

PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

3-4/2012

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

**Rozhovor
s PhDr. Ivou
Málkovou
ze společnosti**



Detoxikace

Jak na nízkoenergetický jídelníček



TRÁPÍ VÁS ALERGIE?

Eucerin®

Eucerin pH5: první péče proti alergenům!



**Jak se u schizofrenie
 můžete dostat
 odsud...**



...až sem?

XEPLION® je injekční forma paliperidonu s prodlouženým uvolňováním.¹

Představuje dlouhodobě působící injekční antipsychotikum 2. generace s využitím moderní technologie nanocrystalů.²

XEPLION® spojuje výhody antipsychotika 2. generace a injekčního podání zajišťujícího adherenci.^{1,3}

Janssen-Cilag s.r.o.

Karla Engliš 3201/6, 150 00 Praha 5 - Smíchov, Česká republika, Tel.: +420 227 012 111, Fax: +420 227 012 300 www.janssen-cilag.cz

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES
 of Johnson & Johnson

Zkrácená informace o léčivém přípravku XEPLION

Název: XEPLION 25; 50; 75; 100; 150 mg injekční suspenze s prodlouženým uvolňováním. **Účinná látka:** paliperidonum palmitat. **Indikace:** XEPLION je indikován k udržovací léčbě schizofrenie u dospělých pacientů stabilizovaných paliperidonem nebo risperidonem. U vybraných dospělých pacientů se schizofrenií a předchozí citlivostí na perorální paliperidon nebo risperidon lze použít dlouhodobě působící injekční léčbu přípravkem XEPLION bez předchozí stabilizace perorální léčbou za předpokladu, že psychotické symptomy jsou mírné až středně závažné. **Dávkování a způsob podání:** XEPLION je určen pouze pro nitrosvalovou aplikaci. Přípravek je nutno vstříknout pomalu a hluboko do svalu. Doporučená počáteční dávka přípravku XEPLION je 150 mg, která se po týdnu (8. den) sníží na dávku 100 mg a aplikuje se do deltového svalu. Doporučená měsíční udržovací dávka aplikovaná do deltového nebo hýžděového svalu je 75 mg jednou měsíčně. Na základě individuální snášenlivosti a/nebo účinnosti může být u některých pacientů výhodnější použít vyšší či nižší dávku v rámci doporučeného rozmezí 25 až 150 mg jednou měsíčně. Podrobnější informace o převodech z jiných antipsychotik, zmeškaných dávkách atd. viz úplné znění SPC. Účinnost a bezpečnost pro starší pacienty ve věku překračujícím 65 let nebyly stanoveny. XEPLION nebyl systematicky studován u pacientů s poruchou funkce ledvin. XEPLION se nedoporučuje u pacientů se středně závažnou až závažnou poruchou funkce ledvin (clearance kreatininu < 50 ml/min). Na základě zkušenosti s perorálně podávaným paliperidonem není u pacientů s mírnou nebo středně závažnou poruchou funkce jater nutná úprava dávkování. Vzhledem k tomu, že účinky paliperidonu nebyly studovány u pacientů se závažnou poruchou funkce jater, doporučuje se u těchto pacientů zvýšená opatnost. Bezpečnost a účinnost přípravku XEPLION u dětí ve věku do 18 let nebyla stanovena. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku, risperidon nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku. **Zvláštní upozornění:** XEPLION se nesmí používat u pacientů v náhle rozrušeném nebo v těžkém psychotickém stavu. U pacientů s rizikem prodloužení intervalu QT a současně s jinými léčivými přípravky, o kterých je známo, že prodloužují interval QT, je nezbytná zvýšená opatnost. Jestliže se objeví příznaky tardivní dyskineze, musí se zvážit vysazení všech antipsychotik včetně paliperidonu. Doporučuje se vhodné sledování pacientů s diabetem a rizikovými faktory rozvoje diabetes mellitus. U některých pacientů může paliperidon vyvolat ortostatickou hypotenzi vzhledem ke své schopnosti blokovat alfa receptory. XEPLION se musí podávat opatrně u pacientů s křečemi v anamnéze nebo při jiných stavech, kdy je potenciálně snížen křečový práh. Další upozornění vyplývající ze zkušenosti s risperidonem a dalšími antipsychotiky viz úplné znění SPC. **Interakce:** Opatrnost se doporučuje při současném podání s léky, o kterých je známo, že prodloužují QT interval, např. antiarytmika třídy IA (např. chinidin, disopyramid) a antiarytmika třídy III (např. amiodaron, sotalolol), některá antihistaminika, některá jiná antipsychotika a některá antimalarika (např. meflochin), v kombinaci s jinými centrálně působícími léky, např. anxiolytiky, většinou antipsychotik, hypnotiky, opioidy atd., nebo alkoholem. Může antagonizovat účinky levodopy a jiných dopaminových agonistů. Opatrnost při podávání v kombinaci s přípravky, které snižují křečový práh (např. fenothiaziny nebo butyrofenony, tricyklická antidepressiva nebo SSRI, tramadol, meflochin atd.). Nepředpokládá se, že by paliperidon vyvolával klinicky důležité farmakokinetické interakce s léčivými přípravky, které jsou metabolizovány izoenzymy cytochromu P-450. Zvýšená opatnost při současném podání s karbamazepinem. Současné podávání risperidonu nebo perorální podávání paliperidonu s přípravkem XEPLION je třeba zvážit. Úplná informace viz SPC. **Těhotenství a kojení:** Neměl by být podáván během těhotenství, pokud to není zcela nezbytné. XEPLION se nesmí užívat při kojení. **Možnost snížení pozornosti při řízení motorových vozidel a obsluze strojů:** Může mít mírný až středně závažný vliv na schopnost řídit a obsluhovat stroje vzhledem k možnému vlivu na nervový systém a zrak. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji hlášenými nežádoucími účinky léčivého přípravku při klinických hodnoceních byly nespavost, bolest hlavy, zvýšené tělesné hmotnosti, reakce v místech vpichu, agitovanost, ospalost, akatázie, nauzea, zácpa, závrať, třes, zvracení, infekce horních cest dýchacích, průjem a tachykardie. Závislost na dávce vykazovala z výše uvedených reakcí akatázie. Další viz úplná informace o přípravku (SPC). **Dostupné lékové formy:** Předplněné injekční stříkačky s dvěma jehlami pro intramuskulární aplikaci. **Jméno a adresa držitele rozhodnutí o registraci:** Janssen-Cilag International NV, Beerse, Turnhoutseweg 30, Belgie. **Registrační číslo:** EU/1/11/672/001-6. **Podmínky uchovávání:** Neuchovávejte při teplotě nad 30 °C. Doba použitelnosti 2 roky. **Poslední revize textu:** 10/2011. Přípravek je vázán na lékařský předpis a je hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Dříve, než začnete přípravek předepisovat, seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku (SPC), která je dostupná na vyžádání. Úplná informace o přípravku je k dispozici v Souhrnu údajů o přípravku nebo na adrese: Janssen-Cilag s.r.o., Karla Engliš 3201/6, 150 00 Praha 5, tel.: +420 227 012 254, fax: +420 227 012 328; www.janssen-cilag.cz. Podrobné informace o tomto přípravku jsou uveřejněny také na webových stránkách Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA) <http://www.ema.europa.eu>

