

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 4/2026



**Internetový prodej
z pohledu práva**

Proč používat lékárenský systém Mediox

Mediox má mnoho volitelných doplňkových aplikací, které jsou s ním provázány:



WebManager

efektivní nástroj pro řízení více lékáren. Jedná se o možnost porovnávat jednotlivé lékárny, sledovat vázané finanční prostředky ve skladové zásobě, zjistit obrátkovost skladu a promptně reagovat na negativní ukazatele včetně možnosti centrálního řízení cenové a zákaznické politiky.



Export do účetnictví

zajišťuje automatickou komunikaci mezi lékárenským systémem Mediox a nejběžnějšími účetními programy včetně programů Navision či SAP.



Elektronické cenovky

propojené se systémem MEDIOX umožňují rychlé a efektivní změny cen v lékárně, a to i v případě uskupení lékáren s několika provozovny. Elektronické cenovky uspoří lékárnám čas a eliminují množství rutinní práce a především vzbuzují v pacientech pocit moderně řízené lékárny.



E-shop

nevytváříme vlastní, ale systém MEDIOX disponuje rozhraním k nejběžnějším řešením internetových obchodů, které jsou v České republice na trhu. Bohaté zkušenosti v této oblasti nám umožňují rychle připravit kvalitní rozhraní dle zákaznickových specifikací.



Náhled pro pacienty

umožňuje zákazníkům nahlížet na webu do skladových zásob lékárny a šetří jim čas zbytečnými pochůzkami. Rozsah sdílených informací definuje lékárna – od pouhého lakonického vyjádření, zda požadovaný produkt je na skladě až po úplnou informaci o ceně léku, úhradě pojišťovny či doplatku.



Náhled pro lékaře

umožňuje předepisujícímu doktorovi nahlížet do skladových zásob lékárny a pacientům předepisovat přípravky, které jsou v lékárně zaručeně k dispozici. Pacientovi může současně podat informaci o ceně léku, úhradě pojišťovny či doplatku.



Lékové interakce

implementované přímo do systému MEDIOX sledují online nákupy jednotlivých zákazníků a slouží k eliminaci rizik spojených s kombinací více léků či potravin. Lze aplikovat třeba i na seznam léčiv odebraných pacientem během roku.



ApaDIS

je služba určena pro skupinu dvou a více spolupracujících lékáren bez ohledu na vlastnické vztahy. Umožňuje jednoduché a přehledné publikování nabízených přípravků, objednáni a zpracování dodacího listu v rámci skupiny lékáren. Služba ApaDIS zajistí kvalitní zpracování všech objednávek, eliminuje riziko lidské chyby při složité komunikaci.



Mobilní terminály

najdou uplatnění při inventurách, zpracování žádanků či jakékoliv práci s položkami ve skladu. Umíme vytvořit na chytrém scanneru plnohodnotné mobilní pracoviště lékárenského systému Mediox a umožnit pracovníkům práci se systémem MEDIOX kdekoliv ve skladě.



Robot

je automatizovaný skladovací a výdejní systém pro perfektní řízení skladu budoucnosti. Naskladnění proběhne během několika sekund, kdy si robot sám načte elektronický dodací list, naskenuje produkty a fyzicky zaskladní. Současně si uloží informaci o pozici ve skladu, SÚKL a FMD kódu. Při výdeji lékárník pouze načte elektronický recept a robot sám vyhledá, kde je přípravek umístěn, vyzvedne ho, načte unikátní FMD kód, pošle ho do Medioxu k odpisu ze skladu a fyzicky dopraví „krabičku“ na expedici.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
4/2026, ročník XXVI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází 12. 10. 2026

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

TISK: CZECH PRINT CENTER 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 inzercích. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzercy, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Vážení čtenáři,
vítáme vás u nového čísla časopisu Pharma News. V tomto vydání přinášíme témata, která propojují každodenní odbornou praxi, aktuální legislativní výzvy i moderní přístupy k péči o zdraví našich pacientů.
Hlavním tématem tohoto čísla je neuropatie – základní onemocnění periferních nervů. První příznaky, jako je mravenčení, brnění či noční pálení končetin, pacienti často přehlíží a přisuzují pouze únavě či přežití. Nejednoznačnost projevů vytváří diagnostickou překážku trvající týdny, měsíce i roky, což zásadně zvyšuje riziko nevratného poškození nervového systému. V rozsáhlém přehledu se věnujeme dělení na mononeuropatie či polyneuropatie i specifickým chronickým forem v čele s diabetickou neuropatií, jež postihuje až 50 % diabetických pacientů.

Druhým klíčovým okruhem jsou internetové lékárny a právní úprava e-commerce. Zásilkový výdej představuje pro lékárny významnou příležitost ke zvýšení konkurenceschopnosti, vyžaduje však pečlivé plnění legislativních povinností. Připomínáme oznamovací povinnost vůči SÚKL, pravidla pro distanční výdej registrovaných léčiv bez předpisu i nutnost správně nastavených obchodních podmínek a ochrany osobních údajů.

Pro inspiraci k regeneraci vás v rubrice o cestování zveřejníme do Lázní Bechyně s tradicí od roku 1576. Představujeme využití léčivé rašeliny z Komárovského blata a moderní rehabilitace při léčbě onemocnění pohybového aparátu i nervového ústrojí, včetně polyneuropatií.

Přejeme vám inspirativní a příjemné čtení!

Martin Štula



4 / E-shopy z pohledu práva

6 / Novinky a tipy

8 / Neuropatie aneb když se tělo chová zvláštně

12 / Není hořčík jako hořčík

14 / Pink October: Strach z výsledku by neměl ženy držet dál od mamografu

15 / 5 mýtů, kvůli kterým ženy zbytečně odkládají prevenci rakoviny prsu

17 / Duševní zdraví dětí a mladistvých

20 / Když se minerálka potká s tělem

22 / Téměř pětina Čechů se budí unavená

24 / Péče o dásně není jen otázkou úsměvu, ale i celkového zdraví

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor –Michaela Petřeková

30 / Cestujeme – Lázně Bechyně

32 / Křížovka



personální inzerce

FN M+ Homolka

Posilujeme tým Nemocniční lékárny Homolka (Praha 5)

FARMACEUTICKÝ/Á ASISTENT/KA



Čeká vás pestrá práce v moderním nemocničním prostředí – výdej léčiv, příprava magistraliter i spolupráce s odborníky napříč nemocnicí.

Nabízíme jednosměnný provoz (po–pá), volné víkendy, podporu vdělávání, 5 týdnů dovolené, 5 dnů placeného volna navíc a další benefity. Vítejte zkušené kolegy i absolventy.

Přidejte se k nám!

Fakultní nemocnice Motol a Homolka, pracoviště Homolka | Roentgenova 37/2, Praha 5
t: +420 257 272 306 | e: volna.mista@fnmh.cz | w: www.fnmh.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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



S Rostislavem Václavkem nejen o síle dechu



Knižní rozhovor

Životní příběh muže, který stále objevuje zapomenutou sílu něčeho tak neobyčejně obyčejného, jako je dech

Když mu bylo třináct, nemoc mu obrátila život naruby. Dlouho věřil, že jeho tělo má jasně dané limity. Až později pochopil, že uzdravení začíná změnou vztahu k sobě samému. Rostislav Václavěk vypráví o dětství, fungování s hypokalemickou obrnou, vztazích i o dechových technikách, díky kterým objevil nový rozměr fyzických i psychických možností. Jeho příběh ukazuje, že člověk svým odhodláním dokáže víc, než si myslí. Rozhovor doplňuje pohled autorovy manželky, maminky i MMA zápasníka Jiřího BJP Procházky.

Poznejte principy funkčního dýchání a zlepšete svůj život ve všech směrech

Věřili byste, že něco tak obyčejného jako dech zásadně působí na kvalitu spánku, navyšování výkonu ve sportu, fungování trávicího systému i zvládání stresových situací? Nebo že může eliminovat projevy PMS, migrén, ADHD či astmatu? Objevte s certifikovaným master instruktorem systémů OXYGEN ADVANTAGE a BUTEYKO a zakladatelem holistického přístupu 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ nečekané souvislosti! Vše prakticky, funkčně a s lehkostí – zkrátka tak, že se biochemie dechu přirozeně propojí s pohybem i mentálním nastavením.



nastole

PALMKNIHY.CZ

E-shopy z pohledu práva

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník

Internetové lékárny. Neodmyslitelná součást lékárenství, ať už jste jejich fanoušky, či nikoliv. Současná společnost se přesouvá na internet, včetně požadavků na nákup léčivých přípravků. S tím souvisí i vyvíjející se tlak na prodej léčivých přípravků vázaných na recept přes internet. Provozovatelé „internetových lékáren“ musí počítat jednak s obecnou právní úpravou, jednak s veřejnoprávní úpravou speciální právě pro léčivé přípravky. Řada provozovatelů lékáren přechází z velké části do online prostředí, doplňky stravy jsou dnes součástí každého druhého eshopu zaměřeného na sport či zdraví, některé lékárny jsou už spíše internetové lékárny než lékárny fyzické. Problematika tzv. zásilkového (resp. distančního) výdeje léčivých přípravků tak není obecně negativem – jako takový může zásilkový výdej pro mnoho z pacientů znamenat rychlý přístup k léčivým přípravkům a pro řadu lékáren možnost zvýšení konkurenceschopnosti.

Internetový prodej z pohledu práva

Internetový prodej léčivých přípravků je upraven obecnou právní úpravou, zejména z. č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a z. č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele. Tuto úpravu je nutné sledovat, neboť se čteně upravuje, což vede k nutnosti změn v oblasti objednávání („tlačítková novela“, formuláře k odstoupení pro spotřebitele apod.) a oblasti vztahů se spotřebiteli (včetně nutnosti tyto změnit promítnout do obchodních podmínek). Zásilkový výdej je dále upraven veřejnoprávní úpravou zákona č. 378/2007 Sb.,

o léčivech a předpisů navazujících (zejména pak z hlediska vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi). Nad rámec shora uvedeného je potřebné znát i úpravu další – regulace reklamy, ochrana osobních údajů apod.

Jak s prodejem přes internet začít

Provozovatel internetové lékárny zajišťujícího zásilkový výdej musí splnit oznamovací povinnost, vyplývající ze zákona o léčivech. Ta je plněna vůči Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv. Předmětem oznamovací povinnosti je nejen okamžik zahájení, ale i jakékoliv přerušení a ukončení činnosti, a to ve lhůtě 15 dnů. K oznámení slouží příslušné formuláře, volně dostupné na internetových stránkách SÚKL.

Kdo může internetovou lékárnu provozovat

Zásilkový výdej může zajišťovat pouze provozovatel lékárny. V rámci zásilkového výdeje je možné vydávat pouze registrované léčivé přípravky, které nejsou omezeny z hlediska jejich výdeje. V praxi to tak znamená, že distančně nelze vydávat (ani nabízet) léčivé přípravky jejichž výdej je vázán na lékařský předpis, obsahující návykové látky či takové, které je možné vydávat s omezením. Jak to bude RX online, se ukáže v následujících měsících a letech.

Informace pro pacienty

U každého léčivého přípravku musí být na internetových stránkách lékárny uvedena řada informací – název léčivého



přípravku podle rozhodnutí o registraci, kód přidělený ze strany SÚKL, síla přípravku, a farmakoterapeutická skupina. Dále jsou to pak informace spojené s obecnou úpravou spotřebitelského práva – dodání, cena, odstoupení od smlouvy, reklamace apod.

Bez čeho se žádný eshop neobejde

Provozovatel internetové lékárny musí mít své obchodní podmínky. Správné nastavení obchodních podmínek je základem pro dodržování právních předpisů a z nich plynoucích povinností. Vedle obchodních podmínek je nutné myslet rovněž na ochranu osobních údajů a jejich správné nastavení.

Co mi hrozí v případě porušení?

V případě porušení povinností vyplývajících ze zákona o léčivech (nesplnění oznamovací povinnosti, nezajištění balení a dopravy v souladu se zákonem, nesplnění informační povinnosti na internetových stránkách) hrozí provozovateli internetové lékárny sankce až do výše 2.000.000 Kč.

Zákon o ochraně spotřebitele upravuje další možné přestupky, kterých se provozovatel může dopustit, přičemž sankce se může pohybovat v řádech milionů korun.



NEUROBION®

Život se zdravějšími nervy

NEUROBION®

k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který se může projevat poruchami citlivosti a brněním v rukou a nohou.*
Léčí častou příčinu těchto příznaků.**



Jen 1 tableta denně.



*Způsobené nedostatkem vitaminů B1, B6 a B12. **Nedostatek vitaminů B1, B6 a B12

Neurobion 100 mg / 50 mg / 1 mg potahované tablety. Složení: 1 potahovaná tableta obsahuje 100 mg thiaminu-nitratu, 50 mg pyridoxinu-hydrochloridu a 1 mg kyanokobalaminu. **Indikace:** U dospělých k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který může vést ke smíšené senzorio-motorické polyneuropatii při nedostatečném příjmu, narušení absorpce, zvýšené ztrátě/požadavku na tyto vitaminy. **Dávkování:** 1 tableta denně, polknout celou, s jídlem nebo po jídle. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé nebo pomocné látky, děti a dospívající do 18 let. **Interakce:** Vitamin B6 může snižovat účinek L-DOPA; inhibitory DOPA-dekarboxylázy (karbidopa, benserazid) mohou vést k depleci vitaminu B6; antagonisté pyridoxinu (isoniazid, cykloserin, penicilamin, hydralazin) mohou snížit účinnost vitaminu B6; dlouhodobé užívání kličkových diuretik (furosemid) může snížit sérové hladiny vitaminu B1 a B6. Alkohol snižuje absorpci a reabsorpci vitaminu B1 (thiaminu). **Fertilita:** žádné studie. **těhotenství:** riziko není známo, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik; **kojení:** vitaminy B1, B6 a B12 jsou vylučovány do mateřského mléka, rizika předávkování pro novorozence a kojence nejsou známa, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik. **Nežádoucí účinky:** Poruchy imunitního systému (pocení, tachykardie a kožní reakce); bolesti hlavy; gastrointestinální poruchy; poruchy ledvin a močových cest (chromaturie – odezní po vysazení přípravku). Frekvence nejsou známy. **Předávkování:** Literárně popsán neuropatie po dlouhodobém příjmu (6 a více měsíců) více než 50 mg vitaminu B6, zlepšují se po vysazení. **Druh obalu:** PVC blistr zakrytý hliníkovou fólií, 30 tablet. **Podmínky uchovávání:** žádné zvláštní. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacher Strasse 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 86/492/18-C. **Datum poslední revize textu:** 18.12.2023. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Přečtěte si prosím úplnou informaci o přípravku, kterou poskytneme na adrese společnosti Procter & Gamble Czech Republic s.r.o., Ottova 402, 269 01 Rakovník.

MAT-CZ-NEUROBION-23-000022



Doplňek stravy

Vitamín D3 2000 IU s olivovým olejem

- 2000 IU vitamínu D3 v jedné kapsli
- olejová forma s olivovým olejem
- pouze 1 kapsle denně
- 90 kapslí = zásoba na 3 měsíce
- snadné užívání

www.novartis.cz



NOVINKA



Vitamín D přispívá:
 k normální funkci imunitního systému
 k udržení normálního stavu kostí a zubů

Müllerovy pastilky® mix

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Dr. Müller
PHARMA

novinka



Müllerovy pastilky® jsou určeny k mírnění symptomů spojených s infekcemi dutiny ústní, krku nebo horních cest dýchacích.



