	6
A01.0	Břišní tyfus	4	3
A01.1	Paratyfus A	1	2
A01.2	Paratyfus B	0	2
A07.2	Kryptosporidióza	1	0

Nesmíme ovšem zapomenout i na další onemocnění, která nejsou primárně střevním problémem. Průjem se může objevit jako jeden z příznaků například u některých typů žloutenky, leptospirózy nebo třeba listeriózy.

Je třeba myslet na to, že průjem je vlastně takovým obranným mechanismem, kdy dochází k rychlejšímu odstranění toxinů z organismu. Můžeme se s ním setkat například i po otravě houbami, což je také jeden z letních problémů.

CO UDĚLÁ S ČLOVĚKEM PSYCHIKA

I psychika má podíl na cestovatelských průjmech. **Cestovní horečka** je tak dlouho známá jako třeba **mořská nemoc**. Někteří lidé mají cestování takřkajíc v krvi, někteří chtějí trávit dovolenou na nezvyklých místech, ale přitom jim změna prostředí nedělá tak úplně dobře. Vědomí, že se budou přesouvat na neznámé místo, že se nemohou maximálně připravit na přesun, protože nelze odhadnout, jak bude probíhat, to vše jim ubírá vnitřního klidu a přináší s sebou střevní nestabilitu, jako třeba před zkouškami.

Ve výjimečných případech se tento stav může dostavit až po návratu z dovolené, kdy bývá komentován slovy: „Něco jsem si přivezl z dovolené“ v domnění, že se jedná o nějaké infekční onemocnění. Ale i tehdy se může jednat o stresovou záležitost. Organismus upřednostnil pokyn zvládnutí stresu až po návratu, kdy už není před čím chránit, organizmus pouze dokončí „příkaz“ k somatické obranné reakci.

DOMÁCÍ PÁLENKA DĚLÁ DIVY

Letní průjmy jsou velkým strašákem posledních let. My lidé jsme čím dál citlivější, a i zvýšená migrace do exotických zemí podporuje tento letní trend. Spousta lidí se v létě spoléhá na osvědčenou lidovou medicínu. Slivovice, ale i jiné druhy ovocných pálenek jsou často první pomocí, nebo dokonce prevencí těchto problémů. Na jednu stranu se to může zdát příliš nevědecké, na druhou stranu, domácí lihoviny, které se pohybují kolem 50 % obsahu ethanolu, mohou zajistit zajímavý antibakteriální efekt v organizmu. Pokud se ethanol používá k zevní dezinfekci desítky let, není důvod, aby se takto nemohl použít i vnitřně.

Pro děti to ovšem není ideální způsob a ani pro dospělé by to neměl být jediný obranný mechanismus. Zvláště pak, pokud se na dovolenou přesouváte po vlastní ose a jste odkázáni na své řídicí schopnosti. V zahraničí může být pokuta za řízení pod vlivem alkoholu pro vaši dovolenou docela fatální.

RIZIKUM JE DOBRÉ PŘEDCHÁZET

Jako u všech zdravotních problémů, je dobré riziko předcházet. Je spousta způsobů, jak chránit sebe a svou rodinu před cestovatelskými průjmy. Opatření by měla být vždy přímo úměrná destinaci, kam se chystáte. Není důvod předpokládat, že třeba na Orlické přehradě hrozí riziko tyfu, na druhou stranu, pokud pojedete do Egypta, nelze se spoléhat, že problémy vyvolala jen dietní chyba a zachráni nás černé uhlí.

Přiměřené plánování, dostatek času na přípravu cesty, balení, psychická pohoda a příprava organismu na možný stres (ať už psychický či fyzický), to vše by mělo být samozřejmostí pro každou naši cestu. Vezměme to postupně od střev samotných až po léky v zavazadle.

Střeva jsou tedy na prvním místě. Jsou místem, kde se problém odehrává. Někteří se o svá střeva starají lépe, někteří hůře a někteří bohužel vůbec. Ideální stav je, když se střeva a náš imunitní systém při kontaktu s problémem postarají o sebe samy. To ovšem předpokládá výborný stav našich střev a to o sobě může říci opravdu jen málokdo.