Literatura: 1. Xeplion® – SPC 10/2011. 2. Gopal S et al. *J Psychopharmacol.* 2010;25(5):685–697. 3. Kane JM. *CNS Spectr* 2007;12(10 Suppl 17):21–26.

XEPLION/OSCH/MS/MAR/2012/CZ/013

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
03-04/2012, ročník XII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA:

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová,
Rudolf Hála, Mgr. Lucie Pavlisková,
RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový,
PharmDr. Tereza Hanáková

REDAKCE:

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

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

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

YDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 2. 4. 2012

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

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

TISK:

EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

Milí čtenáři,

Když vycházelo minulé číslo, loučila jsem se s vámi slovy, že nás čeká první konference v letošním roce. Ani jsme se nenadáli a 14. 4. to bude už čtvrtá akce v tomto roce. Všechny konference se moc povedly a já vám za to děkuji. Účast je veliká a všichni dodržují časový program, jen tak dál. Jarní blok zakončíme tentokrát v Liberci 26. 5. 2012.

A co jsme pro vás připravili v tomto vydání? Je jaro, a tak bychom se všichni měli zamyslet nad svojí životosprávou a vhodnou stravou.

Často se mluví o tom, že detoxikace na jaře je nejlepší příležitost jak pomoci organismu se nastartovat a přežít celý rok. A samozřejmě shodit i nějaké to kilo do plavek. Proto vás na stránkách 11-16 čeká článek na téma detoxikace a také návod na nízkenergetický jídelníček. Shodou náhod jsme se s naší pisatelkou článku potkali na naší konferenci a zjistili jsme, že máme výbornou zkušenost s knížkou: Zhubněte jednou provždy od paní Antonie Mačingové. A vy si o tom také můžete přečíst. V redakci jsme to vyzkoušeli a musíme potvrdit, že tento detox opravdu funguje. Myslím, že i řada z vás, s kterými jsme se potkali na konferenci, se o tom přesvědčila na vlastní oči. A pozor, není to žádná dieta a můžete jíst, kolik chcete! Jak se správně stravovat vám poradí i paní doktorka Málková ze společnosti STOB. Dozvíte se, že si občas můžete dát i vepřo-knedlo-zelo, když bude maso libové a sníte jen 2 knedlíky. Rozhovor s paní doktorkou najdete na straně 37. Pokud navštívíte některou z našich konferencí, můžete si zde nechat změřit množství tuku v těle, vyzkoušet si malý kvíz, která zelenina obsahuje více vit. C a jaká svačina je pro vás a vaše děti vhodná. To vše jsme pro vás zajistili se společností STOB a jejich lektorkami.



*Krásné jaro a hezké Velikonoce vám
přejí Kristýnka a bratranec Filip*

Blíží se Velikonoce. Letos se moc těším, loni jsem si je díky nemoci skoro neužila, tak tentokrát to bude o mnoho lepší. Také budete péct beránka a mazanec? Já tedy ano! Dcera se už těší, že půjde na koledu, snad přinese i nějaká vajíčka. I když při dnešních cenách bych se ani nedivila, kdyby to byla jen čokoláda a bonbóny. Hezky si to užijte a na viděnou v dalším vydání nebo na konferencích PHARMA NEWS. Nezapomeňte sledovat webové stránky www.pharmanews.cz s aktuálními informacemi a on line formuláři k přihlašování na konference a články na www.aktivneozdravi.cz.

Vaše
Jana Jokešová

Do zavedené, 11let fungující lékárny v Praze 6 Břevnově
přijmeme **farmaceuta i absolventa**.

Nabízíme plat odpovídající praxi, 5 týdnů dovolené, stravné a příspěvek
na penzijní připojištění po zkušební době. **Nástup možný ihned.**

Důležité jsou pro nás dobré vztahy na pracovišti, slušné zacházení a příjemné pracovní
prostředí, proto požadujeme veselou mysl, férové jednání a příjemné vystupování.

Více informací na www.lekarnaukastanu.cz/volna-mista.html.

V případě Vašeho zájmu volejte **775 161 865**
nebo zašlete profesní životopis na benesova@lekarnaukastanu.cz.

Lékárna v Olomouci přijme

lékárníka, případně i lékárníka
splňujícího požadavky na odborného
zástupce/praxe,atestace/.

Nabízíme byt v Olomouci a volné víkendy.
Kontakt 737313841, volat po 18.hod.

2 | Obsah

- 3 | SÚKL / SFA ČAS
- 4 | Aktuality
- 5 | Alergické reakce u dětí
- 6 | Novinky
- 8 | Celulitida
- 12 | Detoxikace - očista organismu
- 14 | Jak na nízkoenergetický jídelníček
- 16 | Bolest a její léčba
- 22 | Trávicí potíže, dyspepsie
- 24 | Problematika částečných zubních náhrad
- 26 | Chronické žilní onemocnění
- 29 | Homeopatie V.
- 30 | Systane Balance
- 32 | Glukosamin sulfát
- 32 | Stres aneb „útoč, nebo uteč“
- 37 | Rozhovor s Ivou Málkovou
- 40 | Křížovka
- 41 | Konference

Průhonice - 11. 5. 2012

Liberec - 26. 5. 2012

Inzerce



Dokonalá hygiena

s otočným víčkem, které bezpečně schová silikonové brčko a ochrání je před nečistotami.

Králík Truman představuje nové hrnečky Philips AVENT o objemech 260 a 340 ml. Brčko, které je odolné proti rozkousání, se jedním pohybem ukryje pod víčko.

Při používání hrnečku se zbytečně nevylijí ani kapka. Snadné čištění a jednoduchá výměna brčka zajistí dokonalou hygienu zejména na cestách.