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

hydrosprej

3% HYPERTONICKÝ NOSNÍ SPREJ
s kyselinou hyaluronovou a tymiánem

Uvolňuje ucpaný nos a ředí hlen

Šetrný ke sliznici, s jemnou vůní tymiánu



rýma



alergické rýma



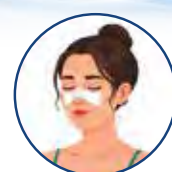
zánět nosní sliznice



zánět vedlejších nosních dutin



zánět nosohltanu



po operacích nosu

SNÍŽUJE OTOK • ZVLHČUJE • CHRÁNÍ NOSNÍ SLIZNICI • PODPORUJE MUKOCILIÁRNÍ KLÍRENS



HYPERTONICKÝ
SOLNÝ ROZTOK 3%



KYSELINA
HYALURONOVÁ



TYMIÁN

Zdravotnický prostředek. Pečlivě si přečtěte návod a informace o bezpečném používání výrobku.

PDK 5717518

Imunoglukan P4H®

Imunoglukan® + Zinek +
Kyselina hyaluronová + Vitamin E

- jemně vysušuje pokožku a zmírňuje podráždění
- vytváří ochrannou vrstvu na kůži
- aplikace 2 až 3x denně, případně dle potřeby
- pro celou rodinu



www.imunoglukan.com

INOVACE

PŮSOBÍ NA VŠECHNA STÁDIA

VZNIKU AKNĚ



VIDITELNÝ
ÚČINEK
PO 5H*

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CLEANANCE
COMEDOMED+

INTENZIVNÍ PÉČE
PROTI NEDOKONALOSTEM
PUPÍNKY, ČERNÉ TEČKY, STOPY PO AKNĚ



Samostatně nebo v kombinaci
s léčbou akné

www.avene.cz

K dostání v lékárně a online.

*Uživatelův test, 73 osob, po 1. aplikaci. **Ukázka průměrného výsledku, 2 aplikace denně po dobu 15 dní. Jednotlivé výsledky se mohou lišit.



NEUROPATIE aneb když se tělo chová zvláštně

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Probouzíte se s divným mravenčením v rukou nebo nohou. Je vám nepříjemné na těle pouhé přikrytí peřinou. Objevuje se nečekaně bolest bez zjevných příčin. Pálení končetin večer a v noci. Běžná vyšetření nenašla žádný problém. A co testy na neuropatii?

Obecný úvod

Většina potíží pohybového aparátu je pro laickou veřejnost dobře uchopitelná. Od útlého dětství se setkáváme s tím, že existuje akce a reakce. Spadneme z kola, rozbijeme si koleno. Fyzický podnět, který způsobil bolestivou odezvu. Zlomená ruka, zlomená noha, naražená žebra. Vždy reakci doprovází odezva těla. Ale co když se objeví bolest, která nemá fyzickou příčinu?

Nejčastěji se setkáváme s bolestmi kloubů například při chřipce. To je něco, na co si pacienti již zvykli. Stejně tak tu máme bolest pohybového aparátu při borelióze. To už se také dostalo do povědomí laické veřejnosti. Občas se ale objeví bolesti, se kterými

si pacienti neví rady. Zvláště když ta bolest není chronická a za nějakou dobu zase vymizí.

Jen málokterý pacient se při výskytu nespecifických bolestí bez jakýchkoliv příčin vydá ihned k lékaři. První příznaky jsou velice často připisovány spíše únavě než nějaké nemoci. Když si zlomíme nohu, k lékaři jdeme okamžitě, občas pacienta odveze sanitka, když je to akutní. Málokdo s fyzickým poškozením těla čeká třeba týden nebo měsíc, než to začne řešit. A proč? Protože je nám odbornou veřejností opakováno, že včasná léčba u čehokoliv je velice důležitá, aby se zabránilo nevratnému poškození zdraví.

A teď si představte neuropatii. Onemocnění, na které, když se zeptáte, mnoho správných odpovědí nedostanete. A důvodů je samozřejmě hned několik. Jedním z nich je fakt, že neuropatií existuje poměrně široká škála. Dalším důvodem je, že část této škály se řadí mezi vzácná onemocnění. O těch jsme již v minulosti psali, jak nesnadná je jejich diagnostika a jak to může někdy dlouho trvat.

A právě ta nejednoznačnost příznaků, různé časové škály první diagnostiky, slepé uličky při zjišťování zdroje potíží, to vše vytváří časovou překážku mezi prvními příznaky a finální diagnózou, která může být týdny, měsíce až roky. Ale, bohužel, pro pacienty i u neuropatie platí čím pozdější diagnóza a zahájení léčby, tím vyšší riziko, že poškození budou nevratná.

Co je to neuropatie?

Obecně se jedná o soubor onemocnění způsobené poškozením periferních nervů. Jak jsem již zmínila, jedná se o poměrně širokou škálu onemocnění, tedy i členění může být velice různorodé. Onemocnění můžeme definovat dle četnosti výskytu, dle věkové skupiny, kterou postihuje, dle příčiny, která ji vyvolala. Také ji lze dělit na akutní a chronické formy a v neposlední řadě podle průběhu a příznaků.

Prvními příznaky jsou brnění končetin, mravenčení, často po noci, kdy jsou tyto příznaky připisovány přeležení končetiny. Bolesti neurčitěho původu, které zase vymizí. Onemocnění přichází nenápadně a v případě dalších zdravotních potíží hlavně pohybového aparátu může být často přičítáno únavě.

Příznaky se dělí na senzitivní a motorické.

Mezi senzitivní příznaky neuropatie patří:

- mravenčení a brnění horních a dolních končetin (ruce a chodidla)
- pálení až bolest často se zhoršující večer a v noci
- změna citlivosti na teplotu a bolestivé projevy
- extrémní citlivost na dotek, až velmi bolestivá

Mezi motorické příznaky patří problém s chůzí, zvláště obtížná chůze do schodů, problém s uchopením předmětů, nejčastěji přenášení hrnku s nápojem, nebo například česání. Může docházet ke křečím svalů, případně ke svalovým záškubům.

Dělení onemocnění

Jak jsme již zmínili, neuropatie lze dělit dle různých kritérií. Jedním ze základních dělení je dle typu poškození. V případě, že je poškozené samotné nervové vlákno, mluvíme o **axonální** neuropatii, v případě poškození myelinového ochranného pouzdra nervu mluvíme o **demyelinizačním** poškození.

Rozsah poškození pak rozlišuje neuropatii na **mononeuropatie**, kde dochází k poškození jediného nervu, často z důvodu tlaku nebo následkem úrazu. Sem patří například syndrom karpálního tunelu. V případě poškození jednotlivých nervových vláken ale vícero na různých místech těla hovoříme o takzvaném **mono-neuritis multiplex**. Takto si lze představit například současné postižení nervu v horní a dolní končetině, často asymetricky, tedy například pravá ruka a levé chodilo. **Polyneuropatie** pak postihuje větší množství nervů. Většinou se jedná o symetrické poškození obou končetin, ať už se jedná o prsty na rukou nebo na nohou.

Časový průběh onemocnění pak dělí neuropatie na **akutní, subakutní a chronické** formy. Příkladem akutní formy je například **Guillainův-Barré syndrom** (GBS). Jedná se o vzácné autoimunitní onemocnění, při kterém následkem infekčního onemocnění imunitní systém omylem napadá periferní nervy. A to jak myelinový obal, tak samotná nervová vlákna. Tito pacienti potřebují okamžitou hospitalizaci, často na JIP. Prognóza není sice až na výjimky špatná, ale léčba je zdlouhavá a poléčebná rekonvalescence vyžaduje multidisciplinární přístup.

Subakutní neuropatie se rozvíjí v rozmezí týdnů až měsíců, někde mezi 4-8 týdny. Patří sem například neuropatie vyvolaná chemoterapeutickou léčbou (**CIPN**), nebo stavy podmíněné dlouhodobým **nedostatkem vitamínu B12**.

U **chronických neuropatií** mluvíme o měsících až (mnohem častěji) letech. Tyto neuropatie jsou významně spojeny právě s jejich etiologií. Typickou chronickou neuropatií je **diabetická neuropatie**, která postihuje dle zdrojů až 50 procent pacientů s diabetem.

Etiologie

Původ onemocnění je u různých forem neuropatie různý. Jiné příčiny se objevují u akutních forem jiné u chronických.

Na začátku jsem zmínila možnost pohledu na neuropatie z hlediska četnosti výskytu onemocnění. Výskyt neuropatie se pohybuje někde mezi 1-8 % populace v závislosti na typu. Mezi běžné formy neuropatií patří tyto:

- diabetické neuropatie
- útlakové neuropatie
- toxické neuropatie

Diabetické neuropatie pokrývají skoro 50 % neuropatií a u diabetických pacientů nad 70 let je to skoro 40 %.

Mezi vzácné formy patří neuropatie **dědičné (hereditární)** například **Charcot-Marie-Toothova choroba** (CMT) s prevalencí méně jak 1 pacient na milion obyvatel. Toto onemocnění vykazuje spoustu netypických znaků. Jedním z nich je popisovaná „*bezbolestnost*“. Dále je popisována dysplazie kyčelních kloubů a poruchy sluchu, což jako samostatné dvě diagnózy nebývají spojené s neuropatií, protože k tomu není primárně důvod. Onemocnění se objevuje v rozmezí 10-30 let věku pacienta a má pomalý průběh s postupnou atrofií svalů rukou nebo nohou. V případě tohoto onemocnění se kromě běžných diagnostických metod využívá také genetické testování.

Druhou skupinou vzácných forem neuropatií jsou ty vyvolané imunitním nebo zánětlivým onemocněním. Mezi typické zástupce patří neuropatie **CIDP (Chronická zánětlivá demyelinizační polyneuropatie)** s prevalencí 19 pacientů na 100 tisíc obyvatel. Mezi příčiny tohoto typu neuropatie patří například Lymská borelióza nebo lepra, která je jednou z nejčastějších příčin **mono-neuritis multiplex**.

Diagnostika

Zjištění, zda se jedná o neuropatii zahrnuje různorodá základní a doplňková vyšetření počínaje základním neurologickým vyšetřením. Testují se základní reflexy, svalová síla, reakce na teplotní



podněty, reakce na dotek, případně na vibrace. Zásadní metodou je EMG (elektromyografie). Dále sem patří vyšetření krve, které se zaměřuje na hlavní metabolické příčiny jako jsou diabetes, nedostatek B12, probíhající zánět v těle nebo infekční onemocnění. V případě podezření na toxickou neurologii také vyšetření moči na metabolity toxických látek.

Doplňkovým vyšetřením může být pak biopsie, případně ultrazvuk. V neposlední řadě je potřeba ověřit anamnézu k vyloučení dalších onemocnění s rizikem neuropatie jako jsou onkologická onemocnění, nebo jejich chemoterapeutická léčba, dále pak setkání s toxinem, kam patří také zvýšená konzumace alkoholu.

Prognóza

Neuropatie nemá jednoznačnou prognózu. Velmi záleží na spouštěči, který ovlivňuje závažnost následného průběhu i léčby samotné. Přestože se jedná o onemocnění, které nemusí být zcela vyléčitelné, odstranění příčiny, nebo její zmírnění, odstranění nebo zmírnění samotných symptomů onemocnění může zásadně ovlivnit průběh onemocnění a tím i jeho dopad na běžný život pacienta. Jak již bylo zmíněno, neuropatie vyžadují často multidisciplinární přístup v léčbě zaměřený na řešení příčiny, mírnění příznaků (hlavně bolest), fyzioterapii a další. Ale s tím souvisí i včasná diagnostika a tím se vracíme na začátek našeho příběhu.

Nebýt zticha

Každý člověk může přispět k významnému urychlení diagnózy. Stačí se nespokojit s odpovědí „to nic není“. I když už opět

balancujeme na tenkém ledě s označením hypochondr, zmínka praktickému lékaři se slovy „je to divné“, může být milníkem k tomu, aby diagnostika proběhla hned, a ne až třeba za rok s výrazně progredujícími příznaky a rizikem, že některé poškození bude již nevratné.

O onemocněních typu neuropatie je v první řadě potřeba mluvit. Protože čím více lidí si bude onemocnění vědomo, tím větší je šance, že při diagnostice jej vezme někdo do úvahy.

Zdroje a užitečné odkazy:

Otruba M.: Periferní neuropatie – diagnostika a léčba v ordinaci praktického lékaře, Med. Praxi, 2011; 8(6): 285–288.
<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/neurologicka-klinika/guillainuv-barreho-syndrom-gbs/t7775>
<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/neurologicka-klinika/chronicka-zanetli-va-demyelinizacni-neuropatie-cidp/t7777>
<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/neurologicka-klinika/polyneuropatie/t7847>
<https://vzacni.cz/co-je-syndrom-cmt/>
<https://www.orpha.net/cs/disease/detail/2932>



POČÍNAJÍCÍ NACHLAZENÍ? ÚČINNÁ PŘÍRODNÍ PODPORA

LEROS SÍLA 22 BYLIN AKUT GRIP
je funkční čaj s **trojím účinkem**
v garantované **lékárenské kvalitě**.

PROHŘÁTÍ A VYPOCENÍ

UVOLNĚNÉ DÝCHÁNÍ

ZKLIDNĚNÝ KRK



Není hořčík jako hořčík. Na formě záleží

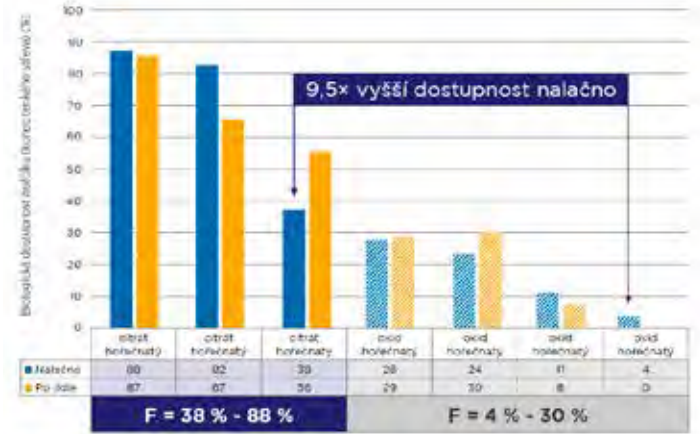
Hořčík patří mezi nejčastěji užívané minerály. Při výběru přípravku se přirozeně díváme především na množství elementárního hořčíku. Stejně důležité je ale vědět, z jaké formy toto množství pochází.

Organické formy vítězí v rozpustnosti a vstřebatelnosti

Jedním z důležitých parametrů je vstřebatelnost hořčíku, tedy jeho využitelnost organismem. Podmínkou absorpce je dobrá rozpustnost hořečnaté sloučeniny v trávicích šťávách. Velmi dobře se rozpouštějí soli organických kyselin (např. citrát, malát, laktát) či cheláty (např. bisglycinát). Tyto formy však obsahují relativně nízký podíl elementárního hořčíku. Pro dosažení požadované dávky je proto potřeba použít větší množství suroviny, což se promítá i do velikosti tablety či kapsle.

Čistá forma, nebo kombinace s oxidem?