Ideálním spojencem v tomto případě jsou probiotika, nejlépe v kombinaci s prebiotikou. Pokud podpoříme správnou funkci střev, lze předpokládat, že nečekaný „útok“ zvládnou sama, nebo jen s naší minimální pomocí.

Dalším důležitým bodem jsou znalosti o místě pobytu, a pokud to cíl naší cesty vyžaduje, tak centra cestovní medicíny. Přehled center cestovní medicíny v České republice najdete na stránkách: <http://www.zdravinacestach.cz/>

Je vždy dobré vědět, jaká rizika se dají na dovolené předpokládat. Speciální očkování a správný výběr léků může dovolenou uchránit zbytečných komplikací a nečekaných rychlých změn v programu. Je potřeba si uvědomit, že na dovolenou jezdí lidé většinou odpočívat. Je to čas, který si dávají za odměnu, často za celoroční nepřetržitou práci. A není proto dobré, abychom se z dovolené třeba ještě měsíc léčili. Tak, máme probiotika pro naše střeva, zhodnotili jsme rizika, nechali se naočkovat, poučit o hygienických opatřeních pro danou lokalitu. Teď přijde na řadu naše psychika. Pokud víme, že na nás působí cestovní horečka, měli bychom si vyčlenit na přípravu více času, abychom měli jistotu, že na nic nezapomeneme a dostatečně se psychicky připravíme, a pak také můžeme využít nějaké adaptogeny, abychom se se změnou prostředí lépe vyrovnali, případně další bylinky, které nám pomohou v udržení klidu.

Nesmíme samozřejmě zapomenout na příruční lékárníčku. Dezinfekce rukou, léky na průjmy, případně speciální tablety na úpravu vody. Pak už jen dostatek balených potravin, pokud se nemůžeme spolehnout na ty místní a můžeme vyrazit. (Tady ovšem pozor, některé země nemají rády, když si turisté vozí vlastní jídlo).

PROBIOTIKA

Probiotika jsou důležitá jako doplněk při radě onemocnění jak trávicího traktu, tak dalších zdravotních obtíží, ale jsou také přirozenou součástí střev. Dospělý člověk má mikrobiotu tvořenou asi 40 dominantními druhy bakterií z 500-1000 všech druhů. Celková váha bakterií se pohybuje kolem 1 kilogramu. Pokud jsou střeva „v po-

hodě“, působí to na mnoha úrovních – hospodaření se živinami, váha, imunitní systém, psychická pohoda. Tato rovnováha je pro cestování více než vhodná.

Probiotika soutěží s patogeny o slizniční receptory, tvoří peptidy s bakteriostatickými a baktericidními vlastnostmi, regulují funkci střevní bariéry, podílejí se na modulaci slizničního imunitního systému. Dále inhibují přerůstání patogenů, stimuluji eliminaci toxinů a ovlivňují střevní funkce, jako jsou motilita či vstřebávání. Maximální péče střevům před odjezdem na dovolenou nám tedy může zajistit jejich maximální pomoc při kontaktu s něčím pro střeva ne zcela přátelským.

Příklady probiotických kultur jsou uvedeny v **Tabulce 4**. Při výběru je vhodné dbát na kvalitu vybíraného produktu. Ne vždy je totiž cena tím správným vodítkem.

Tabulka 4 – Příklady používaných probiotických kultur

Druh bakterie	
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	<i>Bifidobacterium bifidum</i>
<i>Lactobacillus casei</i>	<i>Bifidobacterium breve</i>
<i>Lactobacillus plantarum</i>	<i>Bifidobacterium longum</i>
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	<i>Bifidobacterium infantis</i>
<i>Lactobacillus lactis</i>	<i>Streptococcus thermophilus</i>
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	<i>Saccharomyces boulardii</i>
<i>Lactobacillus reuteri</i>	<i>Bacillus subtilis</i>

PREBIOTIKA

Prebiotika jsou oligosacharidy různého původu, které prochází trávicím traktem do střev, aniž by docházelo k jejich rozkladu nebo vstřebání. Můžeme je dělit do dvou skupin a to na živočišná a rostlinná.