NOVINKY 2012

- 1 Kouzelné hrnečky (200, 260 a 340 ml)
- 2 Jednorázové denní absorpční vložky
- 3 Jednorázové noční absorpční vložky
- 4 Termovložky 2v1



AGS-Sport s.r.o., Rosická 653, 190 17 Praha 9-Vinoř,
telefon: 286 854 441, e-mail: avent@agssport.cz, www.agssport.cz

Výrobky Philips AVENT zakoupíte v lékárenských velkoobchodech:
Phoenix, Alliance Healthcare, GEHE Pharma Praha.

PHILIPS
AVENT

KONTROLY V LÉKÁRNÁCH A NEJČASTĚJI ZJIŠTĚNÉ ZÁVADY V ROCE 2011

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) provádí v lékárnách každým rokem stovky inspekcí, jejichž cílem je především kontrola dodržování zásad přípravy a úpravy léčivých přípravků, výdejní činnost včetně zásilkového výdeje, uchování léčivých přípravků, léčivých a pomocných látek, vedení provozní dokumentace lékárny, zacházení s návykovými látkami a přípravky a vedení jejich evidence, cenová kontrola u léčivých přípravků a potravin pro zvláštní lékařské účely a věcné a technické vybavení lékáren ve vztahu k rozsahu jejich činnosti.

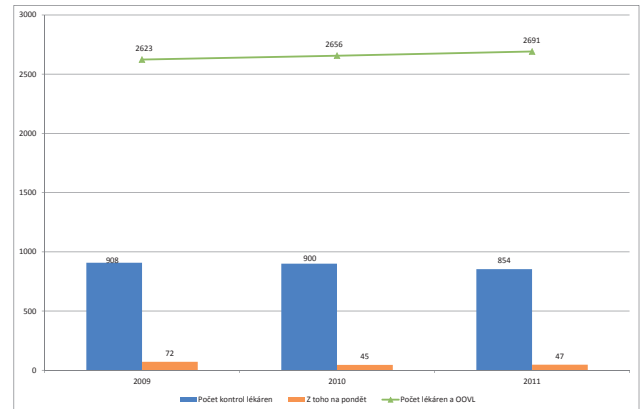
V roce 2011 SÚKL evidoval 2 448 lékáren a 243 odloučených oddělení výdeje léčiv a zdravotnických prostředků (OOVL) a počet kontrol lékáren, které v tomto roce inspektori SÚKL provedli, dosáhl počtu 854.

V grafu lze pozorovat počet provedených inspekcí a počet lékáren a OOVL za roky 2009 – 2011.

V rámci kontrolní činnosti SÚKL se vždy objevuje určitá skupina pochybení častěji než jiná. V roce 2011 patřily mezi nejčastěji vyskytující se závady tyto:

- nedodržování povinností stanovených zákonem o léčivech a zákonem o reklamě při výdeji léčiv zásilkovým způsobem,
- nedostatky v provozní dokumentaci (např. neúplné či zcela chybějící záznamy o sušení, chybějící doklady o vzdělání a pracovní náplni, neúplné a neaktuální provozní a hygienické řády),
- neplnění povinnosti provozovatelů lékáren poskytovat SÚKL údaje o vydaných léčivých přípravcích, kdy data nebyla poskytována vůbec, nebo byla poskytována pouze část údajů,
- u více než 10 % kontrolovaných lékáren byly nalezeny závady při provádění a záznamech o vstupní organoleptické kontrole léčivých a pomocných látek,
- nedůsledné opatřování receptů podpisem vydávajícího nebo identifikací lékárny (razítko) při výdeji na lékařský předpis.

Opakující se závady se týkaly také nedostatků při výdeji léčiv na žádanku – často bylo opomíjeno potvrzení převzetí předepsaných léčivých přípravků ze strany zdravotnického zařízení, a dále při uchování léčiv, kdy jsou tato skladována nevhodným způsobem. Mezi stále se opakující a velice často vyskytující závady lze zařadit nedostatky v režimových opatřeních týkajících se např. užívání provozních místností k jiným účelům a nedodržování povinností vyplývajících z hygienického a sanitčního řádu lékárny. Kromě výše uvedeného se inspekce SÚKL zaměřily také na kontrolu zacházení s návykovými látkami a léčivými přípravky je obsahujícími. V této oblasti k nejčastěji zjištěným závadám patřily:



Graf provedených inspekcí

- nedostatky ve vedení evidence a v dokumentaci návykových látek a přípravků,
 - chybné provádění oprav evidenčních záznamů v evidenční knize,
 - nedostatky ve vedení evidence, např. neuvádění úplných údajů v evidenční knize (chybějící údaje o sídle dodavatele, chybějící adresa předepisujícího zdravotnického zařízení či jméno a bydliště pacienta),
 - neuchovávání veškeré předepsané dokumentace, zejména stejnopisů ročních hlášení o stavu a pohybu zásob návykových látek nebo dokladů o příjmu léčivých přípravků obsahujících návykové látky (dodací listů).
- Ke kritickým závadám a závažným porušením zákona o návykových látkách patřil opakovaný výdej na recept s modrým pruhem, výdej na recepty nesplňující všechny předepsané náležitosti a/nebo na neplatné tiskopisy receptů s modrým pruhem, včetně zahraničních, a dále volný prodej registrovaných léčivých přípravků, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis.

Inzerce

Doplnění SPC k produktu Forlax 10g na straně 6

ZKRÁCENÝ SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU FORLAX® 10 g.