Dobře vstřebatelné organické a chelátové formy obsahují oproti oxidu méně elementárního hořčíku. Oxid hořečnatý ho obsahuje přibližně 60 %, je však hůře rozpustný a vykazuje výrazně nižší vstřebatelnost. Rozdíl může být přitom značný – v modelu simulujícím podmínky tenkého střeva dosahoval **citrát hořečnatý nalačno**



až 9,5x vyšší biologické dostupnosti než oxid hořečnatý. Přidáním oxidu k citrátu, bisglycinátu či jiné dobře vstřebatelné formě se sice zvýší množství elementárního hořčíku ve výsledném přípravku, zároveň však část hořčíku pochází z hůře vstřebatelného zdroje. Například čistý bisglycinát obsahuje přibližně 14 % elementárního hořčíku, zatímco oxid přibližně 60 %. I relativně malé množství oxidu tak může tvořit významnou část výsledného množství elementárního hořčíku.

U některých surovin se pro kombinaci bisglycinátu s oxidem používá také označení „**pufrovaný bisglycinát**“. Nejde však o další samostatnou chemickou formu hořčíku, ale o **kombinaci více jeho zdrojů**.

Při porovnávání přípravků se proto vyplatí číst kompletní složení a ověřit, zda jde skutečně o čistý zdroj deklarované formy, nebo o její kombinaci s hůře vstřebatelným oxidem.

To však neznamená, že oxid hořečnatý nemá v doplňcích stravy své místo. Díky vysokému obsahu elementárního hořčíku umožňuje dodat relevantní množství Mg při malém objemu suroviny, a proto se uplatňuje zejména ve višesložkových přípravcích, například multivitaminech a multiminerálech.

Když je forma dobře využitelná, kterou zvolit?

Mezi dobře využitelnými organickými a chelátovými formami není nutné hledat jediného univerzálního vítěze. Jednotlivé formy se liší také látkou, na kterou je hořčík navázán, a mohou se proto prakticky zařazovat do různých částí dne.

Malát: do aktivní části dne

U malátu je hořčík navázán na kyselinu jablečnou (malát), která je přirozenou součástí buněčného energetického metabolismu a účastní se Krebsova cyklu. Proto je malát hořečnatý často doporučován ráno nebo před fyzickou aktivitou pro aktivaci energie.

Citrát: během dne pro rychlé doplnění hořčíku

Citrát patří mezi dobře rozpustné organické formy hořčíku. Díky dobré rozpustnosti a využitelnosti představuje univerzální možnost pro pravidelné doplňování hořčíku v průběhu dne. Vyznačuje se také rychlým nástupem účinku, a je proto vhodný při zvýšené fyzické zátěži a svalových křečích.

Bisglycinát: večer a po náročném dni

Bisglycinát je chelátová forma, v níž je jeden ion hořčíku navázán na dvě molekuly aminokyseliny glycinu. Glycin má v nervovém systému mimo jiné úlohu inhibičního neurotransmiteru a je spojován s regulací nervové aktivity a spánku. Proto je bisglycinát hořečnatý vhodný večer a po fyzické či psychické zátěži.

Forma	Charakteristika	Praktické zařazení
Malát hořečnatý	Hořčík vázaný na kyselinu jablečnou, která je součástí energetického metabolismu	Ráno / před aktivitou
Citrát hořečnatý	Dobře rozpustná organická forma s rychlým nástupem účinku	Během dne a fyzické aktivity
Bisglycinát hořečnatý	Chelátová forma, ve které je Mg vázán na aminokyselinu glycin	Večer / po fyzické či psychické zátěži

Na co se tedy při výběru hořčíku zaměřit?

Nabídka přípravků s hořčíkem je široká a samotný výraz „magnesium“ na přední straně obalu o jeho zdroji mnoho neprozradí. Při porovnávání přípravků proto stojí za to položit si dvě jednoduché otázky: **Z jaké chemické formy hořčík pochází? Jde skutečně o čistý zdroj této formy?**

GS Magnesium pure

3 magnesia pro 3 účely
Vysoce vstřebatelné, čistě organické formy hořčíku



Energie, svaly, výkon

Vysoká vstřebatelnost
Aktivace energie



RÁNO / PŘED VÝKONEM



Snížení únavy a vyčerpání

9,5x vstřebatelnější
Rychlý nástup účinku



BĚHEM DNE / VÝKONU



Regenerace, psychická pohoda

Až 80% vstřebatelnost
Šetrný k zažívání



VEČER / PO VÝKONU

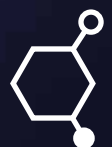
Proč PURE?



100% organické formy



Až 80% vstřebatelnost



B₆ pro absorpci Mg do buněk

Doplňky stravy. Hořčík přispívá k normální činnosti nervové soustavy a svalů. Vitamin B₆ přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Pink October: Strach z výsledku by neměl ženy držet dál od mamografu. Časný nález může znamenat úspěšnější a šetrnější léčbu

Říjen je po celém světě spojený s osvětou o rakovině prsu. Pink October neboli růžový říjen připomíná význam prevence a včasného odhalení nemoci. Kampaně Bylo to o prsa při této příležitosti upozorňuje také na jednu z bariér, kvůli kterým ženy preventivní vyšetření odkládají – strach z toho, co mamografie odhalí. Právě včasný nález ale může významně ovlivnit nejen prognózu pacientky, ale také rozsah následné léčby. Rakovině prsu totiž neumíme vždy zabránit. Můžeme ale ovlivnit, kdy ji objevíme.



V České republice je každoročně diagnostikováno přibližně 8 000 nových případů rakoviny prsu a kolem 1 700 žen na toto onemocnění zemře. Přesto pravidelný mamografický screening absolvuje jen přibližně 60 % žen ve věku 45–69 let. Mezi důvody, proč ženy vyšetření odkládají, patří vedle nedostatku času nebo obav z bolesti také strach z výsledku.

Právě ten může vést k paradoxní situaci: žena se bojí, že lékaři něco najdou, a proto vyšetření odkládá. Z hlediska možností léčby je přitom výhodnější zachytit případný nádor co nejdříve.

Rakovině nelze vždy zabránit. Včas ji odhalit ale můžeme

„Možnosti, jak v běžném životě zcela zabránit vzniku nádoru prsu, bohužel prakticky nejsou,“ upozorňuje prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D., z Onkologické a radioterapeutické kliniky LF UK a FN Plzeň a Centra paliativní a podpůrné medicíny LF UK Plzeň. „Snížení rizika přináší zdravý životní styl, kvalitní spánek, pestrá strava, omezení alkoholu a vysoce průmyslově zpracovaných

potravin. Ochrannou roli přináší také opakované těhotenství v ideálně mladším věku. To nejdůležitější, co sice vzniku nádorového onemocnění nezabrání, ale může jej zachytit včas a mnohdy v prakticky vyléčitelném stádiu, je pravidelné samovyšetřování prsou a využívání zavedeného mamografického screeningu od 45 let věku každé dva roky,“ dodává onkolog.

Část rizika lze tedy ovlivnit životním stylem, řada faktorů ale ovlivnitelná není. Právě proto má zásadní význam sekundární prevence – snaha zachytit případné onemocnění včas.

Ženy od 45 let mají v České republice jednou za dva roky nárok na screeningovou mamografii hrazenou z veřejného zdravotního pojištění. Vyšetření je určeno právě ženám, které nemají žádné obtíže. Jeho cílem není potvrdit bulku, kterou už žena nahmatala, ale objevit případný nádor ještě předtím, než na sebe upozorní.

Nález neznamená automaticky odstranění prsu ani chemoterapii

Jednou z obav spojených s mamografií může být i představa toho, co by následovalo po případné diagnóze. Léčba rakoviny prsu ale dnes nemá jeden univerzální scénář. Rozhoduje stádium onemocnění, velikost nádoru, postižení uzlin i biologické vlastnosti konkrétního nádoru. Podle nich mohou lékaři volit mezi chirurgickou, hormonální, cílenou léčbou, ozařováním nebo chemoterapií a jednotlivé postupy kombinovat.

„Obecně platí, že v případě menších nádorů lze provést operaci bez úplného odstranění prsu, ale většinou potom doporučujeme pooperační ozáření,“ vysvětluje prof. Vokurka. Chemoterapie rovněž není nutnou součástí léčby každé pacientky. U některých agresivnějších nebo větších nádorů se naopak systémová léčba zahajuje ještě před operací, aby se nádor zmenšil a dostal pod kontrolu.

Včasný nález tedy nemusí znamenat pouze vyšší šanci na úspěšnou léčbu. Může ovlivnit také to, jak rozsáhlá léčba bude.

RAKOVINA PRSU V ČÍSLECH: CO UKAZUJÍ ČESKÁ DATA

8 000 nových případů ročně
Přibližně tolik žen v Česku každoročně nově onemocní rakovinou prsu. Zhruba 1 700 žen ročně na toto onemocnění zemře.

4 z 10 žen nechodí na pravidelnou mamografii
Screeningovou mamografií je v doporučeném dvouletém intervalu pokryto 59,9 % žen ve věku 45–69 let. Přibližně 745 tisíc žen z této věkové skupiny tak pravidelný screening v daném období neabsolvovalo.

810 788 vyšetření, 5 158 zachycených karcinomů
Tolik žen prošlo v roce 2024 českým mamografickým screenin-
gem a tolik karcinomů při něm bylo odhaleno.

3 ze 4 případů v I. stadiu
Mezi invazivními nádory zachycenými ve screeningu, u nichž bylo známo stádium a které nebyly předlécené, bylo 75,4 % nalezeno již v prvním stadiu.

+54,2 % diagnóz, ale –17,5 % úmrtí
Mezi lety 2002 a 2024 vzrostl u žen ve věku 45+ počet nových diagnóz z 5 140 na 7 928 ročně. Počet úmrtí ve stejné věkové skupině naopak klesl z 1 902 na 1 569. Tento vývoj souvisí s kombinací včasějšího zachytu onemocnění a pokroku v léčbě.

Až o 30 % nižší úmrtnost
Pravidelný mamografický screening může podle Národního programu screeningu rakoviny prsu snížit úmrtnost na toto onemocnění až o 30 %.

Na mamograf se chodí právě tehdy, když nic necítíte

Samovyšetření zůstává důležitým doplňkem prevence, mamografický screening ale nenahrazuje. Pokud si žena nahmatá novou bulku, zaznamená změnu tvaru prsu, kůže či bradavky nebo neobvyklý výtok, měla by se obrátit na lékaře bez ohledu na svůj věk a nečekat na termín pravidelného screeningu.

Smyslem mamografie je však zachytit nádor ještě před vznikem těchto obtíží. V roce 2024 byly přibližně tři čtvrtiny hodnocených

invazivních nádorů zachycených ve screeningu nalezeny již v prvním stadiu.

Pink October tak může být jednoduchou připomínkou udělat konkrétní krok: **pokud je vám 45 let nebo více, zkontrolujte si, kdy jste naposledy absolvovala screeningovou mamografii. Pokud uplynuly dva roky, objednejte se.** Praktické informace o vyšetření a přehled akreditovaných mamografických center nabízí také web bylotooprsa.cz.

5 mýtů, kvůli kterým ženy zbytečně odkládají prevenci rakoviny prsu

Nemám žádné potíže. Vyšetření bude bolet. Nemám čas. A co když mi něco najdou? Existuje mnoho důvodů, proč ženy odkládají mamograf, tedy preventivní vyšetření rakoviny prsu. Samotné vyšetření přitom trvá jen několik minut a může zachytit nádor v době, kdy ještě není vidět ani nelze nahmatat. Navíc ženám od 45 let je mamograf hrazen ze zdravotního pojištění každé dva roky. Praktické informace o prevenci, průběhu vyšetření i seznam akreditovaných mamografických center najdete na webu www.bylotooprsa.cz.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) byla rakovina prsu v roce 2024 s přibližně 2,4 milionu nových případů **druhým nejčastějším nádorovým onemocněním na světě**, hned po rakovině plic. V České republice je každý rok diagnostikováno přibližně 8 000 nových případů rakoviny prsu a kolem 1 700 žen na toto onemocnění ročně zemře.

WHO zároveň zdůrazňuje, že nádory zachycené včas lépe reagují na léčbu, zvyšuje se pravděpodobnost přežití a u rakoviny prsu je při časném odhalení a správné léčbě vysoká šance na vyléčení. V roce 2024 absolvovalo v Česku screeningovou mamografii

okolo 810 tisíc žen, z rizikové skupiny žen ve věku 45 až 69 let to bylo zhruba 60 %. Lékaři v těchto preventivních programech zachytili 5 158 nádorů, přičemž přibližně tři čtvrtiny nalezených invazivních nádorů byly zachyceny už v prvním stadiu. Proč tedy některé ženy stále váhají s návštěvou mamografu?

Mýtus č. 1: Když mě nic nebolí a nemám bulku, mamograf nepotřebuji

Právě ženy bez příznaků jsou hlavní cílovou skupinou mamografického screeningu. Vyšetření totiž dokáže odhalit i velmi malé změny, které ještě není možné nahmatat. Čekat na bolest nebo viditelnou změnu prsu proto může znamenat, že se na nemoc přijde později. Jedním z nejčastějších příznaků rakoviny prsu je navíc nebolestivá bulka.

„Mamografické vyšetření každé dva roky od 45 let věku je důležité pro včasné nalezení nádoru, který by jinak ještě nebyl hmatný nebo viditelný. Výrazně se tak zvyšuje šance na včasné odhalení nemoci a velmi úspěšnou léčbu,“ vysvětluje **prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.**, z Onkologické a radioterapeutické kliniky LF UK a FN Plzeň. U časně zachyceného nádoru bývá podle něj častěji možné prs zachovat



a v některých případech se obejít bez chemoterapie. Léčba může vést k prakticky úplnému uzdravení u více než 90 % žen.

Mýtus č. 2: Mamografické záření může způsobit rakovinu

Mamografie využívá nízkoeenergetické rentgenové záření. U moderních digitálních přístrojů je radiační dávka velmi malá a přínos pravidelného vyšetření výrazně převyšuje případná rizika. Rakovinu nezpůsobuje ani krátké stlačení prsu během snímkování. To je nutné, aby se prsní tkán rovnoměrně rozložila a výsledný snímek byl co nejpresnější.

„Mamogram je jednoduchý rentgen s minimální radiační zátěží a jen malou nepříjemností spojenou se stlačením prsu. Přitom vám může zachránit život,“ říká **prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc.**, z Onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a Ústavu radiační onkologie Fakultní nemocnice Bulovka. Úkolem mamografie je případný nádor zachytit co nejdříve, kdy bývá léčba méně náročná a šance na uzdravení nejvyšší.

Mýtus č. 3: Vyšetření hodně bolí a zabere půl dne

Při mamografii se každý prs na několik sekund tlačí mezi dvěma deskami a pořídí se snímky ze dvou směrů. Samotné vyšetření trvá jen několik minut, s přípravou přibližně deset minut. Celou návštěvu centra lze zpravidla zvládnout do půl hodiny.

Tlak může být některým ženám nepříjemný, trvá ale pouze krátce. Ženy, které ještě menstruuji, si mohou vyšetření naplánovat na první polovinu cyklu, kdy bývají prsy méně citlivé. Pomáhá také radiologické asistentce předem říct, že má žena z vyšetření obavy. „Vždy své obavy sdílejte s týmem mamografie, který vám vše objasní a bude je vnímat. Vždy lze hledat cestu, jak vyšetření zvládnout,“ doporučuje **prof. Samuel Vokurka**.