GOS - galklaktooligosacharidy jsou důležitou složkou mateřského mléka, jeho vysoká koncentrace v mléce těsně po porodu (**kolostrum**) postupně klesá. GOS je

Inzerce

Zatočte s problémy Vašeho zažívání



SALMONYL PM

Extrakty z Krvavce, Topolu Osiky a Lapacha a papájových enzymů mohou přinášet výraznou úlevu při nadýmání a průjmu, jehož příčinou jsou nežádoucí bakterie či nedostatek trávicích enzymů.

Jsou vhodné k očistě organismu od bakterií

- Salmonelly (Krvavec*)
- Campylobactery (Krvavec*)
- Stafylokoků (Krvavec*)
- Streptokoků (Krvavec*)
- Kandidy a parazitů (Lapacha**)
- Shistosomy – Červenky (Osika***)



*Chinese Medical Herbology, 2004, str. 568. **The Healing Power of Rainforest Herbs, 2005, str. 383. ***Ruská alternativní medicína

Vyrábí **PURUS - MEDA, s. r. o.**
Doplněk stravy je dostupný v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo
lékárnách. Na dobírku lze objednat na lince **532 192 711-12**.





označováno jako prebiotikum. Není to střevní mikroorganismus, ale je potravou střevní mikroflóry, přispívá k udržování bifidobakterií ve střevech.

Dalším prebiotikem jsou **fruktoologosacharidy (FOS)**, které jsou naopak rostlinného původu. I když tato prebiotika nejsou součástí mateřského mléka, přispívají k udržení „hodných bifidobakterií“ ve střevní mikroflóře. Ideální je, když má organismus přísun obou těchto složek.

JAK SE CHOVAT NA DOVOLENÉ?

Napadá mne jednoslovná odpověď: „*Slušně*“. Ale to asi není ta správná reakce. Pokud ovšem neřekneme slušně k našemu zdraví a našim střevům.

Pokud cestujeme po republice, nebo do zemí s vysokým hygienickým standardem, stačí nám naše běžné hygienické návyky. Pokud ale cestujeme do zemí exotických s nízkou hygienickou úrovní, je dobré znát jistá pravidla:

- 1) voda je lepší balená, nebo alespoň převařená
- 2) ovoce konzumovat oloupané
- 3) vyhnout se zmrzlíně
- 4) vyhnout se špatně tepelně upravenému jídlu
- 5) pozor na led ke chlazení nápojů
- 6) i ruce je někdy dobré si mýt v balené vodě
- 7) vhodné je mít při sobě antibakteriální gel na ruce
- 8) vyhněte se jídlu, o kterém víte, že vám nedělá dobře

Spousta lidí dělá tu chybu, že si na dovolené řekne: „*Mám dovolenou, tak si chci vše maximálně užít*“. Bohužel do této skupiny patří často věci, které člověk NESMÍ v běžném životě. Ale protože má dovolenou, je čas si trošičku „*zahřešit*“. Ovšem strávit týden dovolené na infekčním oddělení není zrovna představa báječné dovolené.

KDYŽ UŽ TO VYPUKNE

Výběr léčby by se měl odvíjet od příčiny. Při dietních chybách často postačí jen povrchově aktivní látky (Carbosorb, Smecta). Při běžných infekcích jsou střevní dezinficiencia a diarhoika (cloroxin, loperamid), případně bakteriální preparáty (Enterol, Hylak). Při těžších infekcích je často nutné sáhnout po antibioticích, tady je potřeba opatrnosti při výběru, protože paradoxně i antibiotika mohou vyvolat průjmů. V takových případech je opět velmi vhodné sáhnout po probiotikách a prebiotikách, abychom pak nemuseli léčit ještě druhotné komplikace vyvolané léčbou průjmů.