SOUHRN: Jeden sáček obsahuje 10 g macrogolum 4000. Úplný seznam pomocných látek naleznete v Úplném souhrnu údajů o přípravku. **INDIKACE:** Symptomatická léčba zácpy u dospělých a dětí od 8 let výše. Před zahájením léčby je nutné vyloučit organické poruchy. FORLAX 10 g má zůstat dočasnou doplňující léčbou při osvojení si vhodného životního stylu a dietetické léčby zácpy s maximální 3měsíční léčebnou kúrou u dětí. Pokud příznaky přetrvávají navzdory správným dietním opatřením, je třeba myslet na skrytou příčinu a léčit ji. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Perorální podání. Dávkování je 1 až 2 sáčky denně, nejlépe jako jedna dávka ráno. Každý sáček se má rozpustit ve sklenici vody těsně před užitím. Účinek přípravku FORLAX se objeví během 24 až 48 hodin po podání. U dětí nemá léčba přesahovat 3 měsíce, pro delší léčbu není dostatek klinických údajů. Úprava střevní motility navozená léčbou se má udržovat životním stylem a dietními opatřeními. Denní dávku je třeba upravit podle klinického efektu a může dosahovat od jednoho sáčku obden (zvláště u dětí) do 2 sáčků denně. **KONTRAINDIKACE:** závažné zánětlivé střevní onemocnění (jako je ulcerózní kolitida, Crohnova choroba) nebo toxické megacolon, spojené se symptomatickou stenózou; digestivní perforace nebo riziko digestivní perforace; ileus nebo podezření na střevní obstrukci; bolestivé břišní syndromy neurčitých příčin; hypersenzitivita na makrogol (polyetylenglykol) či kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Léčba zácpy jakýmkoli léčivým přípravkem je jen doplněním zdravého životního stylu a diety, například: zvýšený přísun tekutin a dietetických vláknin, přiměřená fyzická aktivita a rehabilitace střevního reflexu. Pacienti s hereditárními problémy intolerance fruktózy by neměli tento léčivý přípravek používat. Přítomnost oxidu siřičitého může vzácně způsobovat závažné reakce hypersenzitivity a bronchospasmus. V případě průjmu je třeba dávat pozor na pacienty náchylné k poruše vodní a elektrolytové rovnováhy (např. pacienti staršího věku, pacienti s poškozenými jaterními nebo renálními funkcemi nebo pacienti užívající diuretika) a zvážit kontrolu elektrolytů. **INTERAKCE:** Nelze aplikovat. **TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Forlax 10 g se může použít během těhotenství i během kojení. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** časté: břišní distenze a/nebo bolest, nauzea, průjem. **DOBA POUŽITELNOSTI:** 3 roky. **UCHOVÁVÁNÍ:** nevyžaduje žádné speciální podmínky. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** Ipsen Pharma, Boulogne Billancourt, Francie. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 61/148/05-C. **DATUM REVIZE TEXTU:** 10. 8. 2011. **Přípravek Forlax 10g není vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění.**

1) SPC přípravku Forlax 10 g

2) Sgouros S.N., Mantides A. Polyethylene glycol in chronic constipation, Annals of Gastroenterology, 2004, 17(2): 142–144



SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS



pořádá dne 21. 4. 2012 v Praze

JARNÍ CELOSTÁTNÍ KONFERENCI

Akce je kreditována pro obor farmaceutický asistent a všeobecná sestra.
Čas konání: 8,00 – 16,00 hodin
Místo konání: Kulturní dům Špořilov
Kreditně hodnoceno: 4 kredity dle platné legislativy

Z programu:

- Aktuality v legislativě FA a dalších NLZP
- Péče o seniory – hojení ran, kompenzační pomůcky a jejich použití
- A další

V případě zájmu: Aktivní účasti na konferenci se přihlaste nejpozději do 1. 3. 2012 na e-mailové adrese info@farmaceutickyasistent.cz / předmět: konference 2012 aktivní účast. Uveďte název příspěvku a časový rozsah. Aktivní účast je kreditována podle platné legislativy a honorována dle rozsahu sdělení.

Účasti na konferenci se přihlaste nejpozději do 14. 4. 2012 na e-mailové adrese info@farmaceutickyasistent.cz předmět: konference 2012. Uveďte své jméno a příjmení, datum narození, zaměstnavatele a kontakt na Vaši osobu.

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

Pro členy SFA ČAS je po PŘIHLÁŠENÍ ON - LINE na www.cnaa.cz, v sekci FA účast ZDARMA

Kontakt, dotazy: info@farmaceutickyasistent.cz

Více průběžně na <http://www.cnaa.cz> v sekci farmaceutických asistentů nebo na www.farmaceutickyasistent.cz

BUDOU SE NOVÉ LÉKY PRODÁVAT I V PRODEJNÁCH POTRAVIN?

Léky se mohou prodávat i mimo lékárny, a i když je to možné již několik let, zatím k dostání na čerpacích stanicích ani v samoobsluhách nejsou. O lékárnách, které vznikají přímo v obchodní síti Tesco, jsme vás informovali na našich stránkách už před rokem.

Léky by se nyní mohly začít prodávat i v malých prodejnách s potravinami. Doplnit sortiment o základní léčiva vydávaná bez receptu se chystá třeba síť prodejen Coop. Léky by tak byly dostupné i v malých obcích. O léčiva v regálech se však zajímají i další obchodní řetězce zaměřené hlavně na potraviny. Podle šéfa Coopu Zdeňka Juračky by první desítkou prodejen mohla začít prodávat mezi lidmi oblíbený paralen, kinedryl či šalvějový čaj letos na podzim.

Zdroj: MF Dnes, autor Jan Brož

VČASNÉ ODHALENÍ MELANOMU SNIŽUJE RIZIKO NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Využijte možnosti nechat se zdarma vyšetřit v lékárnách v obchodech Tesco Extra

Každý zájemce, který v pátek 11. května mezi 10. a 18. hodinou zavítá do kterékoliv Tesco Extra lékárny v Brně, Ostravě, Plzni a Praze, bude mít příležitost nechat si zdarma vyšetřit kůži. Touto akcí se Tesco připojuje k Evropskému dni melanomu, který každoročně upozorňuje veřejnost na nebezpečí rakoviny kůže, jež stále zůstává jedním z nejčastějších zhoubných onemocnění. Letošní den melanomu připadá na 14. května.

ČESKÉ LÁZNĚ – TRADIČNÍ LÉČBA S DLOUHODOBÝM EFEKTEM

Naše republika oplývá neuvěřitelným množstvím přírodních zdrojů, které se již po staletí využívají k léčbě a prevenci nemocí. Spojením lékařské vědy se silou léčebných zdrojů u nás vznikla celá řada unikátních lázní a léčebný pobyt v nich se stal nepostradatelnou součástí moderní medicíny. Vedle nemocniční a ambulantní péče je lázeňství uceleným léčebným systémem, jenž cíleně a systematicky doplňuje předchozí složky v péči o zdraví dospělých i dětí.

Lázeňská léčba jako nezbytná součást potřebné zdravotní péče je hrazena buď plně (komplexní lázeňská péče) nebo částečně (příspěvková lázeňská péče) ze zdravotního pojištění všemi zdravotními pojišťovnami ČR a navzdory všem dohadům není započítávána do sledovaných regulačních omezení vyžadované péče praktických lékařů. Jedinou regulací zakotvenou v příslušných právních normách je vlastní systém vysílání na lázeňskou péči. Spolu s indikačními podmínkami, které musí zdravotní stav pojištěnce splňovat, definují tyto právní normy i kontraindikace, které pobyt v lázních vylučují.