Mýtus č. 4: Mamocenter je málo a objednání je složité

V České republice funguje přes 70 screeningových mamografických pracovišť včetně detašovaných míst. Centra jsou zastoupena ve všech krajích a žena si může vybrat kterékoliv z nich bez

ohledu na místo svého bydliště. Aktuální kontakty, možnosti objednání i orientační čekací dobu najdou ženy v přehledné mapě na webu www.bylotooprsa.cz.

Žadanku na screeningové vyšetření standardně vystavuje praktický lékař nebo gynekolog. Od 1. července 2026 ji však může v odůvodněných případech vystavit také přímo akreditované mamografické centrum, například ženě, která nemá registrujícího lékaře nebo jej dlouhodobě nenavštěvuje. O využití této možnosti rozhoduje centrum podle konkrétní situace.

Objednat se lze zpravidla telefonicky, někde také online nebo e-mailem. Pokud žena pozoruje novou bulku, výtok z bradavky, změnu tvaru prsu nebo změny na kůži, měla by na své potíže upozornit už při objednávání. V takovém případě nejde o běžné preventivní vyšetření a centrum zvolí další postup podle naléhavosti obtíží.

Mýtus č. 5: Podezřelý výsledek automaticky znamená rakovinu

Nejasný nebo podezřelý nález ještě není potvrzenou diagnózou. V prsu se mohou objevit také nezhoubné cysty, uzlíky a další změny. Mamografické centrum proto obvykle doplní ultrazvuk a v případě potřeby také biopsii, tedy odběr malého vzorku tkáně tenkou jehlou v místním znecitlivění.

„Snahou je, aby bylo vše upřesněno do týdne, nejdéle dvou týdnů, protože jde pro ženu o velmi náročné období nejistoty,“ popisuje **prof. Samuel Vokurka**. Teprve pokud biopsie potvrdí zhoubný nádor, je pacientka odeslána ke specialistům. Její případ následně posuzuje multidisciplinární tým, ve kterém spolupracují například onkolog, chirurg, radiolog, radioterapeut a patolog. Společně navrhnou nejvhodnější léčebný postup.

Půlhodina jednou za dva roky

Mamografický screening pomáhá u žen od 45 let zachytit nádor včas, často ještě před vznikem prvních příznaků. **Podle Národního programu může pravidelný mamografický screening snížit úmrtnost na rakovinu prsu až o 30 %.**

Žena starší 45 let, která nebyla na mamografii déle než dva roky, může začít jednoduchým krokem: požádat praktického lékaře nebo gynekologa o žadanku, na webu www.bylotooprsa.cz vyhledat nejbližší akreditované centrum a objednat se. Jak vzkazuje **prof. Petra Tesařová**: „Většina z nás neustále řeší problémy celé rodiny a na sebe často zapomíná. Prázdniny jsou ale skvělé období, kdy je možné pomyslet i na sebe. Objednání představuje jen chvilku času. Jistota, že jste v pořádku, za to stojí.“

O kampani Bylo to o prsa

Bylo to o prsa je komunikační kampaň zaměřená na podporu prevence rakoviny prsu a lepší orientaci žen v dostupných informacích. Kampaň přináší přehledné informace o onemocnění, mamografickém screeningu, příběhy patientek, odborné komentáře a odkazy na mamografická a onkologická centra. Všechny informace sdružuje na webu www.bylotooprsa.cz.



Duševní zdraví dětí a mladistvých

Hana Vincourová, Evropa v datech

Děti a mladistvých na psychiatrických ambulancích v Česku přibýlo o více než 60 %.

Pomoci s prevencí mohou podpůrné programy v regionech.

Ve světě žije s duševní poruchou každý sedmý člověk ve věku 10 až 19 let. V evropském regionu dle WHO navíc od začátku tisíciletí došlo k nárůstu duševních onemocnění mezi mladými z 10 % téměř na 14 %. Nárůst potvrzují i česká data. Počet dětí a dospívajících do 20 let léčených na psychiatrických ambulancích stoupl od roku 2010 do roku 2024 o více než 60 %, přičemž počet akutních psychiatrických hospitalizací dětí a mladých do 19 let se více než zdvojnásobil. Do nárůstu obtíží se může promítat rychlost společenských změn nebo tlak na výkon. Nepomáhá ani nejistota, se kterou se mladí i celá společnost teprve učí vyrovnávat. Tyto problémy vedou u mnohých mladých k tragickému konci – globálně je sebevražda ve věkové skupině 15 až 29 let třetí nejčastější příčinou úmrtí.

Dynamika změn a vývoj technologií mají zásadní dopad na duševní zdraví mladých lidí. Duševní poruchou trpí celosvětově zhruba každý sedmý člověk ve věku 10 až 19 let, přičemž většina případů zůstává nerozpoznaná a neléčená. Deprese, úzkostné poruchy a poruchy chování patří podle Světové zdravotnické organizace (WHO) mezi nejvýznamnější zdravotní problémy dospívajících a mohou výrazně omezovat jejich každodenní fungování. Závažnost situace dokládá také skutečnost, že sebevražda je celosvětově třetí nejčastější příčinou úmrtí lidí ve věku 15 až 29 let. Jak to s duševním zdravím mladých vypadá v kontextu Evropy, ukazuje nedávná zpráva WHO o duševním zdraví dětí

a mladistvých v evropském regionu (ten zahrnuje vedle „klasických“ evropských států také třeba Izrael nebo Arménii). V této oblasti figuruje sebevražda mezi lidmi ve věku 15 až 29 let jako dokonce vůbec nejčastější příčina úmrtí, přičemž mladí muži takto ukončují svůj život třikrát častěji než mladé ženy. Data přitom naznačují, že se situace dlouhodobě zhoršuje. Zatímco v roce 2000 žilo s nějakým duševním onemocněním 10,1 % evropských mladých do 19 let, do roku 2023 jejich podíl narostl na 13,9 %. Data naopak naznačují úbytek poruch spojených s užíváním návykových látek: z 1,1 % v roce 2000 na 0,8 % v roce 2023. „Může zde jít o kombinaci skutečné změny v chování mladých lidí, účinky preventivních opatření v oblasti alkoholu a drog, přesun k jiným formám rizikového chování i rozdíly ve způsobu měření,“ komentuje tento vývoj Bára Pšeníková z organizace Nevypušť duši. Do nárůstu duševních obtíží se pak podle ní promítá zejména rychlost společenských změn, nejistota či tlak na výkon. Nepomáhají ani zvýšené nároky, v reakci na které si jednotlivci i celá společnost teprve vytvářejí funkční strategie.

Pravidelnou skleslost zažívá 43 % patnáctiletých Čechů, u jejich chlapeckých vrstevníků je to „jen“ necelá pětina

Dle dat studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), která hodnotila stav dětí ve věku 11, 13 a 15 let v průběhu roku 2022, se v řadě indikátorů týkajících se fyzického

i duševního zdraví Česko pohybuje kolem průměru a v některých dokonce patří k lepší polovině. Například průměrná životní spokojenost patnáctiletých chlapců je v Česku 5. nejvyšší v EU. „V životní spokojenosti bohužel můžeme sledovat výrazný rozdíl mezi pohlavími, přičemž se tato mezera prohlubuje s věkem. Zatímco u jednáctiletých je rozdíl mezi českými dívkami a chlapci ještě relativně malý, 7,9 bodů z 10 oproti 8,2 z 10 ve prospěch kluků, po patnáctých narozeninách už hodnotí dívky svůj život v průměru o téměř celý bod hůře,“ přibližuje analytička Evropy v datech Hana Vincourová. Z mezery se pak stává spíše propast v případě negativních pocitů, jako jsou skleslost a osamělost. Častěji než jednou týdně se cítí sklesle podle vlastního hodnocení 43 % patnáctiletých Čechek, ale jen 19 % jejich vrstevníků. A většinu času nebo pořád se cítí osaměle 31 % patnáctiletých dívek oproti 15 % chlapců. Podstatné nicméně je, že tyto „genderové nůžky“ netrápí pouze Česko; naopak, rozevírají se napříč celou Unií. Itálie pak má s nárůstem se skleslostí problém u obou genderů. Zde uvedlo pravidelnou skleslost dokonce 77 % patnáctiletých dívek a 35 % chlapců. Dobrou zprávou je, že v EU patříme k zemím, kde méně dětí trpí problémy souvisejícími s užíváním sociálních sítí. Podíl patnáctiletých, kteří vykazují známky závislosti na nich patří v Česku k nejnižším v EU: 4 % u chlapců a 9 % u dívek. V Rumunsku, které naměřilo nejvyšší hodnoty, jde o 18 a 28 %. Nabízí se nicméně otázka, proč se v této roli častěji ocitají dívky. „Vyšší podíl problematického užívání sociálních sítí u dívek může souviset s tím, že je častěji využívají pro vztahovou komunikaci a sebeprezentaci. Mohou tak být více vystavené sociálnímu srovnávání, tlaku na vzhled, hodnocení vrstevníků nebo sexualizovanému obtěžování. Zároveň je ale důležité nevyvozovat z toho jednoduchý závěr, že sociální sítě samy o sobě způsobují horší duševní zdraví dívek,“ dodává Bára Pšenicová z Nevypust' duši.

České děti nabírají kila. Více než váha samotná ale jejich psychiku ovlivňuje to, jak své tělo vnímají

S duševním zdravím dětí úzce souvisí i to fyzické. Právě na to, jak moc je pro wellbeing dětí určující váha, se na základě analýzy dat HBSC zahrnující také indikátory jako nadváha či body image, zaměřili výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci. Z pohledu samotné váhy jednoznačně vyplývá, že české děti přibírají. Zatímco v roce 1998 se do rozmezí normální hmotnosti vešlo asi 82 % školáků ve věku 11, 13 a 15 let, v roce 2022 už to bylo jen 73 %. Podíl dětí vyloženě s obezitou se za stejné období zvýšil z 2,5 % na 6,3 %. S nadváhou nebo obézní byl v roce 2022 skoro každý třetí český chlapec a zhruba každá šestá dívka. Důležitější než samotná váha je nicméně pro psychiku dospívajících to, jak své tělo vnímají. Nejhůře na tom zdaleka nejsou české děti s nadváhou, ale skupina takzvaných „štíhlých a nejistých“, což jsou školáci, kteří sice mají normální hmotnost, ale nahlízejí na sebe hůře, než odpovídá realitě. Riziko výskytu depresivních stavů je u nich více než dvakrát vyšší než u spokojených vrstevníků se stejnou váhou (27 % oproti 12 %), více než polovina z nich zažívá pravidelné pocity podrážděnosti a více než třetina se často cítí osaměle. Do skupiny „štíhlých a nejistých“ spadají především dívky: v patnácti letech jde o 15 % z nich, zatímco u chlapců o 6 %. Výzkum ukazuje také to, že u štíhlých a nejistých se nejvíce ze všech skupin vyskytuje problematičnost užívání sociálních sítí. „Určitě se chceme vyvarovat tvrzení, že štíhlost souvisí s problematickým užíváním sociálních sítí. Určitou roli může hrát celková nejistota relativně typická

pro tuto část populace, která se mimo jiné projevuje i ve vztahu k vlastnímu tělu. Sociální sítě jsou prostředím, kde jsou lidé neustále vystaveni idealizovaným podobám vzhledu a částečnému srovnávání. A mladí lidé, kteří jsou se svým tělem nespokojeni, mohou na sítích častěji hledat ujištění či potvrzení vlastní hodnoty,“ dodává k výsledkům studie Petr Baďura z Univerzity Palackého v Olomouci.

Stojí za tím mobily? Příímý viník se hledá těžko, plošné zákazy jsou kontroverzní

Ve veřejném prostoru se často nabízí jednoduché vysvětlení tělesného, duševního i funkčního „úpadku“ dětí a mladistvých: za přibývající kila, zhoršující se psychiku a výkon dětí mohou obrazovky. Data ale tak jednoznačná nejsou. Přímou souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a obezitou například olomoučtí výzkumníci nenašli; jako rizikovější se ukázalo pouze problematické hraní videoher – tedy hraní v míře, kvůli které děti zanedbávají povinnosti a vztahy. Mezi dětmi, které stráví hrami do hodiny denně, je s nadváhou nebo obézních 19 %, naopak mezi hráči s denním časem u her 4 hodiny a více má kila navíc 31 %. Česká vláda nedávno schválila zákaz používání mobilů a také dalších elektronických zařízení ve školách, přičemž má začít platit od září 2027. Na závěrech, které k tomuto rozhodnutí vedly, však nepanuje všeobecná shoda. Zatímco podle ministra školství se v praxi i z vědeckých studií potvrzuje, že zákaz mobilů vede k tomu, že se spolu děti o přestávkách místo scrollování baví, analýza týmu z brněnské Masarykovy univerzity nabízí na tuto problematiku strážlivější pohled. Ačkoli školní zákazy mobilů v posledních letech v různé podobě zavedla řada evropských zemí (například Francie nebo Nizozemsko), dle akademiků z Masarykovy univerzity plošné zákazy nefungují. Dle autorů reportu totiž duševní pohoda s přísným zákazem mobilů – tedy v hodinách i o přestávkách – nesouvisí. Dále se také ukázalo, že děti ze škol, kde již zákazy mobilů v nějaké formě platí, nemají méně symptomů online závislosti, ani nejsou méně vystavené kyberšikaně.

Mnohem větší vliv než zákazy má na duševní pohodu dětí podle odborníků to, zda si rodiče s dětmi o technologiích povídají a zabývají se o obsah, který zde konzumují. „Jde o takzvanou aktivní mediaci. Zeptejte se třeba dítěte na to, co ho na internetu či na telefonu baví, co tam dělá. Nechte si to ukázat, zabrajte si brů, která se mu líbí, podívejte se s ním na videa, která sleduje. Když uvidíte něco, co se vám nepozdává, proberte to s ním, domluvte se spolu na pravidlech používání. Technologie se rychle rozvíjejí, takže v dnešní době se asi neobejdete bez toho, abyste se i sami dovzdělávali, těžko vysvětlíte dítěti, co jsou úskalí algoritmického obsahu na sociálních sítích, když to sami nevíte,“ radí Lenka Dědková z Masarykovy univerzity. S duševním zdravím mladých se pojí i rozmach umělé inteligence. Průzkum EU Kids Online mezi českými dospívajícími ukazuje, že 22 % dospívajících se s AI baví o svých obavách a starostech a 21 % s ní řeší své tělesné zdraví nebo kondici. Umělá inteligence se tak pro část dětí stává důvěrníkem u témat, kde dříve figurovali kamarádi, rodiče nebo odborníci.