TEKUTINY JSOU DŮLEŽITÉ

Běžný příjem tekutin během dne se pohybuje kolem 2 litrů tekutin (tedy v ideálním případě) mimo přijatou tekutinu se do střev dostává také například tekutina ze slinných, žaludečních a pankreatických žláz. Celkové množství tekutin se pohybuje kolem 9 litrů. Více jak 90 % vody se absorbuje v tenkém střevě, které má denní absorpční kapacitu přibližně 50 litrů. Další tekutina se vstřebává v tlustém střevě (denní kapacita 2-3 litry) a výsledný objem vody ve stolici nepřekročí 150 ml. V letních měsících je ovšem třeba myslet na to, že výdej vody organismem je mnohem větší, proto i příjem tekutin v létě by měl být přizpůsoben venkovní teplotě. Největší komplikací jakýchkoliv průjmů je proto ztráta tekutin. Dehydratace může být v některých případech i smrtelná. Při velké ztrátě tekutin dochází k selhání ledvin a následně i multiorgánovému selhávání. Rehydrataci rozumíme doplnění ztracených tekutin. Měly by se podávat spíše chladnější tekutiny, iontové nápoje, u dětí jsou vhodnější rehydratační roztoky a mírně přislazené čaje. Tekutiny se podávají v krátkých intervalech, ale po menších dávkách. V případě velké ztráty tekutin je pak už nutná hospitalizace, při níž se doplnění tekutin provádí intravenózně a pacient je pod stálým dozorem.

A CO BYLINKY?

I bylinky nám mohou pomoci zpříjemnit si pobyt na dovolené. Tedy z hlediska našich střev. Můžeme si vybrat z bylin, které nám pomohou překonat stres a změnu prostředí při cestování, ale také z bylin, které při průjmu samotném uleví od příznaků.

Jednou z nejzajímavějších bylin s adaptogenním efektem (podporuje schopnost organismu přizpůsobit se změně prostředí jak po stránce fyzické tak i psychické) je **eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*)** známý také jako „*sibiřský ženšen*“. Tato rostlina má výrazný vliv na člověka a na jeho schopnost zvládat změny, které v jeho životě přicházejí. Jak napovídá jeho lidové označení, rostlina je řazena svými vlastnostmi mezi „*ženšeny*“ (i když toto označení je velice zavádějící) a také říká něco o jejím původu. Výzkumem této rostliny se zabývali ruští vědci a využívali ji pro své astronauty k lepšímu se přizpůsobení stavu beztlíže v kosmu. Myslím, že naše situace na Zemi asi nebude tak vážná. I když každý člověk je jinak citlivý a třeba první cesta letadlem může být velmi stresující a mírou stresu trochu připomínat „*let do vesmíru*“.

Tabulka 5 – Příklady rostlin používaných při průjmech

Rostlina		
Brusnice borůvka	<i>Vaccinium myrtillus</i>	trísloviny, pektiny
Mochna nátržník	<i>Potentilla tormentilla</i>	trísloviny
Jitrocel blešník	<i>Plantago psyllium</i>	slizové látky
Skořicovník cejlonský	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	silice, slizy
Krvavec toten	<i>Sanguisorba officinalis</i>	trísloviny
Máta pepřná	<i>Mentha piperin</i>	trísloviny, flavonoidy
Šalvěj lékařská	<i>Salvia officinalis</i>	trísloviny, silice
Heřmánek pravý	<i>Matricaria chamomilla</i>	silice, slizy

Další takovou zajímavou rostlinou je **zázvor lékařský (Zingiber officinale)**. Tato rostlina je vhodným pomocníkem při cestování samotným. Pokud člověka trápí mořská nemoc, nebo nevolnost při cestování vlakem autem, či autobusem, je zázvor to pravé.

Pokud už průjem začal, lze využít některých osvědčených bylin. Takovým běžným „stavícím“ prostředkem jsou sušené borůvky. Ty jsou v letních měsících dobře dostupné. Přestože je známe spíše jako prostředek proti průjmu a někdy nás mohou pěkně „zacpat“, pozor - literatura uvádí i množnost opačnou, tedy při větší konzumaci čerstvých plodů se může objevit průjem. Dalšími rostlinami je například mochna, nebo psylium. **Tabulka 5** uvádí příklady rostlinných drog užívaných při průjmových onemocněních.

Další možností je využití čistých **pektinů**. Tyto látky jsou obsažené v některých druzích ovoce (například jablka). Působí na funkci střev, je možné je užívat preventivně i při průjmech. Pektiny obecně napomáhají boji s toxickými látkami u rostlin, u člověka se podílí na regulaci cholesterolu, správné peristaltice střev. Využití jej lze nejen pro lidské pacienty, ale i pro naše zvířecí miláčky.