Návrh na lázeňskou péči vystavuje praktický lékař nebo ošetřující lékař při hospitalizaci. Pro zjednodušení celého procesu a rychlou orientaci lékařů připravil Svaz léčebných lázní ČR webové stránky, na nichž lze najít potřebné informace včetně platného indikačního seznamu a elektronického formuláře Návrhu na lázeňskou péči s detailními pokyny k jeho vyplnění. Všechny důležité informace najdete na adrese www.lecebnelazne.cz.

PŘÍNOSY LÁZEŇSKÉ PÉČE

Léčba v českých a moravských lázních je založena na využití minerálních vod, peloidů (slatina, rašelina a bahno) a přírodních plynů a rovněž na pozitivním vlivu klimatu. Lázeňskou léčbu je tak možno považovat za výrazně šetrnější k lidskému organismu než je např. medikamentózní léčba či radikální nevratný lékařský zákrok. Celý léčebný proces v lázních probíhá pod dohledem odborných lékařů a využívá nejmodernější

LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

pořádá letos již 16. ročník celostátní sbírky Český den proti rakovině, která je ovšem zároveň masivní preventivní akcí. V letošním roce jsme jako ústřední téma zvolili „Nádorové onemocnění ledvin“. Důvodem je alarmující fakt, že za posledních pětadvaceti let narostl výskyt nádorů ledvin v naší zemi téměř na čtyřnásobek a tím se Česká republika dostala na první místo v celosvětovém srovnání.

U nádorů ledvin, které tvoří asi 6 % všech nádorových onemocnění, není jednoznačný vztah mezi příčinou a důsledkem, jako to třeba vidíme u nádorů plic. Onemocnění ledvin je multifaktoriální záležitost.

Cílem programu roku 2012 je informovat veřejnost o možnostech, jak si své ledviny chránit - změněme svůj životní styl,



Liga proti rakovině Praha

zlepšeme pitný režim, konzumujeme kvalitní potraviny, nekuříme, předcházíme zánětlivým v organismu, nechme si opravit kariesní chrup, pohybujeme se, zhubneme – tím snížíme i vysoký tlak, nekombinujeme po svém léky.

Sbírka se bude konat 16. května a bude opět probíhat prodejem květu měsíčku lékařského a každý, kdo si jej zakoupí, obdrží i informační leták, vztahující se k letošnímu tématu.



Foto: Czech Tourism

léčebné a rehabilitační postupy současné medicíny. Kvalitní lázeňská péče působí pozitivně nejen po dobu pobytu v lázních, ale její účinky se projevují ještě několik dalších měsíců.

Lázeňská péče má prokazatelné výsledky zejména u stavů po těžkých operacích, u chronických a těžkých onemocnění. Jejím hlavním cílem je dokončit léčebný proces v návaznosti na péči v nemocnicích či odborných ambulancích, u chronických onemocnění je cílem stabilizovat stav pacienta a průběh jeho nemoci. K lázeňské léčbě patří také edukativní pobyty (např. u nově zjištěných diabetiků), jejichž úkolem je seznámit pacienta s nemocí a jejími možnými riziky v jeho dalším životě. Lázeňská léčba je určena také dětským pacientům, ať už se stále častějšími dýchacími potížemi či jinými onemocněními.

POČET ALERGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ U DĚTÍ NARŮSTÁ

V souvislosti se zhoršováním životního prostředí, může být alergií ohrožen každý novorozenec. Nejběžnějším alergickým onemocněním je atopická dermatitida. Prevence jejího vzniku u dětí ale nebyla nikdy snazší než dnes!

Atopická dermatitida (atopický ekzém) je zánětlivé, silně svědivé onemocnění kůže. Na jejím vzniku se podílí genetická dispozice, nezralost imunitního systému, špatné životní prostředí a porušená kožní bariéra. Postiženo je až 16 % dětí mladších čtyř let. Projevuje se červenými pupínky a puchýřky, které mohou splývat a mokvat, vytvářejí se krusty a šupinky. Ty vznikají na tvářích, čele, bradě, podloketních a podkolenních jamkách a mohou se rozšířit i na celé tělo. Silné svědění dítě trápí, stává se podrážděným, což vede k celkové nepohodě v rodině. Atopická dermatitida se objevuje v prvních měsících života dítěte, nejčastěji mezi 2. – 6. měsícem a je první klinickou manifestací atopie (dědičně založený sklon k alergii).

Na atopickou dermatitidu neexistuje lék. Základem léčby je péče o kůži a obnovení kožní bariéry a patří

do rukou lékaře. Sice neohrožuje kojence na životě, ale mučivým svěděním znemožňuje spánek a poznamenává mu vzhled. A právě vzhledem k nepříjemným projevům atopické dermatitidy a léčby, která představuje obrovskou zátěž nejen pro samotné dítě, ale i psychickou a finanční zátěž pro celou rodinu, je důležitá prevence.

Nejlepším preventivním opatřením je výhradní kojení v průběhu prvních 4. – 6. měsíců. Pokud kojení není možné, rodiče by měli znát alergické riziko v rodině. Při pozitivní alergické rodinné anamnéze u rodičů nebo sourozenců je nutné používat „hypoantigenní“ kojenecká mléka, označují se zkratkou HA. Není ovšem HA výživa jako HA výživa. Nejlepších výsledků ve snížení rizika atopické dermatitidy dosahuje 100 % částečný syrovátkový hydrolyzát. Jeho účinnost je podpořena přítomností probiotických bakterií Bifidus B₁ pro rozvoj správné střevní mikroflóry a vícenasycených mastných kyselin s dlouhým řetězcem LC-PUFA a je prokázána v řadě studií.



Inzerce

Riziko vzniku alergie hrozí každému dítěti.

Kojenecké mléko BEBA H.A. prokazatelně snižuje toto riziko až o 55 %*



Nyní nová receptura zajišťující ještě lepší rozpustnost a chuť



V novém praktickém balení pro lepší bezpečnost, hygienu a pohodlí při užívání



Doporučte maminkám kojenecká mléka BEBA
Prokazatelná ochrana pro děti ohrožené alergií

NOVINKY

ARNIGEL® pro celou rodinu

Obsahuje výtažky z rostliny **Arnica montana**, u níž je prokázáno, že

- blahodárně působí na pohmožděniny, naraženiny, modřiny
- působí na otoky a svalovou únavu
- utiňuje bolest při zánětu



Arnigel

- neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty
- je chladivý a nemastný
- rychle se vstřebává
- nealergizuje

BIO kvalita rostlin,
certifikát Ekocert

Kosmetický přípravek. K dostání v lékárnách.