Ambulantně léčených pacientů do 20 let na psychiatriích přibýlo od roku 2010 o více než 60 %

Rostoucí tlak na duševní zdraví dětí se zřetelně propisuje do českého systému péče. Podle dat ÚZIS se počet ambulantně léčených psychiatrických pacientů do 20 let zvýšil ze zhruba 41 tisíc v roce 2010 na téměř 67 tisíc v roce 2024, což je nárůst o více než 60 %. Nejrychleji rostly počty léčených náctiletých. V kategorii

16 až 17 let se počet pacientů od roku 2010 do roku 2024 více než zdvojnásobil z 6 881 na 14 631), a podobně tomu bylo i ve skupině 18–19 let (ze 7 561 na 15 510). Ještě strmější křivku vykazuje akutní psychiatrická péče u mladých. Počet akutních psychiatrických hospitalizací dětí a dospívajících do 19 let se dle dat ÚZIS zvýšil z 2 250 v roce 2015 na 5 058 v roce 2024, což je opět více než dvojnásobně, přičemž drtivá většina nárůstu připadá až na období po roce 2020. Podobně rostla i věková skupina 20 až 29 let, a to z 3 365 na 6 780 hospitalizací. Otázkou zůstává, kdo se o rostoucí počty mladých pacientů postará. Podle dat WHO z roku 2024 připadá v evropském regionu na 100 tisíc obyvatel v mediánu jen 1,3 psychiatra a 1,5 psychologa specializovaných na děti a dospívající. Evropský region je však na tom v celosvětovém srovnání zdaleka nejlépe.

Prevence a včasný záchyt se vyplatí. Česko ale zatím hledá, jak na to

Nejúčinnější i nejlevnější je podchytit problémy s duševním zdravím dětí a mladistvých dříve, než přerostou v diagnózu vyžadující psychiatrickou péči. Jenže právě včasný záchyt je podle Báry Pšenicové v Česku stále nedostatečný. „Systém často reaguje až ve chvíli, kdy se potíže rozvinou do krize, specializovaná péče má dlouhé čekací lhůty a odpovědnost je roztržštěná mezi školství, zdravotnictvím a sociální služby,“ popisuje Pšenicová. „Děti tak mohou systémem propadnout, přestože se první změny v jejich chování často projeví právě doma, ve škole nebo při volnočasových aktivitách.“ Z hlediska reálnosti a účinnosti dává podle ní největší smysl posílit schopnost škol a dalších lidí v přirozeném okolí dítěte potíže včas rozpoznat, bezpečně zahájit podpůrný rozhovor a vědět, kam dítě následně nasměrovat. „Pomohlo by praktické vzdělávání pedagogů, trenérů a rodičů v psychické první pomoci, dostupné metodiky a jasné krizové postupy ve školách, funkční místní propojení škol, pediatrií, poradenských, sociálních a nízkoprahových služeb,“ vysvětluje Pšenicová.

Bariérou včasné pomoci mohou být strach a nejistota dospělých, nejen nedostatek služeb

Názna, že duševní zdraví mezi českými středoškoláky nevzkvétá, přinesla také průběžná zpráva týkající se projektu Poslouchejme děti, když s námi mluví organizace Nevypust' duši. Ta na vzorku kolem 4 700 středoškoláků pocházejících ze škol v rámci 4 českých krajů odhalila, že daní studenti čelí psychické zátěži a nízkému wellbeingu a že jejich důvěra v dospělé na školách je znepokojivě nízká. Hodnocení, které probíhalo ve dvou fázích v různých lokalitách, přišlo s výsledky, že nízkým nebo dokonce velmi nízkým wellbeingem trpělo v prvním případě 65 a v druhém 55 % zahrnutých studentů. Zpráva zároveň upozorňuje, že vedle nedostatku služeb může být významnou překážkou včasné pomoci i strach a nejistota dospělých v okolí dítěte. „Řada dospělých má pocit, že jim rozhovory o duševním zdraví nepřísluší a že patří výhradně do rukou odborníků a odbornic,“ popisuje Pšenicová z Nevypust' duši. Zároveň ale zdůrazňuje, že nemá jít o náhradu specialistů, ale spíše o první pomocnou ruku. O to větší roli hrají preventivní a podpůrné programy v regionech. Může jít o nízkoprahové skupiny, komunitní projekty, iniciativy knihoven, skautské oddíly či dětské domovy, tedy místa, kde lze děti podpořit dříve, než se jejich potíže rozvinou. Že jde o téma, které rezonuje, potvrzuje například i zájem o letošní



grantovou výzvu Komunita oporou duševnímu zdraví, za kterou stojí společnost T-Mobile ve spolupráci s organizacemi Nevypust' duši a Nadace VIA. „Péče o duševní zdraví dětí a mladých lidí nezačíná až ve chvíli, kdy potřebují odbornou pomoc, ale mnohem dříve – v rodinách, školách a komunitách, které je obklopují. Právě proto jsme v T-Mobile grantovou výzvu zaměřili na prevenci a podporu projektů v regionech, kde bývá odborná péče často méně dostupná než ve velkých městech. Velký zájem 175 přihlášených projektů navíc ukázal, že lidé v místních komunitách mají chuť a energii vytvářet prostředí, které dětem pomáhá zvládat náročné životní situace včas a s potřebnou podporou. Přihlášené projekty byly navíc neobyčejně pestré: od škol, místních akčních skupin, sportovních oddílů a nízkoprahových center až po knihovny a nově vzniklé neformální sousedské iniciativy,“ říká Simona Dřížhalová, expertka udržitelnosti v T-Mobile Czech Republic. V rámci výzvy získala finance na rozvoj svých aktivit mimo jiné také Středočeská vědecká knihovna v Kladně s projektem Knihovna pro duši zahrnujícím japonskou vypravěčskou metodu kamishibai. „Vypravěč postupně odkrývá velkoformátové ilustrace zasazené do dřevěného rámu a příběh doprovází živým vyprávěním. Děti nejsou jen pasivním posluchačstvem – příběh společně prožívají, přemýšlejí o něm a přirozeně se zapojují do diskuse. Ta se otevírá již během příběhu. Právě proto je kamishibai velmi vhodná pro práci s citlivými tématy, jako jsou emoce, vztahy, osamělost nebo bezpečné chování v online prostředí,“ přibližuje princip kamishibai Vendula Humlová ze Středočeské vědecké knihovny v Kladně. Právě na to, že stále více dětí a mladých lidí se potýká s psychickými obtížemi, ale ne vždy vědí, kam se obrátit nebo se ostýchají vyhledat pomoc, projekt Knihovna pro duši reaguje: „Knihovna je jedním z mála veřejných míst, kam může přijít opravdu každý, a to bez objednání, bez doporučení a bez pocitu stigmatizace,“ popisuje Humlová, že staví právě na této přirozené otevřenosti knihoven. „Náš projekt propojí konzultace s psychology, preventivní vzdělávací programy využívající metodu kamishibai a sdílení našich zkušeností také s dalšími knihovnami napříč republikou, které od nás budou moci bezplatně získat kamishibai sady i metodiky práce s nimi,“ uzavírá Humlová příběh knihovny.

Když se minerálka potká s tělem

RNDr. Michaela Bebová

biochemička, odbornice na metabolismus a výživu, spolupracovnice AquaLife Institutu

Voda náš organismus hydratuje, ale minerální látky významně ovlivňují, jak se voda v těle rozděluje a jak efektivně ji organismus využije. Voda s obsahem minerálních látek může přispívat k optimální hydrataci o něco více, protože organismus díky jejich přítomnosti využije vodu efektivněji. Tohoto vyššího hydratačního účinku je značně využíváno například ve sportu, kdy je potřeba rychle obnovit rovnováhu elektrolytů po fyzické námaze a zvýšeném pocení.

Proč se nedá napít do zásoby

Tělo dospělého člověka je tvořeno zhruba z 60 % vodou, která se nachází jak v buňkách, tak mimo ně (tzv. vnitrobuněčná a mezibuněčná tekutina). **Organismus se snaží udržet si stále stejné množství vody.** Pouhá ztráta vody okolo 1–2 % okamžitě způsobí akci a reakci, která vyvrcholí pocitem žízně a mimo jiné také vyloučením antidiuretického hormonu (působí v ledvinách a má za úkol předat signál, že je potřeba s vodou šetřit). Ledviny následně upraví vylučování vody tak, aby byla stále zachována rovnováha.

Pokud člověk vypije během krátké doby velké množství tekutin (1 litr a více), organismus je nedokáže využít do zásoby, jako je tomu například u přebytných přijatých cukrů. **Ledviny v tomto případě dostávají signál, že je potřeba přebytnou vodu vyloučit močí.** Organismus ztrácí tekutiny průběžně po celý den a z toho důvodu je důležité tekutiny také průběžně přijímat. Stablní hydrataci organismu je tedy možné udržovat pouze pravidelným příjmem tekutin a průběžným vyrovnáváním ztrát vody během dne. Tím je udržována celková homeostáza (rovnováha vnitřního prostředí) a správná hydratace organismu.

Co dělají elektrolyty

Hydratace není pouze o doplnění molekul vody H₂O. Organismus musí současně udržovat objem mimobuněčné tekutiny, osmolalitu (koncentraci rozpuštěných látek v tekutině, která určuje, jak moc tato tekutina přitahuje nebo zadržuje vodu) a správný poměr mezi množstvím vody vně a uvnitř buněk. A právě při těchto procesech vstupují do hry minerální látky. Nacházejí se ve vodě v rozpuštěné podobě, většinou ve formě iontů – elektricky nabitých částic. Některé z nich, například sodík, draslík, hořčík, vápník nebo chloridy, fungují v těle jako elektrolyty, podílející se na hospodaření s vodou, ale i na spoustě dalších procesů.

Aby mohly správně fungovat enzymy, nervové buňky, svalová vlákna nebo transport přijatých živin přes buněčné membrány, **musí být udržována stabilní koncentrace iontů.** Z biochemického pohledu jsou elektrolyty nezbytnou součástí prakticky všech regulačních mechanismů organismu na úrovni samotné jedné buňky. Bez správné souhry těchto procesů nemůže organismus optimálně fungovat, a pokud nefungují správně jednotlivé buňky, nemůžeme správně fungovat ani my jako celek. Jednotlivé elektrolyty přitom mají v organismu různé úlohy:

Sodík je nejdůležitější elektrolyt. Je hlavním kationtem mimobuněčné tekutiny a určuje její osmolalitu i objem. Právě koncentrace sodíku je hlavním signálem pro receptory v mozku, které regulují pocit žízně a sekreci antidiuretického hormonu. Ledviny následně podle těchto signálů upravují množství vody, které se z organismu vyloučí.

Draslík je hlavním vnitrobuněčným kationtem. Zatímco sodík reguluje objem tekutin mimo buňky, draslík je zásadní pro udržení objemu buněk samotných a jejich elektrického potenciálu. Je nezbytný pro správnou funkci nervové soustavy, svalů i srdce. Po fyzické zátěži pomáhá obnovit prostředí uvnitř buňky.

Hořčík je pomocníkem (kofaktorem) více než 300 enzymatických reakcí v organismu. Podílí se také na činnosti tzv. buněčné pumpy, která udržuje správné rozložení sodíku a draslíku mezi vnitřkem a vnějškem buněk. Bez dostatečného množství hořčíku by tedy nebylo možné dlouhodobě udržovat správnou iontovou rovnováhu.

Vápník není minerálem, který by významně ovlivňoval hydrataci. Jeho hlavní funkcí je přenos buněčných signálů. Umožňuje svalovou kontrakci, přenos nervového vzruchu, srážení krve i regulaci mnoha enzymů. Je proto důležitý pro správnou funkci tkání.

K elektrolytům patří vedle zmíněných kationtů také záporně nabité ionty neboli anionty, například **hydrogenuhličitaný, chloridy a sírany.** Chloridy společně se sodíkem přispívají k udržování osmotického tlaku.

Křemík pod lupou

Konkrétním příkladem minerální látky sledované ve studii RETAIN¹⁾ je křemík, který patří mezi stopové prvky. Dlouho nebyla jasná jeho přesná úloha v organismu, protože chyběly vhodné analytické metody pro jeho přesné měření v biologických tkáních. Díky moderním metodám se ale v posledních letech podařilo lépe popsat jeho biologickou úlohu a metabolismus.

Křemík je součástí pojivové tkáně, kostí, šlach, chrupavek, ale i kůže, vlasů a nehtů. Výzkumy dokazují jeho důležitou funkci v prvotní fázi tvorby kostní hmoty. Zatímco o vápníku a fosforu se ví, že jsou pro zdraví kosti důležité, křemík se často vůbec nezmiňuje. Nicméně je to právě tento stopový prvek, který se podílí na prvotním základu celé stavby kosti, kam se zmíněné minerály následně ukládají. Epidemiologické studie ukazují, že **vyšší příjem biologicky dostupného křemíku bývá spojen s vyšší minerální hustotou kostí,** zejména u mužů a premenopauzálních žen.^{2, 3)}

V minerálních vodách se křemík nachází převážně ve formě kyseliny orthokřemičité, která je velmi dobrým biologickým zdrojem křemíku. Biologická dostupnost může dosahovat až 50 % a je výrazně vyšší než u většiny pevných forem křemíku obsažených v rostlinných potravinách. Proto mohou být **přírodní minerální**

vody považovány za jeden z nejlépe biologicky dostupných zdrojů tohoto stopového prvku.

Od sklenice po ledviny

V momentě, kdy se napijeme vody, začíná přesně nadefinovaný sled reakcí, jejichž cílem je zpracovat jak přijatou vodu, tak minerální látky. Ty jsou ve vodě už rozpuštěné a většina se v ní nachází v podobě volných iontů (v disociované formě). Na rozdíl od potravin tedy nejsou vázány ve sloučeninách, ze kterých by se musely nejprve uvolnit, což přispívá k jejich dobré biologické dostupnosti a usnadňuje jejich vstřebávání.

Po spolknutí se voda dostává ze žaludku do tenkého střeva, které je hlavním místem jejího vstřebávání. Minerální látky se ze střeva do krevního řečiště dostávají různými cestami – pomocí specifických kanálů a transportérů, ale také pasivně. Každá přitom využívá trochu jinou kombinaci těchto mechanismů a organismus může míru jejich vstřebávání regulovat podle aktuální potřeby.

Po průchodu střevní stěnou vstupují minerály do portálního krevního oběhu – jednoduše řečeno do krve, která je dopraví tam, kde jsou potřeba. Směr jejich cesty regulují mimo jiné hormony podle aktuálních požadavků těla.

Finální fázi zabezpečují ledviny. Každý den přefiltrují přibližně 180 litrů primární moči, která obsahuje velké množství minerálních iontů. Naprostá většina je následně zpětně vstřebána. A jsou to právě ledviny, které rozhodují, kolik minerálů organismus

ponechá a kolik vyloučí. Z původních 180 l primární moči se stává velmi přibližně 1–2,5 l finální moči.

Vstřebat není totéž co využít

Důležité je rozlišovat mezi vstřebáním a využitím minerální látky. Aby mohl organismus minerální látku využít, musí se nejprve vstřebat přes střevní stěnu do vnitřního prostředí. To, co se nevstřebá, se do vnitřního prostředí vůbec nedostane a odchází z těla převážně stolicí.

Nález určité minerální látky v moči proto sám o sobě neznamená, že ji tělo nevyužilo. Naopak ukazuje, že se tato látka vstřebala ze střeva do vnitřního prostředí organismu, kterému tak byla k dispozici pro další využití. Močový nález tedy ukazuje, že absorpce minerální látky proběhla.

Právě nad tím vším stojí homeostáza – schopnost organismu udržovat vnitřní prostředí v rovnováze. Tělo proto s minerálními látkami neustále hospodáří – reguluje jejich vstřebávání, rozvádění po těle, případné ukládání do zásob i vylučování jejich nadbytku. **Popíjením přírodních minerálních vod během dne tělu průběžně dodáváme minerální látky v dobře dostupné podobě – organismus je tak nejen snadněji vstřebá, ale také efektivněji využije.**

- 1) <https://www.aqualifeinstitute.cz/ke-stazeni/#science>
- 2) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8283247/>
- 3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14969400/>

inzerce

Když se krk ozývá...