Ale i samotný černý čaj je vhodnou pomocí při průjmech. Mimo dehydrataci nám nabízí tříslovinné látky, které pomáhají organizmu při střevních potížích.

DŮLEŽITÁ ÚLOHA LÉKÁRNÍKA

Lékárník by měl být připraven poradit pacientovi ve všech směrech. Patří sem cenné rady při přípravě lékárníčky na dovolenou, ale často jsou to i rady ohledně Center cestovní medicíny. Při mírných příznacích střevních potíží lze doporučit běžné preparáty na průjmy. Někdy bývá ovšem velice obtížné přesvědčit pacienta, že pokud ho trápí střevní obtíže dva týdny a více, neměl by to nechávat „na přírodě“ ale obrátit se na odborníka. Člověk s infekčním průjmem je rizikem pro ty zdravé a je pak velmi nefér chytit exotickou infekci, přestože člověk neopustil republiku.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Nečekávaný průjem může člověku pořádně otrávit dlouhou a toužebně očekávanou dovolenou. Trocha přípravy a předcházení rizikům se určitě vyplatí. Pojdme si to shrnout:

- dovolenou si pořádně a včas plánovat
- zjistit si dostatek informací o dané lokalitě
- v případě potřeby navštívit centrum cestovní medicíny
- podpořit přirozenou mikroflóru ve střevech
- udržet si klid před začátkem cesty
- dodržovat hygienická opatření během cestování
- vhodně vybavená lékárníčka v závislosti na lokalitě
- nepodcenit žádné nezvyklé příznaky
- včas se obrátit na odborníka

A na úplný závěr: „Užijte si dovolenou na maximum, protože se ji vaše tělo zaslouží!“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

- J.Nevoral: Prebiotika, probiotika a synbiotika, *Pediatric pro praxi*, 2005, 2, 59.
M.Doseděl et al.: OTC léčiva a samoléčení průjmu a zácpy, *Praktické lékařství*, 2010, 6, 306.
H.Ambrožová: Letní průjmy, *Medicína pro praxi*, 2011, 8, 214.
H.Ambrožová: Průjmové onemocnění a jejich léčba, *Praktické lékařství*, 2011, 7, 116.
V.Rada: Využití probiotik, prebiotik a synbiotik, *Medicína pro praxi*, 2011, 8, 10.
M.Wichtl: Herbal drugs and phytopharmaceuticals, 3. vydání
J.Grünwald, Ch.Jänicke: Zelená lékárna, 2008, Svojtka.
J.Minařík: Farmakognosie, 1979, Avicenum.
<http://www.szu.cz/publikace/data/infekce-v-cr>
http://www.zdravinacestach.cz/index.php?/centra_cestovni_mediciny_cr



Hamánek®

KOJENECKÁ VÝŽIVA

BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



Hamánek

Kojenecké nápoje Hamánek jsou bez přidaného cukru. Plná ovocná chuť díky pečlivě vybraným odrůdám ovoce

HAPPYFRUIT

100% OVOCE

Díky 100% podílu sladších odrůd ovoce není do těchto kojeneckých výživ již přidáván ani gram cukru nebo sladidla.



BabySmoothies

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

DEMINERALIZOVANÁ
syrovátka
 BEZ PŘIDANÉHO
 CUKRU



Svačinka

100% OVOCE

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



www.hamaneck.cz

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



NENÍ DŮLEŽITÉ MOTTO, NÝBRŽ ČINY...

Špičková popová zpěvačka, držitelka ceny Thálie za roli Máří Magdaleny v druhém českém divadelním zpracování slavné rockové opery *Jesus Christ Superstar*, jeden z nejvýraznějších talentů současné pěvecké scény. A přesto nebyvale skromná a pro mnohé tak trochu tajemná. Tak to je Dasha, vlastním jménem Dagmar Sobková, která poprvé spatřila světlo světa 27. června 1981 ve Zlíně.