Epaderm

- emoliencium vyvinuté prioritně pro pacienty trpící atopickým ekzémem a suchou kůží
- nabízí 3 možnosti kompletní zvláčňující terapie v jednom
- může být aplikován na kůži, jako přísada do koupele nebo jako prostředek čistící kůži. Ta je pak omyta bez jakékoli ztráty vlhkosti.

Epaderm Cream

- emoliencium 2 v 1, poskytuje všechny zvlhčující a ochranné výhody emoliencií založených na bázi vosku.
- může být použit na suchou pokožku, kůži trpící ekzémem a psoriázou.
- obzvláště účinný v případech, že je aplikován okamžitě po umytí, aby tak zabránil ztrátě základních maziv z kůže.

Výrobky Epaderm a Epaderm Cream obsahují pouze emulzní vosk a parafíny. Neobsahují parabeny, barvíva ani žádné jiné přísady a jsou vhodné pro všechny typy suché kůže a pro všechny věkové kategorie včetně kojenců a dětí.



Epaderm Cream byl ve Velké Británii zvolen hlasováním nezávislých lékárníků Produktem roku 2012.



ELANCYL PARIS

1. zeštíhlující péče ELANCYL proti chronické celulitidě, která odbourává všechny tuky, i ty nejdolnější.

Cellu Slim

Proti chronické celulitidě

INOVACE
CEKROPIE + KOFEIN

Vláčná textura,
svěží květinová vůně

1 APLIKACE DENNĚ (RÁNO) PRO 24 H ÚČINEK

Biometrické vyhodnocení: (1) Měření objemu boků v cm u 44 žen po 7 dnech používání.



PROKÁZANÉ
ZEŠTÍHLENÍ
JIŽ PO 7 DNECH⁽¹⁾

Konopné mazání

Přípravky na bolestivé svaly a klouby s konopným olejem. Extra chladivé mazání má prokrvující a relaxační účinek. Hřejivé mazání má dlouhotrvající účinek bez nepříjemného začervenání pokožky.



www.a1t.sk

forlax® 10g

macrogolum 4000

NOVĚ I VOLNĚ
PRODEJNÝ

TI OPRAVDU SILNÍ PODÁVAJÍ SKVĚLÉ VÝKONY!

- osmotické laxativum¹
- nástup účinku během 24–48 hodin¹
- účinný při dlouhodobé terapii²
- nevstřebává se a není metabolizován¹
- jednoduché dávkování a manipulace¹
- vhodný pro širokou skupinu pacientů (již od 8 let věku, včetně těhotných a kojících žen)¹

IPSEN
Innovation for patient care

aifp
Asociace zdravotních
farmaceutických společností

Pro další informace se, prosím, obraťte na adresu:
IPSEN PHARMA, Evropská 136, 160 00 Praha 6, tel.: 242 481 821, fax: 242 481 828, www.ipsen.cz

www.forlax10g.cz



Sensodyne® Repair & Protect

NOVINKY



- unikátní technologie NovaMin®, vytváří novou ochranou vrstvu na povrchu dentinu
- vrstva je podobná svým složením zubní tkáni
- potvrzená odolnost ochranné vrstvy proti každodenním vlivům
- klinicky ověřená úleva od bolesti při zvýšené citlivosti zubů



Müllerovi medvídci® s vitaminem C s příchutěmi citronu, černého rybízu nebo mandarinky, 45 tbl.



Tablety jsou vhodné pro podporu imunitního systému, v období zvýšeného rizika nachlazení, při psychické a fyzické zátěži organismu, v rekonvalescenci a pro snížení únavy a vyčerpání.

Žádejte ve všech dobrých lékárnách

Doplňek stravy

www.muller-pharma.cz

Predictor®

NOVINKA

Extra citlivé těhotenské a ovulační testy.

- Již o 4 dny dříve
- Více, než 99% přesnost výsledku



www.omega-altermed.eu



Perskindol Cool Gel obsahuje 7 % mentolu, který způsobuje kontinuální ochlazování. Aplikovat se může během nebo po fyzické/sportovní aktivitě, když požadujeme rychlý a trvalý chladivý efekt. Pomáhá při: vykloubení, podvrtnutí a výronu, naražení, natažení, zhmoždění a podlitinách.

Řada Perskindol Active (Gel, Fluid, Spray) s duálním účinkem - krátce po aplikaci

ochlazení a úleva od bolesti, reflexní stimulací lokálního krevního řečiště dojde k příjemnému vjemu tepla. Obsahuje esenciální oleje rostlinného původu. K ošetření svalů a kloubů před aktivitou a po zátěži, pomáhá při namožení svalů a kloubů, bolesti svalů a kloubů, stimuluje krevní cirkulaci.



NUK®

SEIT 1956 DEU.

NUK Easy Learning Hrnek Ultimate Cup 2



Učit se pít může být velmi snadné, jen najít ten správný hrnek. Speciální pítko s nekapajícím ventilem připomíná okraj skutečného pohárku. Protiskluzová, ergonomická držátka - akorát pro dětské ručičky.



275ml, různé barvy, pro děti od 10-ti měsíců.



www.nuk.com

CELULITIDA

Pomerančová kůže neboli celulitida představuje strašáka, jímž nás masírují odborníci na ideální krásu. Dřív nebo později postihne přes 80 % žen.

Častěji jsou to ženy obézní, ale nevyhýbá se ani štíhlým a mladým dívkám.

Většinou při pohledu do přísného zrcadla (např. ve zkušební kabince pod umělým světlem) zjistíme, že na našich stehnech a zadečku vznikají nevzhledné hrbolky. Celulitida. Naštěstí není nikdy příliš brzy ani příliš pozdě vyhlásit celulitidě válku – proti ošklivým dolíčkům, za hladkou pokožku a pevné křivky.

OTESTUJTE SE SAMY

- Lehkou formu zjistíte hmatovým testem – jednoduše stlačíte kůži palcem a ukazovákem. Objeví-li se pomerančový vzhled kůže a prohloubeninky, test je pozitivní.
- Jestliže je celulitida viditelná při napnutí svalů (např. při stáhnutí hýždí), je přítomen druhý stupeň.
- Třetí stupeň je pak viditelný i bez stažení svalů.