Doporučte **GS Bacto 3** - nové orální probiotikum.

3

klinicky testované kmeny

miliardy bakterií + vitamin D

oblasti – krk, nos a středouší



Vyrobena podle švýcarského patentu

Doplňek stravy. Vitamin D podporuje celkovou imunitu i imunitu sliznic horních cest dýchacích.



Cucací pastilky třešňové chuti bez cukru

Téměř pětina Čechů se budí unavená.¹ Zjistěte jak na kvalitní spánek

Češi spí v průměru 7,5 hodiny a kvalitu spánku spojují s kvalitou života.² Na řadu z nás ale ráno většinou čeká únava, tu po probuzení popisuje 21 % žen a 14 % mužů.¹ Spánková hygiena i správná kombinace bylin a tělu vlastních látek jsou jednou z cest, jak spánek zlepšit. Novinka Persen® na dobrou noc přesně tuto unikátní podporu nabízí a přispívá ke kvalitnímu spánku. Ten není pouze o rychlém usínání, ale i o nerušeném odpočinku během noci a následném probuzení, po kterém se cítíme svěží.



Podle odborníků je klíčová kvalita spánku, nikoliv jeho délka.² „Řada lidí se domnívá, že dobrý spánek znamená rychle usnout, ale jedná se o mnohem komplexnější záležitost, od usnutí v rozumném čase po skutečný odpočinek během celé noci, po němž se probudíme odpočatí,“ říká doktorka farmacie PharmDr. Gabriela Kroupová, MBA, MHA. Spánek má významný dopad na náš výkon, emoční rozpoložení a celkové fungování během dne. Své o tom ví téměř každý z nás. Výzkum říká, že přes 16 % Čechů v noci trápí neklidný spánek.³ A ačkoli dle výzkumu spíme v průměru 7,5 hodiny,² v pracovních dnech se doba spánku u 37 % Čechů pohybuje pouze mezi 4 a 6 hodinami.¹ Kombinace méně kvalitního spánku, kterého si navíc v nabitých časech dopřáváme méně, se na naší energii jednoznačně umí podepsat.

Když tma a ticho nestačí

Občas jsou období, kdy ani respektování všech pravidel spánkové hygieny kvalitní spánek a pocit odpočatosti nezajistí. „Když se objeví potíže se spánkem, jako šetrná podpora může posloužit vybraná kombinace bylin, jako je např. kozlík lékařský nebo mučenka, jejichž vliv na spánek je dlouhodobě znám. A také látek, které jsou našemu tělu vlastní, ale z nějakého důvodu je jich v daném období v těle nedostatek,“ dodává PharmDr. Gabriela Kroupová, MBA, MHA. Je prokázáno, že extrakt z kozlíku lékařského využívaný ve farmácii podporuje snadnější usínání a přispívá k normálnímu spánku, stejně tak jako mučenka, která

navíc navozuje pocit relaxace. Pozitivní efekt na kvalitu odpočinku mají také známé minerální látky a vitaminy, jako je hořčík, vitamin B3 a B6. Pracují na snížení pocitu vyčerpání a únavy.⁴

Persen® na dobrou noc pro lepší usínání, klidný spánek a svěží probuzení

Šetrnou podporu v těchto časech může přinést novinka Persen® na dobrou noc. Jedná se o doplněk stravy s unikátní kombinací 9 pečlivě vybraných látek (extrakt z kozlíku lékařského a mučenky, hořčík, vitamin B3 a B6 a další). Látky jsou navíc rozloženy ve třívrstvé tabletě. Ta zajistí jejich postupné uvolňování přesně v té fázi noci, kdy jsou třeba. Na počátku noci podpoří snadné usnutí, v průběhu přispívají ke klidnému odpočinku a na jejím sklonku vedou ke svěžímu probuzení.⁴

Spánková hygiena – jak jít dobrému spánku naproti

K lepšímu spánku pomáhají návyky, které jsou souhrnně označovány jako spánková hygiena. Do denní rutiny se doporučuje začlenit dostatek pohybu, ne však pozdě večer. Stejně tak zdravá strava. Pro spánek je ideální nerušené místo, které se řádně větrá. Pozitivní roli sehrávají i rituály před spaním, jako je třeba čtení, které usnadní usnutí.⁵ Pojďme spánku naproti, jeho role v našich životech je nenahraditelná. K navýšení jeho kvality může často přispět pár změn v životním stylu a nyní také Persen® na dobrou noc, který v sobě snoubí unikátní kombinaci bylin a tělu vlastních látek ve spojení s technologií třívrstvé tablety.

Persen® na dobrou noc je doplněk stravy.

1. Zhruba pětina Čechů se většinou cítí po spánku unavených, častěji to bývají ženy. Český národní panel [online]. 24. 3. 2025 [cit. 17. 9. 2026]
2. KUDRNÁČOVÁ, Michaela a KUDRNÁČ, Aleš, 2023. Better sleep, better life? testing the role of sleep on quality of life. PLOS ONE [online].
3. Baranowski & Jabkowski, 2023. ESS 2014, věk 16–74 let, n = 32 704.
4. Extrakt z kozlíku lékařského pomáhá usínání a přispívá k normálnímu spánku. Extrakt z mučenky pomáhá relaxaci a normálnímu spánku. Hořčík, vitaminy B3 a B6 přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání.
5. Nespavost. NZIP [online]. 22. 12. 2025 [cit. 11. 9. 2026].

VYPNĚTE HLAVU, ZAPNĚTE SPÁNEK

NOVINKA



VRSTVY
S POSTUPNÝM
UVOLŇOVÁNÍM
BĚHEM NOCI *



lepší
usínání



klidný
spánek



svěží
probuzení



Doplněk stravy

Doplněk stravy s komplexem
9 klíčových látek rozdělených
do 3 vrstev tablety pro lepší usínání,
klidný spánek a svěží probuzení.

PERSEN® na dobrou noc

Extrakt z kozlíku lékařského pomáhá usínání a přispívá k normálnímu spánku. Extrakt z mučenky pomáhá relaxaci a normálnímu spánku. Hořčík, vitaminy B3 a B6 přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. * Ilustrativní obrázek. ID: CZ883021/2026/09. Určeno pro odbornou veřejnost.

Péče o dásně není jen otázkou úsměvu, ale i celkového zdraví

Když se řekne orální zdraví, většina lidí si představí především bílé zuby a svěží dech. Skutečné zdraví ústní dutiny však začíná jinde – u dásní. Právě jejich stav je jedním z nejdůležitějších ukazatelů nejen orálního, ale i celkového zdraví organismu.



Odborné studie dlouhodobě potvrzují, že onemocnění dásní souvisejí s řadou civilizačních chorob. Například World Health Organization upozorňuje, že zánětlivá onemocnění dutiny ústní patří mezi nejrozšířenější chronické problémy na světě a mají významný dopad na kvalitu života i zdravotní stav populace.

Dásně jako zrcadlo celkového zdraví

Dásně nejsou jen „držákem“ zubů. Jsou živou tkání bohatě prokrvenou a přímo propojenou s imunitním systémem. Pokud dojde k jejich podráždění nebo zánětu, tělo reaguje stejně, jako by šlo o jakýkoli jiný zánět v organismu. Začne se bránit – zvýší se prokrvení v místě zánětu, tudíž je dáseň nateklá a červená, a i při běžném čištění zubů může začít krvácet. Rizikové faktory jsou totožné pro vznik onemocnění úst a onemocnění celého organismu. Nejčastěji je to nedostatečná hygiena, špatné stravování, nadměrný příjem cukrů a slazených nápojů, kouření a alkohol.

Dlouhodobě zanedbané potíže s dásněmi mohou souviset například se:

- zvýšenou zánětlivou zátěží organismu,
- vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění,
- komplikacemi u diabetu,
- oslabenou imunitní odpovědí,
- horším hojením tkání
- rozvoje Alzheimerovy choroby
- komplikací v těhotenství

Zánět v ústech totiž nikdy nezůstává „jen v ústech“. Bakterie a zánětlivé mediátory se mohou krevním oběhem šířit dál do celého těla. Krvácení dásní tudíž nepodceňujte! Je to příznak probíhajícího zánětu a může ovlivnit celý váš budoucí život.

ÚSTA JAKO JEDEN FUNKČNÍ CELEK Orální mikrobiom je klíč

Orální mikrobiom je soubor mikroorganismů, které se nacházejí v našich ústech. A jako vše v těle by měl být v rovnováze. Pokud dochází k nerovnováze (například špatným stravováním, nadměrným příjmem cukru, pitím kyselých nápojů, nedostatečnou hygienou), bakterie způsobující zubní plak se začnou množit, a tím se i zvýší množství zubního plaku. Ideální je proto používat k ústní hygieně produkty, které přirozeně omezí růst bakterií a podpoří tak vyvážený mikrobiom.

Všudypřítomný zubní plak

Začíná se tvořit již několik minut po vyčištění zubů. V závislosti na stravě, konzumaci cukrů a na vyváženosti orálního mikrobiomu škodí více, či méně. Nejvíce se hromadí podél linie dásní a v mezizubním prostoru. Pokud zubní plak zůstává na zubech déle, naleptá sklovinu, začne dráždit dásně, vzniká zubní kaz a zánět dásní a může se vytvořit zubní kámen. Zubní plak ale neodstraní zázračná ústní voda, jak je občas vidět v reklamách, ale jen a pouze manuální čištění zubním kartáčkem – dostatečně dlouho a všude tak, aby se plak rozrušil a nestihl se usazovat další a další na ten již vytvořený.

Slina je důležitá součást

Slina není jen „vlhkost“, v ústech, ale usnadňuje mluvení nebo polykání a hlavně je to první obranná linie v ústech a klíčový faktor pro zdravé dásně i zuby. Obsahuje enzymy a proteiny, které omezují množení škodlivých bakterií a udržují mikrobiální rovnováhu. Neutralizuje kyseliny, které oslabují sklovinu. A díky přirozenému „smývání“ odstraňuje zbytky potravy a bakterie z povrchu zubů i dásní, což snižuje riziko zánětu a kazu.

CO SE MŮŽE STÁT? Zánět dásní / gingivitida

V důsledku nahromaděného zubního plaku jsou zanícené dásně červené, nateklé a náchylné ke krvácení i při běžném čištění zubů. V tuto chvíli musíme zpozornět a věnovat svým zubů ještě více péče. Zánět dásní se může poctivou ústní hygienou a mechanickým čištěním vyléčit.



Při zánětech dásní.
Při aftech.
Při krvácení.
Při paradentóze.
Jednou denně pár kapek.
A hotovo.

HERBADENT
ÚSTNÍ PÉČE. VYROBENO Z BYLIN.

HERBADENT roztok na dásně – zkrácená informace o přípravku

Složení: 1 balení (25 ml) přípravku obsahuje: bylinný extrakt pro přípravek Herbadent 22,5 ml, kyselina salicylová 0,25 g, benzocain 0,0625 g. Složení extraktu: Agrimoniae herba (řepíková nať) 5,0 g; Matricariae flos (heřmánkový květ) 2,0 g; Salviae officinalis herba (nať šalvěje lékařské) 2,0 g; Tormentillae rhizoma (nátržníkový oddenek) 1,0 g; ethanol 96% (V/V) 77,0 g; čištěná voda 18,5 g. Pomocné látky: kyselina boritá, monohydrát kyseliny citronové, silice máty peprné, silice hřebíčkovcového květu, silice plodu fenyklu obecného pravého, ethanol 96% a čištěná voda (součástí extraktu). **Indikace:** Masáže dásní, zejména při parodontóze, gingivitidě a parodontitidě. Prevence gingivitid po nasazení dentálních dlah a mezičelistních fixací. Ošetření slizničních eflorescencí při multifonním erytému, pemphigu, dekubitů nebo po traumatickém poškození sliznice úst, při aftózní stomatitidě, herpetické gingivostomatitidě a v rámci pomocné léčby sekundárních infekcí ústní sliznice po chirurgických stomatologických výkonech. Přípravek je určen pro dospělé. **Dávkování:** Herbadent roztok na dásně se používá v neředěném stavu. Slouží k masáži dásní a potírání slizničních eflorescencí. **Masáž dásní:** přípravek se aplikuje tak, že se vatová tyčinka nasytí neředěným roztokem Herbadentu a masíruje okraj gingivy asi 10krát okolo každého zubu. Tento výkon se provádí jednou denně, vždy večer po vyčištění zubů. **Aplikace na slizniční eflorescence:** Přípravek se aplikuje na postižené místo vatovou tyčinkou nasycenou neředěným roztokem přípravku. **Způsob podání:** K použití v dutině ústní, na dásně a sliznice. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Při doporučeném způsobu aplikace není známo žádné riziko. **Nežádoucí účinky:** U osob precitlivělých na některou složku přípravku je možnost alergických reakcí. Uchovávání: při teplotě do 25 °C, v dobře uzavřeném obalu. **Druh obalu a obsah balení:** 25 ml, hnědá skleněná lahvička v krabici. **Držitel rozhodnutí o registraci:** HERBAI a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika, **Registrační číslo:** 94/1129/97-C. **Způsob výdeje a úhrady:** Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **Datum poslední revize textu:** 1. 7. 2021.
Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete, si prosím, pečlivě přečtete úplný souhrn údajů o léčivém přípravku. Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese HERBAI a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika, www.herbadent.cz.

Paradentóza

Pokud neodstraňujeme dostatečně zubní plak dlouhodobě, vzniká zánět nebo i zubní kámen, dásně začnou ustupovat, rozšiřuje se dásňový žlábek a vzniká paradentóza. Zub může být citlivý, jelikož je odhalený krček. A pod dásní skrytá kost, ve které je zub upevněn, začne pod neustálým vlivem zánětu slábnout. Zuby tak přijdou o svou oporu a začnou se viklat.

Ztráta zubu

Neřešená paradentóza může skončit ztrátou zubu. Není jen estetický problém – má významné důsledky pro celé ústní a celkové zdraví. Chybějící zub mění rozložení sil při žvýkání, což může vést k nadměrnému zatížení sousedních zubů a dásní, jejich oslabení a postupnému ústupu dásně.

Běžné čištění zubů při problémech s dásněmi nestačí

Kartáček, zubní pasta a mezizubní kartáček jsou základ. Samy o sobě ale často nestačí k péči o dásně, zejména pokud už jsou citlivé, podrážděné, krvácejí nebo mají sklon k zánětům.

Dásně potřebují:

- zklidnění podráždění,
- podporu regenerace tkání,
- omezení růstu nežádoucích bakterií,
- posílení přirozené obranyschopnosti.

Právě zde mají své místo léčivé rostliny, které lidstvo využívá po staletí. Síla bylin není v názvu, ale v účinných obsahových látkách.

Heřmánek, šalvěj, hřebíček, fenykl, máta, mochna nebo řepík – to jsou tradiční byliny známé svými blahodárnými účinky na dásně a orální mikrobiom. **Je ale zásadní pochopit jeden důležitý rozdíl: Ne každé „bylinné“ složení skutečně obsahuje účinné látky z bylin.**

Mnoho výrobků na trhu pracuje pouze s aromaty, stopovým množstvím extraktu nebo pouze s marketingovým odkazem na rostlinu.