JAKÉ VZPOMÍNKY MÁTE NA DĚTSTVÍ? PŘECE JENOM NEJMLADŠÍ Z ŠESTI DĚTÍ V RODINĚ, NEBYL TO NĚKDY TROCHU „ŠRUMEC“?

Bylo rozhodně občas rušno a doteď nechápu rodiče, jak to mohli zvládat. Mám na dětství krásné vzpomínky.

ČÍM JSTE JAKO MALÁ CHTĚLA BÝT? ZVĚROLÉKAŘKA, MALÍŘKA, MANEKÝNKA, NEBO TO S TÍM ZPĚVEM BYLA LÁSKA UŽ OD MALIČKA?

Chtěla jsem být kosmonautkou, to bylo tehdy velmi populární. Ale v matematice jsem nikdy nevynikala a všechno naznačovalo tomu, že mě osud směřuje k umění. Tak jsem se chtěla stát houslistkou, ale housle jsem po čtyřech

letech hraní odložila a během roku se shodou náhod stalo to, že od té doby jsem se bez možnosti rozmýšlení stala zpěvačkou.

CO POKLÁDÁTE ZA ONEN POVĚSTNÝ ZLOM VE VAŠÍ KARIÉŘE, KTERÝ VÁS UČINIL, JAK SE TAK ŘÍKÁ, ZNÁMOU OSOBNOSTÍ?

Zlom nastal díky mému účinkování v muzikálech, měla jsem hned od začátku štěstí na role a rozhodně vděčím i ocenění Thálií za roli Máří Magdalény v muzikálu *Jesus Christ Superstar* v minulém roce.

HRÁLA A ZPÍVALA JSTE JIŽ V PĚKNÉ ŘÁDCE VYNIKAJÍCÍCH MUZIKÁLŮ. JAKÁ MUZIKÁLOVÁ ROLE SE VÁM NEJVÍC LÍBILA A JAKOU POSTAVU BYSTE SI RÁDA ZAHRÁLA, KDYBY TO BYLO ČISTĚ NA VÁS A PROČ?

Nejvíce mi přirostla k srdci role Ofélie v muzikálu *Hamlet*, možná i proto, že byla mou první. Po letech jsme pak hráli *Hamleta* v angličtině a hostovali zde i úžasní herci z newyorské Broadwaye. Byl to krásný a krátký projekt, který bych si jednou ráda zopakovala, i kdybych už měla hrát třeba královnu Gertrudu.

POŘÁD NĚKDE NACHÁZÍM BULVÁRNÍ TITULKY, KTERÉ Z VÁS DĚLAJÍ ANOREKTIČKU. JAK TO VIDÍTE VY, NELEZE VÁM TO NA NERVY? A VŮBEC, JAKÉ JE VAŠE NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ JÍDLA?

Hubená jsem byla vždy a protože se chovám jinak vcelku slušně, tak nemají nic jiného, co by o mně napsali. Anorektička nejsem, jen mám zřejmě vrozený rychlejší metabolismus a kdo mě zná osobně, tak ví, že jsem naopak slušný gurmán. Jíst naopak musím pravidelně, jinak jsem značně nervózní. Když mám příležitost, ráda si pochutnám na středomořské stravě.

JAK ZVLÁDÁTE STRES? MÁTE NĚJAKOU FINTU JAK SE HO ZBAVIT, CO VÁM POMÁHÁ?

Podléhám stresu spolehlivě a často. Zbavit se ho neumím, ale rozhodně mi k jeho eliminování pomáhají vydatné procházky se psem.

OPROTI ŘADĚ JINÝCH ZNÁMÝCH ZPĚVÁKŮ PŮSOBÍTE NEBYVALE SKROMNĚ, SOUVISÍ TO NĚJAK S VAŠÍ ŽIVOTNÍ FILOZOFIÍ?

Řekla bych, že to souvisí s výchovou a mým naturelem. Někteří říkají, že mi moje skromnost brání v sebezprosažení. Ale já jsem zkrátka asi taková a rozhodně se za to nestydím.

A CO VAŠE MOTTO? MÁTE NĚJAKÉ?

Není důležité motto, nýbrž činy...