PŘÍČINY CELULITIDY

Rizikových faktorů pro vznik celulitidy je celá řada. To, zda se celulitida objeví, je dáno vyšší hladinou estrogenu, genetickými predispozicemi, užíváním hormonální antikoncepce, stoupajícím věkem.

Dalšími nepříznivými faktory jsou ochablé svaly, zvýšené procento podkožního tuku v těle, nevhodná životospráva, stres, kouření, alkohol.

KŮŽE V BARVĚ POMERANČE

Celulitida postihuje především ženy ve zralém a starším věku, které jsou obdařeny klasickými ženskými postavami s kyprými boky a stehny. Vysoké riziko mají ty trpící nadváhou a obezitou, dále ženy se slabým vazivem a sklonem ke křečovým žilám.

Celulitida si své oběti vybírá i u žen s normální tělesnou hmotností, hlavně u těch, jež mají zvýšené množství tukové tkáně v podkoží oproti normě, nerovnoměrnou distribuci tuku v těle nebo ochablé svaly. Ušetření jí nejsou ani muži, zejména s gynoidní obezitou.

JAK PROTI CELULITIDĚ BOJOVAT?

Bitva s celulitidou, ale i prevence musí být komplexní.

Základem je zdravý životní styl – tedy vyvážená strava, odstranění přebytečných kil, dostatek tekutin, pravidelný pohyb. Pokud k tomu navíc přidáte speciální masáže a anticelulitní kosmetiku, rozhodně ji nejméně o stupeň zmírníte.

Definitivně a navždy se celulitidy zbavit nelze. Když se začne tuk v podkoží opět hromadit, celulitida se znovu objeví. Díky aktivnímu životnímu stylu a normální tělesné hmotnosti však lze mít celulitidu pod kontrolou.

LÉČBA CELULITIDY PODLE VĚKU

Určitě se také těšíte na příchod léta a i ty šetrnější z nás přemýšlejí, jaký přípravek na celulitidu zvolit. Stejně jako si pleťové krémy vybíráte podle typu pleti a Vašeho věku, zkuste si tentokrát vybrat podle stáří ten pravý prostředek i na celulitidu.

30+

Díky užívání hormonální antikoncepce nebo těhotenství v tomto období kolísají hladiny hormonů. Dochází ke zpomalení spalování tuků a k zadržování vody, což může zapříčinit celkovou opuchlost a větší objem.



Co udělat:

Nesolit a nesladit. Strava s vysokým obsahem soli nebo cukru zhoršuje zadržování vody v těle. Proti zadržování vody v těle působí kosmetika, která obsahuje kofein, např. Vichy Cellu Destock.

40+

S přibývajícím věkem pokožka postupně ztrácí pevnost a elasticitu, tukové buňky zvětšují svůj objem a v podkoží dochází k deformaci elastických kožních vláken.

Co udělat:

Celulitidu podporuje sedavý způsob života. Vyzkoušejte masáže, které rozproudí krevní oběh, a tím připraví pokožku na aplikaci účinných látek, dbejte na dodržování pitného režimu. Každý večer masírujte problematická místa zeštíhlujícím gelem, např. ELANCYL-Cellu Slim. Pomocí palců masírujte celé stehno od kolena směrem nahoru, využít můžete také masážních kartáčů. Skvělé výsledky slibuje odborná lymfatická masáž.

50+

Po padesátce ženy vstupují do období menopauzy, pro kterou jsou typické hormonální změny v těle. Ženy obvykle zvýší svou hmotnost, což zhoršuje i stav celulitidy.

Co udělat:

Zkuste Innéov Celulitida, vápník a výtažek ze zeleného čaje podporují čištění a mikrocirkulaci v pokožce. Ve spojení s Glukosaminem marinem a výtažkem z kůry borovice pomáhají zpevňovat strukturu pokožky zevnitř a odbourávat tuky.

CVIKY PROTI CELULITIDĚ

Pro hladká stehna musíte začít více pít, masírovat pokožku a pomoci škodlivinám, aby se odplavily z Vašeho těla. Bez pohybu se ale celulitidy nezbavíte. Takže obléknout do cvičebního a jdeme na to:

- Lehněte si na zem, zapřete se o gymnastický míč, sedačku nebo cokoliv pevného a pomalu zvedejte hýždě ze země – pokud možno co nejvyš.

- Výpady: Výchozí pozicí je stoj snožmo. Následně uskutečnete jednou nohou výpad vpřed. Přední noha se musí v konečné fázi dostat až do polohy, kdy je stehno rovnoběžné s podlahou a koleno v jedné rovině s kotníkem. Poté se opět vrátíte do stoje snožmo a opakujete pohyb druhou nohou. Abyste si cvik ztížili, můžete si do rukou vzít činky.
- Podsazování pánve: Lehněte si na zem, nohy pokrčte v kolenou a ruce položte podél těla dlaněmi dolů. Poté zvedejte pánev nahoru a stahujete přitom hýžďové svaly. Při návratu se nedotýkejte země, ale zastavte se kousek od ní a pokračujte.
- Dřep: Ověřená klasika, posiluje svaly stehien, hýždí, břicha i zad.

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY**Proč se celulitida objevuje i u štíhlých žen?**

K pomerančové kůži vede totiž kombinace různých nepříznivých faktorů, nevhodná strava, nedostatek pohybu, vysoký podíl tělesného tuku a genetické předpoklady k celulitidě.

Nemůže se cvičením celulitida zhoršit?

V počáteční fázi cvičebního programu se může stát, že je celulitida díky zpevněným svalům ještě viditelnější. Vytrvejte a uvidíte, že to bude brzy naopak, s důsledným cvičením a zdravou výživou vždy přichází snížení úrovně tělesného tuku.

Po jaké době by mělo dojít k viditelné změně?

To je velmi individuální. Budete-li zdravě jíst a důsledně cvičit, můžete očekávat znatelný úbytek celulitidy zhruba za šest týdnů.

NOVINKY V BOJI S CELULITIDOU**• Boty proti celulitidě**

Boty mají podle reklamy každým krokem odbourávat celulitidu. Přestože nositelé považují tato tvrzení za nadsazená, boty jsou údajně kvalitní, zdravotní a jistou námahou a mikrocvičením si skutečně vynucují.

Inzerce

**JODISOL®**

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

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

Objednávejte právě nyní za výhodných podmínek

Obj. č.	Balení	BONUS*
4612120	Jodisol spray 13 g	10 + 3 zdarma
4612120	Jodisol spray 13 g	5 + 1 zdarma
4612130	Jodisol spray 3,6 g	10 + 3 zdarma
4612130	Jodisol spray 3,6 g	5 + 1 zdarma
4612122	Jodisol 75 g roztok	
4612110	Jodisol 760 g roztok	
4612112	Jodisol 80 g roztok	



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

Tradiční účinná desinfekce

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

SpofaDental
A KERR COMPANY

*Přídeje platnost akce od 1. 4. 2012 do 30. 4. 2012.