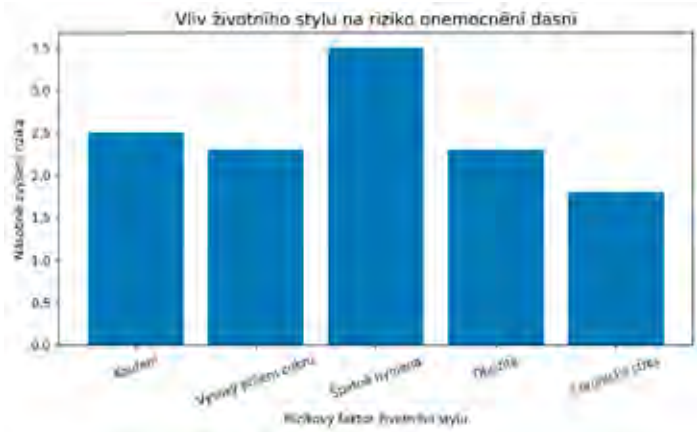
Takový produkt může chutnat „po bylinkách“, ale reálně prospěšný účinek z bylin je minimální.

Rozhoduje mnoho faktorů, aby výsledný produkt byl kvalitní a opravdu účinný. Základem je výběr bylin, zdroj, sušení, zpracování a uchování bylin a jedním z těch důležitých je také způsob získání účinných látek.

Extrakce je klíč

Účinnost léčivých rostlin je dána obsahem aktivních látek, například flavonoidů, silicí, tríslovin, hořčin, antiseptických a protizánětlivých nebo analgetických sloučenin. Dle obsahových látek se právě také byliny vybírají, aby byly vhodné pro účinnost na dásně a celkově orální zdraví a současně, aby si navzájem „nevadily“, nekanibalizovaly se účinky, ale naopak, aby se podporovaly a posilovaly tak konečný efekt.

Tyto látky jsou v rostlinách ale pevně vázané a je nutné je správně extrahovat, aby byly dostatečně koncentrované, stabilní a biologicky dostupné, vstřebatelné v těle. Bez kvalitní extrakce zůstává většina léčivého potenciálu v samotné rostlině, nikoli v produktu. Pro kvalitní výsledný produkt je tedy třeba dodržet pevný a stabilní, léty ověřený systém práce s bylinami a je k tomu třeba dostatek času, aby nám příroda předala svou léčivou sílu formou extraktu.



Takové produkty, na bázi kvalitního bylinného extraktu, pak můžete používat pro každodenní preventivní péči, pro posílení dásní i skloviny. Ale také k cílené péči, ve chvíli, když nás dásně začnou trápit. Pomohou redukovat zánětlivé projevy, omezit krváčení, hojit a regenerovat podrážděné dásně a sliznice, omezit růst škodlivých bakterií, eliminovat špatný dech, způsobený toxiny bakterií, zatočit s afty. A také řešit akutní problémy jako je paradentóza nebo péče po vytržení zubu nebo implantaci.

Každodenní péče jako investice do zdraví

Zdravé dásně a zuby nejsou výsledkem jednorázového zásahu, návštěvy dentální hygienistky, drahé zubní pasty, svěží ústní vody. Ale pravidelné, efektivní a šetrné péče. Taková preventivní péče, v podobě kvalitní zubní pasty, například se zmíněnými bylinnými extrakty, zubních kartáčků, mezizubních kartáčků, gelů na dásně a případně dalších produktů, není levná. Ale je rozhodně levnější než záchrana zubu u zubního lékaře, kvalitní ošetření zubního kazu, ztráta zubu, ohrožení systémového zdraví nebo zhoršení chronického onemocnění.

Ústa jako začátek celkového zdraví

Moderní medicína se stále více vrací k tomu, co bylo známé už dávno: ústní dutina je vstupní branou do organismu. Péče o dásně proto není kosmetická záležitost, ale součást prevence chronických onemocnění a podpory celkové vitality. **Zdravé dásně znamenají nejen zdravé zuby, ale i méně zánětu, silnější imunitu a lepší kvalitu života.**

Zdroje
 World Health Organization
 European Federation of Periodontology
 Tonetti MS, Van Dyke TE., Periodontitis and atherosclerotic cardiovascular disease: Consensus report.
 Journal of Clinical Periodontology, 2013.
 Chapple ILC et al. Periodontal health and gingival diseases and conditions. Journal of Periodontology, 2018.
 Preshaw PM et al. Periodontitis and diabetes: a two-way relationship. Diabetologia, 2012.
 Slots J. Periodontitis: facts, fallacies and the future. Periodontology 2000, 2017.
 Barnes VM et al. Global oral health and the role of preventive strategies. International Dental Journal, 2019.
 Williamson EM. Synergy and other interactions in phytomedicines. Phytomedicine, 2001.
 Squier CA, Kremer MJ. Biology of oral mucosa and gingiva. Journal of the National Cancer Institute Monographs, 2001.
 „Souvislost mezi zdravím dutiny ústní a celkovým zdravotním stavem je opakovaně potvrzena odbornými společnostmi i klinickými studiemi, které ukazují, že chronický zánět dásní přispívá k systémové zánětlivé zátěži organismu.“

Novinky ze Smart Pressu

VÁNOČNÍ TRADINÁŘ – od Dušiček po Hromnice



Druhé vydání

Martina Boledovičová, Martina Viktorie Kopecká

Nalaďte se s námi na vánoční atmosféru a pojďte společně hledat pozapomenutý smysl Vánoc, plných tradic a pospolitosti. Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravu na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu. Porozumíte tradičním zvykům, které můžete začlenit do oslav s rodinou, přáteli i sousedy. Kniha je i praktickým pomocníkem – obsahuje recepty na svatomartinské, štedrovečerní i novoroční menu a spoustu tipů na osobní, vlastnoručně vyrobené dárky. Kniha ale také ukazuje, jak využít klidu přírody, který nabízí temné dny a dlouhé noci na konci roku, pro svůj osobní čas, tvořit své další plány a radovat se z příchodu nového roku a světla. Formát 210 x 210 mm, 288 stran, pevná vazba, celobarevná kniha s fotografiemi, MOC 599 Kč, na e-shopu nakladatelství 509 Kč (www.smartpress.cz)



TraDiář 2027 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Boledovičová

TraDiář 2027 obsahuje a vysvětluje svátky kola roku (například Hromnice, filipojakubskou noc), svátky církevní (postní neděle, pašijový týden, svatodušní svátky – letnice), ale i svátky současné. TraDiář vykládá i původní podstatu svátků a inspiruje, jak a proč je slavit. S TraDiářem získáte přesný termín svátků pohyblivých, které se odvíjí od Velikonoc. Neproměškáte masopust, budete vědět, kdy začíná půst s postními nedělami, kdy se chodí na velikonoční koledu, kdy jsou letnice a svátek Božího těla. Pochopíte souvislosti jednotlivých svátků, které nás vedou k neměnnému základu – k přírodě a naší propojenosti. Součástí je i oblíbený osevň kalendář, který připomíná ten nejlepší čas, kdy a co sázet a také sklízet. Žadní stranu obálky zdobí letos detail výšivky z Blat z 19. století. Formát 135 x 190 mm, 176 stran, flexo vazba, gumička, datovaný, týdenní, dvoubarevný (odstíny černé a červené), MOC 449 Kč, na e-shopu nakladatelství 390 Kč



Křehkost a síla menopauzy

Kateřina Farová

Průvodce přechodem skrze skutečné příběhy, sdílenou zkušenost a ženskou sílu solidarity. Knih o přechodu je mnoho, ale tato je jiná. Nabízí pochopení, úlevu a pocit, že na to nejste sami. Kniha otevírá jednu z nejzásadnějších životních proměn citlivě, pravdivě a s ženskou blízkostí. Menopauza je hluboký přerod. Mění tělo, mysl, vztahy i samotné vnímání sebe sama. Hlubku a smysluplnost tohoto komplexního procesu pomůže poodhalit tato jedinečná kniha. Obsahuje devět autentických ženských příběhů – intimních zpovědí, které otevřeně sdílejí své zkušenosti s obdobím přechodu. O strachu, ztrátách, hormonálních bouřích, nenaplněných či naplněných přáních, ale také o nově nalezené síle, svobodě, moudrosti a znovuzrození. Kniha je i průvodcem, podporou a mostem mezi generacemi. Je také pozváním do kruhu mezi ostatní ženy. Ženy se náročnými obdobími vždy vzájemně doprovázely. Poskytovaly si podporu, pomoc, stejně jako pochopení a vzájemnou pospolitost. Období přechodu a tato kniha by nás mohly inspirovat k nalézání tohoto propojení. Formát 148 x 198 mm, 168 stran, kulaté rohy, celobarevná publikace, V4, MOC 499 Kč, na e-shopu nakladatelství 424 Kč



O herectví snila od dětství: Kdo by si nechtěl brát a dostat za to zaplacen?

Michaela Petřeková: Prožívám krásné období

Od dětství věděla, kam míří a vyšlo to. Osmadvacetiletá Michaela Petřeková vyrůstala na Moravě a přes konzervatoř v Ostravě se přesunula za herectvím do Prahy, kde zrovna buduje velkou kariéru před televizními kamerami. Aktuálně září v seriálu Boží plán a pro Pharma News popisuje, jaké to je sledovat sama sebe, zda věří na osud i to, že hravě zvládá i jiné práce. Jaké?

Mišo, začíná podzim. Je práce herečky sezonní, nebo co pro Vás pracovní toto období znamená?

Práce herce je především celkově dost nevyzpytatelná. Odvíjí se od toho, co zrovna běží za projekty, zvlášť, když nemám divadelní angažmá. Pro divadelní herce nastává po prázdninách větší záhuľ, protože se vrací do divadla. Mně naopak teď na podzim začne krátké „léto“, protože jsem posledního půl roku pracovala naplno. Je čas na krátký oddych.

Co si pod tím oddychem máme představit?

Točila jsem jeden seriál pro ČT a ještě dokončujeme seriál Boží plán, ale tam chybí už jen pár dní, takže konečně mám prostor se dobře vyspat. (usměje se) Určitě mě čeká cesta za rodinou a za synovcem na Moravu, na to se moc těším. Ale jinak

nejsem ten plánovač, co by měl harmonogram ze dne na den. Uvidím, co přijde...

Stresuje Vás pracovní nejistota?

Mě to stresovalo dřív, řekněme kolem dvaceti, kdy jsem nevěděla, co od života chci. Ale jak jsem starší, nechávám práci prostě proudit. Navíc mi nedělá problém dělat i něco jiného.

Počkejte, úplně mimo hereckou branži?

Ano, nechci se právě jako někteří kolegové stresovat tím, co bude za měsíc, za dva... A tak jsem přes covid chvíli učila ve školce dramaťák a angličtinu, také jsem pracovala v drogerii, hlídala děti, venčila psi a starala se o staré lidi. Chodila jsem ke staršímu manželskému páru, chystala jim jídlo, dávala vitaminy a brala je na procházky. Soustředím se na to, abych byla v pohodě a od toho se odvíjí vše, co dělám.

Aktuálně Vás lidé mohou vídat na TV Nova ve zmíněném seriálu Boží plán. Na co byste diváky pozvala?

Myslím si, že se ten seriál liší svým humorem, který je pro některé diváky asi trochu o zvyku, ale mně osobně je hodně blízký. Také má skvělé obsazení a vytvořili jsme skvělou partu. Věřím, že se to na televizní obrazovky otiskne. Diváci uvidí plno improvizace mimo scénář, která šla přímo z nás.

Díváte se na sebe následně v televizi?

Je to taková ošemetná otázka. Jak kdy... (usměje se)

Tak kdy ano a proč?

My herci jsme měli ještě před premiérou promítání dvou dílů Božího plánu. To jsem byla hodně nervozní a dívat se nechtěla. Ale vtáhlo mě to a zjistila jsem, že je zábava to sledovat. Zároveň je opravdu strašně těžké koukat sama na sebe. Pro herce je to důležité, abychom viděli, co děláme špatně, nebo co se podařilo. Ale příjemné to rozhodně není, je to takové sebetřýznění. (směje se)



Petřeková ztvárňuje Julii, blavní hrdinku nového seriálu TV Nova Boží plán.

Vaše postava Julie uteče z Moravy do Prahy. Vy osobně máte za sebou stejný přesun, jen z Rožnova pod Radhoštěm, kde jste vyrůstala. Jak to vnímá Vaše rodina?

Mám to štěstí, že má rodina mi nechala otevřené dveře. Jsou šťastní, že dělám to, co chci. Nikdy mi do ničeho nekecali, takže jsem nezažila co Julie, kterou rodina žene zpět na Moravu žít podle rodinného plánu... Já mám doma vždy otevřenou náruč, zároveň jsem ale tím přesunem musela vzít zodpovědnost sama za sebe.

Foto archív TV Nova a archív Michaely Petřekové



Posledního půl roku měla tolik natáčecích dní, že si na podzim užije zasloužené volno.

Musí se herečka přesunout do Prahy, chce-li být úspěšná?

(zamyslí se) Myslím, že úspěch je takové slovo, které si každý vykládá jinak. Ale řeknu to takhle – pokud se člověk chce pohybovat před kamerou, ať už v televizi, nebo ve filmech, je výhodou bydlet v Praze. Anebo musíte být hodně flexibilní. U nás je spousta skvělých divadelních herců, kteří do Prahy pravidelně a často dojíždějí...

Od kdy jste věděla, že chcete být herečkou?

Měla jsem to v sobě od dětství. Mamka našla kroužek dramaťáku a jakmile jsem do něj mohla věkově, což bylo asi v pěti letech, hned jsem nastoupila a od toho se má kariéra odvíjela. Celý život jsem si chtěla hrát a představa, že za to mohu dostat zaplacen, se mi hodně líbila. (směje se) V patnácti jsem šla do Ostravy na konzervatoř a přes přítele mě život potom zavál do Prahy. Ani jsem na to nijak netlačila, ale vyšlo to...

Říkáte, že máte ráda spontánnost. Takže věříte na osud?

Myslím si, že máme před sebou nějaký cíl, něco si tady máme prožít, a to je dáno vyšší mocí. Ale je v našich rukách, zda k tomu cíli dojdeme, nebo se vydáme jinou cestou.

Berete jako privilegium, že se můžete žít herectvím?

Určitě si uvědomuji, že mohu dělat práci, která mě baví. Zažila jsem doby, kdy jsem se tím žít nemohla, a to mi paradoxně pomohlo.

Jak?

Našla jsem rovnováhu a hlavně lehkost v herectví až ve chvílích, kdy jsem ho neměla... Takže ano, vím, že mám velké privilegium.

Získala jste hlavní ženskou roli v seriálu na TV Nova. Takže co má Michaela Petřeková a ostatní Vaše vrstevnice ne?

(zamyslí se) Mají toho spoustu jiného, jen pro tuhle postavu jsem se produkci povahově asi hodila nejvíc. A bylo štěstí, že jsem se dostala na tyto kamerovky. Ale určitě to nevnímám tak, že mé vrstevnice nemají kvality, všichni jsme unikátní.

Počkejte, kde v tom příběhu je štěstí, o kterém mluvíte?

Záleží taky na tom, kdo zrovna sedí na té pozici, že herce vybírá. Zavolali mi proto, že jsem předtím na jiném projektu někoho potkala. A třeba se mi tam zrovna jít nechtělo, ale šla jsem... Je to zase spojené s tím, jaká člověk dělá rozhodnutí. Je důležité být otevřený světu a používat svoji intuici.