VYPADÁTE VELMI TEMPERAMENTNĚ, CO KROMĚ ZPĚVU A SPÁNKU VÁS DOKÁŽE „NABÍT“ ENERGIÍ A NECHAT ZAPOMENOUT NA AKTUÁLNÍ PROBLÉMY?

Jsem naopak docela introvertní, k temperamentu mě většinou vyburcuje hudba na jevišti. Nabije mě rozhodně únik do jiného prostředí. Ideální jsou hory, nebo moře a nejlépe ostrov, kde se nachází obojí.

JEDNA TAKOVÁ TRADIČNÍ OTÁZKA: KDYBYSTE MOHLA VRÁTIT ČAS, UDĚLALA BYSTĚ NĚKDY NĚCO JINAK? NĚJAKÝ ZÁŽITEK NEBO ROZHODNUTÍ Z MINULOSTI, KTERÉ BYSTE RÁDA ZMĚNILA?

Nevim zatím o ničem, co bych změnila, po čase jsem stejně přišla na to, že opravdu platí známá věta – „vše je tak, jak má být“.



Foto: Lenka Hatašová



Foto: Mirek Šmikmátor

PRÝ HOLDUJETE LYŽOVÁNÍ, MÁTE RÁDA GOLF, BOWLING... CO JE VAŠE OBLÍBENÉ HOBBY? ZBÝVÁ NA NĚJ VŮBEC ČAS?

Golf a bowling jsem si jen zkusila, oblíbené mám více lyžování, nebo pěší turistiku, jinak moc velký aktivní sportovec nejsem. Mým hobby je cestování a toho si můžu kvůli nedostatku času dopřát jen málo.

TEĎ TROŠKU ZE ZAMĚŘENÍ NAŠEHO ČASOPISU: CO VY A LÉKÁRNA? NĚJAKÉ PRAVIDELNÉ NÁKUPY, DOPLŇKY STRAVY, VITAMÍNY, NEBO JINÉ „LASKOMINY“ PRO ZDRAVÉ TĚLO?

Jsem stále mezi lidmi a bohužel jsem hodně náchylná na nemoci, takže se snažím o prevenci před náročnou sezónou v zimních měsících. Dávám přednost přírodním preparátům na podporu imunity a samozřejmě spoustě přípravků na ošetření hlasivek. V lékárně si pak kupuji také kompletní kosmetiku (od La Roche-Posay), která mi vyhovuje.

BEZ FALEŠNÝCH LICHOTEK: JSTE POHLEDNÁ, INTELIGENTNÍ, TALENTOVANÁ A ÚSPĚŠNÁ. JE NĚCO, CO VÁM V ŽIVOTĚ CHYBÍ A PO ČEM TOUŽÍTE?

Nechybí mi vlastně nic, protože si myslím, že věci, po kterých toužím, mám ještě šanci a čas dosáhnout.

CO VÁS V SOUČASNOSTI NEJVÍC BAVÍ, NA CO SE TĚŠÍTE?

Moc mě baví příprava a natáčení nového rozhlasového písničkového pořadu Klub Evergreen na Českém rozhlase, který uvádím spolu s kolegou zpěvákem Janem Smígnatorem.

NA CO SE NAOPAK V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ MOHOU TĚŠIT VAŠI PŘÍZNIVCI? DEJTE TIP TŘEBA I TĚM, KTERÍ BY SI VÁS RÁDI POSLECHLI NAŽIVO POPRVÉ.

Účinkuji v krásných představeních v Hudebním divadle Karlín, jako např. Carmen a Jesus Christ Superstar. Potom také v hudební komedii Vražda za oponou ve stejném divadle a v představení Monty Python's Spamalot v plzeňském Velkém divadle a protože smích zaručeně léčí, vřele Vám tato představení doporučuji.