Co dělá pro své zdraví?

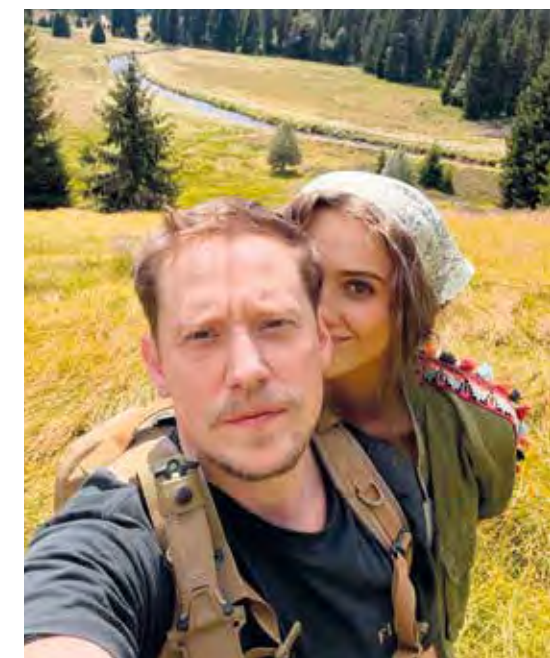
Herecká profese je často stresující, náročná na zapamatování si textu a také přísná z pohledu nároků na postavu. Jak tento tlak zvládá Michaela Petřeková? „Vždycky jsem ráda sportovala a byla přirozeně štíhlá. A protože jsem měla poslední dobou hodně práce, málo spánku a hodně stresu, začala jsem ještě hubnout. Okamžitě jsem dostávala otázky, zda jsem v pohodě? Tohle téma poslouchám od ostatních neustále a nejlepší je přestat řešit okolí. Ale to se člověk musí naučit a já se to stále učím.“ O své zdraví se každopádně snaží pečovat den co den. „Snažím se nežít úplně bouřlivým životem a ve svém volném čase raději spát. Jsem vegetariánka, takže jsou u mě nevyhnutelné doplňky stravy v podobě vitaminů. Do toho se snažím kvalitně jíst a pít hodně vody, zvlášť, když na vás celý den svítí umělá světla. Hydratace je pak velmi důležitá,“ vypočítává Michaela své zdravé návyky.

Jste mladá, krásná, úspěšná a také zamilovaná. Uvědomujete si, že prožíváte krásné životní období?

Snažím se přirozeně prožívat svůj současný život s plným vědomím. Pociťuji velkou vděčnost, vnímám toto krásné období plnými doušky a velmi často se snažím si uvědomit, co mám. Mám k tomu takový příklad.

Povídejte...

Když je odstávka teplé vody, okamžitě si uvědomím to privilegium mít v bytě teplou vodu. Je to možná blbý příklad, ale takto si uvědomuji celý svůj život.



Štěstí Michaela našla po boku jiného úspěšného herce Štěpána Benoníbo.

Pokud byste měla kouzelnou hůlku a mohla se podívat do své budoucnosti, udělala byste to? A co byste chtěla vidět?

(zamyslí se) Asi bych se nepodívala, mě by to potom moc ovlivňovalo... Chci si život tvořit sama. Budu žít hlavně tady a teď.



Lázně Bechyně: léčivá síla rašeliny

Na soutoku Lužnice a Smutné leží Bechyně, jihočeské město obklopené lesy a krajinou jako stvořenou pro odpočinek. K jeho historii už téměř 450 let patří také lázeňství. Lázně Bechyně dnes spojují dlouhou tradici s moderní rehabilitační péčí a specializují se především na léčbu pohybového aparátu. Jejich charakteristickým přírodním léčivým zdrojem je právě rašelina z nedalekého Komárovskeho blata.

Od léčivých pramenů k moderním lázním

První písemná zmínka o bechyňských lázních pochází už z roku 1576. V polovině 17. století zde stál jednoduchý dřevěný lázeňský dům s vanami, do kterých byla dřevěným potrubím přiváděna voda z místního pramene. V dalších staletích se lázně postupně rozrůstaly a proměňovaly spolu s vývojem medicíny a lázeňské péče. Důležitou kapitolu jejich novodobé historie otevřela rodina Krátkých. S jejím působením je ve 20. století spojen další rozvoj areálu i nový léčebný prvek – rašelina z Komárovskeho blata. Její využití bylo odborně posouzeno Výzkumným ústavem balneologickým a postupně se stala jedním ze symbolů bechyňské lázeňské léčby.

Rašelina stará tisíce let

Rašeliniště v okolí Bechyně vznikala po tisíce let hromaděním odumřelé vegetace. Pro lázeňské účely se rašelina na Komárovskeém blatě těží přibližně od roku 1905. Po vytěžení se převáží do přípravný přímo v lázeňském areálu, kde se čistí, drtí na částice do velikosti dvou milimetrů a mísí s pitnou vodou. Vzniklá slatina se zahřívá přibližně na 40 °C a potrubím putuje přímo do van. Využívá se především ke slatinným koupelím, při nevhodnosti koupele také k lokálním zábalům.

Ne každá rašelina je ale pro lázeňskou léčbu vhodná. Důležité jsou její fyzikální vlastnosti, zejména schopnost zadržovat a předávat teplo, i chemické složení. Bechyňský přírodní léčivý zdroj proto podléhá pravidelným kontrolám od samotného ložiska až po analýzu výsledného peloidu.

Specializace na pohybový aparát

Právě lokální peloid má významné místo v léčbě onemocnění, na která se Lázně Bechyně zaměřují. Hlavní specializací jsou **nemoci pohybového ústrojí** – například revmatoidní artritida, Bechtěrevova choroba a další spondylartritidy, osteoporóza, artrozy, chronické vertebrogenní bolestivé syndromy nebo stavy po úrazech a ortopedických operacích včetně kloubních náhrad. Další oblast představují **nemoci nervového ústrojí**, mezi něž patří například polyneuropatie s paretickými projevy, kořenové syndromy vertebrogenního původu, některá nervosvalová onemocnění či Parkinsonova choroba. Lázně přijímají za stanovených podmínek také pacienty po ukončení komplexní onkologické léčby. Slatina je ovšem jen jednou z mnoha součástí lázeňské péče. Podle zdravotního stavu a potřeb pacienta ji doplňují **vodoléčba, masáže, fyzikální a pohybová terapie a další léčebné procedury.**



V aktuální nabídce je i cvičení rukou ve slatině neboli peloidokinezioterapie.

Balzám na duši i za branami lázní

Kromě procedur má příznivý vliv na návštěvníky i okolní město a krajina. Historické centrum se zámek a františkánským klášterem doplňuje hluboké údolí Lužnice. Okolí města nabízí vyhlídkové trasy a možnosti procházek podél řeky a nedaleká blata jsou charakteristickou součástí jihočeské přírody. Bechyně zároveň dobře funguje jako výchozí bod pro poznávání jižních Čech. V dosahu jsou Tábor, Hluboká nad Vltavou, Písek, Červená Lhota i další známá místa regionu.

Tradice, která zůstává živá

Za téměř 450 let se podoba lázeňské péče v Bechyni výrazně změnila – od vody přiváděné dřevěnými rourami do několika van až k dnešnímu zdravotnickému zařízení, které kombinuje



přírodní léčivý zdroj s rehabilitací a moderními terapeutickými metodami. Jedno ale zůstává stejné: těsné spojení lázní s místem, ve kterém vznikly. Právě kombinace odborné péče, místní rašeliny a klidného jihočeského prostředí dává Lázním Bechyně jejich osobitý charakter.

Podrobnosti o lázních najdete na www.laznevbeyhyni.cz.



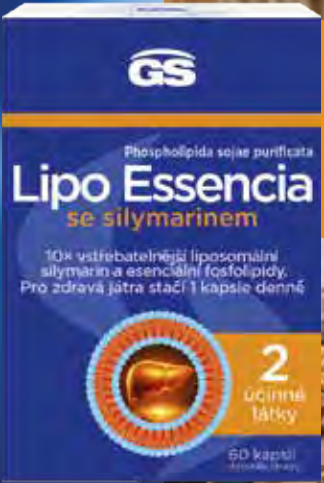
Dejte játrům 10x víc!

Až 10x vstřebatelnější liposomální silymarin a esenciální fosfolipidy.

Dvojnásobná síla 2 účinných látek.

Stačí jedna kapsle denně.

Ostropestřec mariánský chrání játra a přispívá k jejich správné funkci. Až 10x vstřebatelnější liposomální ostropestřec v porovnání s neliposomálním ostropestřcem



EXTRA TIP

Doplňek stravy



Pomůcka reed tanaka	Špion	Legrace expr.	Evr. liga snowboardingu zkr.	Římských 51		Účty	Sibiřská řeka	Symetrála	Uhelné sklady zkr.	Samci ovcí		Kyselá pochutina	Vypálená středoevropská obec	Ad acta zkr.
Výzva					Spojení kostí Okrasné sady						Olga domácí Římský císař			
2. díl tajenky														
Zvýšený tón				Ž. jméno 26. 7. Slovensky kouzlo					Anglický rákos Cíl					Zavárkový knedlíček
Podpis anonyma			Náčrtek Ostrovní, Jap. město				Jm. herce Zounara Značka jap.aut							
Bývalý japonský politik						Usušená tráva Antický chrám					Chem. zn. kobaltu Kolega J. Suchého			
	Prezident bývalé Jugoslávie	Setiny hektaru Ambaláž			Karetní hláška Chem. zn. stroncia						Cenný papír Nedobrá			
Africký stát					Tanvaldský podnik Souhlas					Býv. SPZ Zlína Špaň. vychovatelka			Druh papouška	Germán
Slovensky jenom				Vojenská prodejna Římská čtyřka			Jinak zvaný Primát							
Rostlinná tříslovina					1. díl tajenky									
Těžký kov						Zvětšovací sklo					Antoušek			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 12.11.2026. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 3/2026: Mgr. Zdeněk Králíček, Třebíč; Mgr. Martina Oščádalová, Brno; Vendula Hroudová, Jilemnice; Angelika Betíková, Chýně; Mgr. Jaroslava Hurýchová,Litomyšl; Mgr. Aneta Klementová, Havlíčkův Brod; Mgr. Michaela Linzerová, Český Těšín; Tomáš Váchal, Plzeň; Mgr. Jitka Všetulová, Veselí nad Moravou; Klára Tichá, Pardubice

máte pod čepicí bujarou kštici :-)



CAPILLAN[®] NEO

S CAPIXYLEM[™]

PRO VYTOUŽENOU HUSTOTU VLASŮ



VITALITA VLASOVÝCH KOŘÍNKŮ v šamponu a bezoplachovém séru



S CAPIXYLEM[™] pro péči o řidnoucí vlasy



UNISEX pro muže i ženy





MODERNÍ VLASOVÁ PÉČE



5% 5% OBSAH CAPIXYLU[™] V BEZOPLACHOVÉM SÉRU



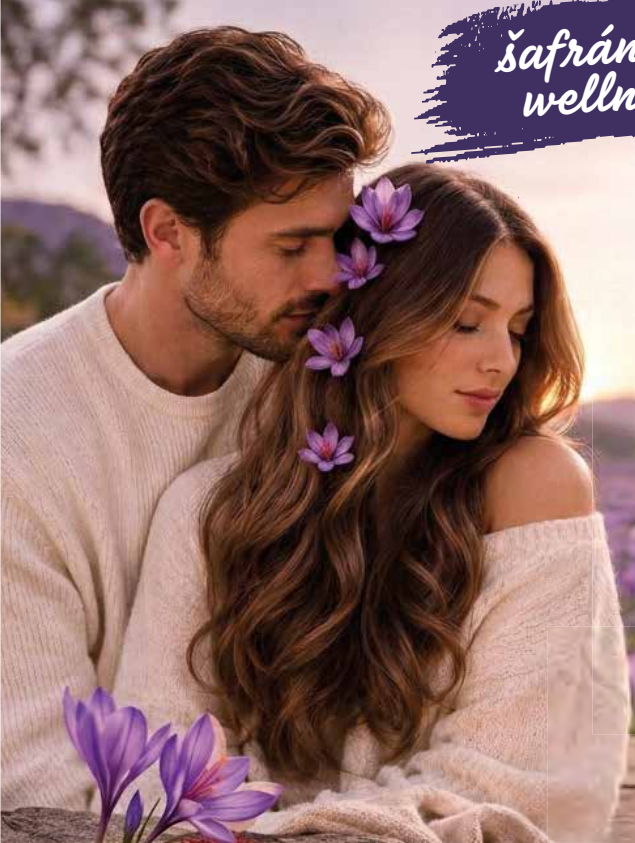
VHODNÉ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ



VYVINUTO S FIRMOU CANNEFF

K dostání v lékárnách.
www.capillan.cz

šafránové wellness



CAPILLAN[®] NEO

s DandErase[™]

PRO VAŠE VLASY BEZ LUPŮ



ÚČINNÁ PÉČE při výskytu mastných i suchých lupů



DLOUHODOBÝ KOMFORT PRO VLASOVOU POKOŽKU optimalizuje přirozený mikrobiom pokožky hlavy



UNISEX pro muže i ženy





INOVATIVNÍ PÉČE PŘI VÝSKYTU LUPŮ



ZKLIDNĚNÁ POKOŽKA HLAVY



VHODNÉ PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ



VYVINUTO S FIRMOU CANNEFF

K dostání v lékárnách.
www.capillan.cz

Nasivin®

NASIVIN SENSITIVE 3 KLÍČOVÉ ÚČINKY OXYMETAZOLINU



Pro děti od 6 let,
dospívající a dospělé

RYCHLÝ & DLOUHOTRVAJÍCÍ ÚČINEK

Potvrzený nejrychlejší
nástup účinku*



Uvolní ucpaný nos
v průměru do 25 sekund



Účinek přetrvává
až 12 hodin

ŘEŠÍ ČASTOU PŘÍČINU UCAPANÉHO NOSU

Účinky oxymetazolinu mohou přispět
ke snížení virové zátěže a zánětlivých
procesů v nosní sliznici.



Protivirový
účinek



Protizánětlivý
účinek

DOBŘE SNÁŠENÝ

Neobsahuje konzervační látky,
zachovává frekvenci pohybu řasinek**
a je šetrný k nosní sliznici.



Bez konzervačních
látek

* Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (srpen 2026)

** Deitmer T, Scheffler R. The effect of different preparations of nasal decongestants on ciliary beat frequency in vitro Rhinology. 1993 Dec;31(4):151-3.

Zkrácená informace o přípravku. Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolin hydrochloridum 0,5 mg v 1 ml roztoku. Indikace: Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubotympanálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekongesci sliznic. Oxymetazolin má vasokonstriktorní vlastnosti, které působí dekongesci sliznic. Pro dospělé, dospívající a děti od 6 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antiflogistické a antioxidantní účinky. Dávkování: 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. Kontraindikace: Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transfenoidální hypofysektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. Upozornění: Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminoxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekongestiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofii sliznic. Interakce: Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. Těhotenství a kojení: V těhotenství používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. Nežádoucí účinky: Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. Předávkování: Symptomy: Např. mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plicní edém, dýchací obtíže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), výplach žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentolaminu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. Balení: Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 143 vstříků. Držitel rozhodnutí o registraci: P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. Registrační číslo: 69/375/12-C. Datum poslední revize textu: 4.2.2022. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Ottava 402, Rakovník