Za odpovědi děkuje Filip Rosenbaum



Foto: Mirek Šmikmátor



WELEDA

Nejčistší přírodní kosmetika

Měsíčková péče Weleda

- ✓ chrání a vyživuje jemnou pokožku
- ✓ výhradně z čistých přírodních surovin
- ✓ měsíček lékařský ve 100% BIO kvalitě




V souladu s člověkem i přírodou
Od 1921

GARANČE NEJVYŠŠÍ KVALITY
ČISTÉ PŘÍRODNÍ KOSMETIKY
A BIO KOSMETIKY

K dostání v lékárnách, dm drogeriích, drogeriích
a parfumeriích Rossmann, v síti Klubových
prodejen Weleda a u dalších vybraných prodejců.

www.weleda.cz
www.facebook.com/czweleda

Květy měsíčku, ze kterých se vyrábí kojenecká a dětská péče Weleda jsou v BIO kvalitě a

Pomůcka: sand	Pryskyř- níková rostlina	Larvy žáby	Identifi- kační číslo organizace	Označení vojsk OSN	Směňovatí		loxio	Značka německých aut	Materiály k pokrývání		Chemická značka Manganu	Pach	Žlab	Kozácký náčelník
Omamná látka						Pytel na ryby				Silná káva Chem. zn. America				
4. díl tajenky						Pucciniho opera Značka vysavačů								
MPZ Slovinska					Chemický prvek Značka vysavačů						Epocha Býv. SPZ Karvinné			
MPZ Ekvádoru			Šlágř Jméno Chruščova				Celní kód Itálie 2. díl tajenky			Území na Ukrajině Gen (zast.)				
Výrok se skrytým smyslem								Římská trojka Osvědčení				Zájmeno ukazovací Velký ještěř		
	Dámský klobouček	Rusky „nebo“ Výzva				Anglicky „písek“ Plátěné přístřeší					Šlechtický přídomek Dvojice			
1. díl tajenky					Direkty (zast.) Vysoké karty					Dětský pozdrav Jižní plod			Souhlas	Dehet (obecně)
Primáti				Pouzdro Iniciály pěvce Mařáka					Sjždět do dolu Chem. zn. Bizmutu					
Monosa- charid							3. díl tajenky							
Staro- germán							Nervový záškub				Seveřan			

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 10. 8. 2012. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z března 2012:** Květoslava Podušková, Tábor; Jana Mickalová, Horní Bečva; Dagmar Macků, Družba; Mgr. Aleš Kroupa, Litoměřice; Mgr. Taťána Hrušovská, Nový Jičín; PharmDr. Kateřina Sedláčková, Chrudim; Mgr. Lucie Jechová, Liberec; Michal Jelínek, Chomutov; Jana Noličová, Plzeň; Petra Horáčková, Dobruška

POZVÁNKA NA ODBORNOU KONFERENCI PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY

ČESKÉ BUDĚJOVICE 22. 9. 2012

KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 22. 9. 2012

Místo: KONGRESOVÉ CENTRUM METROPOL, Senovážné nám. 2

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

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

ODBORNÝ PROGRAM:

RNDr. Petr Šíma, Nukleotidy jako významná, ale opomíjená složka výživy

Ing. Edita Ryšlavá, PhD., Hypersenzitivita a erozivní defekty zubů

– od diagnózy k léčbě

PharmDr. Pavel Stránský, Doplnky stravy a legislativa

Bc. Alena Vagenknechtová, Přehled činnosti SFA ČAS

Homeopatie



PLZEŇ 6. 10. 2012

KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 6. 10. 2012

Místo: HOTEL PRIMAVERA, Nepomucká 128, Plzeň

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

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

ODBORNÝ PROGRAM:

RNDr. Petr Šíma, Nukleotidy jako významná, ale opomíjená složka výživy

Ing. Edita Ryšlavá, PhD., Hypersenzitivita a erozivní defekty zubů – od diagnózy k léčbě

PharmDr. Pavel Stránský, Doplnky stravy a legislativa

Mgr. Martina Kubečková, Přehled činnosti SFA ČAS

Homeopatie



NOVĚ: možnost přihlášení on-line na www.pharmanews.cz, kde také naleznete celý program

Eucerin®



Osvobodte se od **slunečních alergií!**

- ▶ Unikátní antioxidační komplex AGR prokazatelně omezuje vznik alergických reakcí na sluneční záření.
- ▶ Vysoce účinné UVA/UVB filtry spolehlivě chrání před škodlivými vlivy UV záření i velmi citlivou pokožku.
- ▶ Bez barviv, parfemace a emulgátorů.

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444