Celá podešev je přitom zpracována tak, aby si uživatel připadal jako při chůzi na nerovném povrchu, ačkoliv jde např. po betonu. Tím nohy stále pracují, spaluje se více kalorií a celulitida se účinněji odbourává. Obuv je nutné nosit několik měsíců a nejcitelnějšími zápory jsou vysoká cena a design.

• Kavítace

Přístroj, kterým je procedura prováděna, využívá ultrazvuku a vakua. Dochází k narušení tukových buněk ultrazvukem a poté vyloučení obsahu lymfatickým systémem. Pro dosažení co nejlepšího výsledku je nutné proces opakovat. Ošetření je příjemné, podobné masáži.

Musíte však pamatovat, že tukové buňky Vám v těle zůstaly a nebyly odsáty jako při pravé liposukci. Jezte tedy zdravě, protože buňky se kdykoli mohou začít zvětšovat.

• Laserová liposukce

Jedná se o neinvazivní liposukci. Přístroj pracuje na principu zkapalnění obsahu tukové buňky pomocí slabého laserového záření a pozdějším vyloučení obsahu. Dochází tak ke zmenšení tukových buněk a úbytku obvodu rizikových partií. Nevýhodou kromě vysoké ceny je nutnost více návštěv a to, že vysněná postava může být pouze dočasná. Musíte totiž počítat s tím, tukové buňky Vám v těle přetrvávají stejně jako u předchozí metody. Ovšem velkou výhodou jsou krásné křivky bez bolesti.

• Legíny proti celulitidě

Výrobce slibuje, že legíny si dokážou poradit s pomerančovou kůží a zároveň šetří náš čas i peněženku, jelikož jde o jednorázovou investici. Jsou vyrobeny z jemného

mikrovlákna, jehož působením (tzv. mikromasáží) dochází k prokrvování pokožky a následně k rozpouštění nežádoucích projevů celulitidy. Kromě běžného nošení např. do práce je můžete oblékat i na spaní nebo sportování.

• Přístroj ENJOY Claire

Brněnští vědci přišli na novou metodu léčby celulitidy pomocí společného působení impulzního magnetického pole a tepla. Propojení těchto silových vlivů způsobuje zrychlené odstraňování zásob tukových buněk, a tím prokazatelné vyrovňávání hrbolků pomerančové kůže. Přístroj lze používat doma, takže odpadají časově náročné návštěvy klinik a kosmetických salónů. Klinické testy prokázaly viditelné výsledky už po 14 dnech pravidelné aplikace přístroje.

ZÁVĚREM

Mnoho žen se přesvědčilo, že žádný prostředek nefunguje zázračně. Není však důvod na celulitidu rezignovat a s kosmetickou nedokonalostí se smířit. Změna životního stylu je základ, vymizení celulitidy pak můžete podpořit cvičením, masáží postižených částí, nošením kompresivních punčoch, pravidelným sprchováním střídavě teplou a studenou vodou, přístrojovou masáží (lymfodrenáží) apod.

A nebo máte nějaký vlastní tip či osvědčenou radu, jak se zbavit celulitidy? Neváhejte a podělte se s ostatními na našem novém webu aktivneozdravi.cz. Děkujeme!

DETOXIKACE

– OČISTA ORGANISMU

Jaro je tady! Konečně! Je to nejharmoničtější období roku, a tak se máme na co těšit. Čeká nás doba čím dál větších plusů, nádherné období vlévání nových sil všude, kam se podíváme, včetně nás. Obroda, znovuzrození, probuzení ze zimního spánku.

Nemohli jsme se dočkat, aby už konečně zima skončila a teď, když sluníčko svítí, tráva se zelená, se vymlouváme na jarní únavu. Že se také poznáváte?

Na jarní únavu si prý každoročně stěžuje až 70 % lidí. Každý z nás s ní bojuje trochu jinak. Po zimě potřebujeme rozproudit v těle energii a odplavit toxické látky.

Tradice našich předků na to měla výborný recept. Od Popeleční stredy až do Božího hodu velikonočního se držel „půst od masa a újmy v jídle“. Alkohol se nepil v žádné podobě. Sotva roztál sníh, hospodyňky nedočkavě vyrážely na průzkum všeho jedlého, co se v širém okolí zazelenal. Mladé výhonky kopřiv, sedmikrásek či pampelišky před nimi neměly šanci, stejně jako svěží zelené lístky řeřišnice či popence, rostoucí na březích potůčků. Z toho všeho dělaly špenát, bylinky přidávaly do polévky, o Velikonocích do velikonoční nádivky. Po dlouhé zimě, kdy byli všichni odkázáni jen na dlouhodobě skladované nebo sušené potraviny, to byla očekávaná vitamínová pochoutka.

Dnes už tomu neříkáme půst, ale detox. Když tohle slůvko zadáte na internetu do vyhledávače, vyjede Vám na třináct milionů odkazů. My však hledali něco účinného, s přesnými instrukcemi, abychom to pro Vás mohli vyzkoušet.

Pravidla detoxikace

Detoxikace by neměla organismus příliš zatěžovat, proto mějte neustále na paměti: všeho s mírou. Detoxikace je prostředek, který by měl Vašemu tělu ulehčit, ne ho zatížit. Proto myslte hlavně na sebe a kdykoliv si řeknete stop! Na druhou stranu pokud vydržíte, výsledek poznáte na vlastní kůži – budete se cítit lépe, získáte napět ztracenou vitalitu a energii.

1. VYHNĚTE SE ALKOHOLU

Alkohol je nejen během detoxikace úhlavním nepřítelem. Zvyšuje množství volných radikálů v těle, což urychluje stárnutí buněk a navíc zatěžuje játra, která jsou jedním z hlavních orgánů odstraňujících toxiny.

2. JEZTE OVOCE A ZELENINU, KTERÉ DETOXIKUJÍ

Ovoce a zelenina jsou hlavní složkou detoxikačního režimu. Obsahují navíc polyfenoly a antioxidanty, které mají zásadní význam v boji proti toxinům. Ideální je například artyčok, černá ředkev, chřest, červená řepa a čerstvé zelí. Vhodná je i řasa chlorella, která obsahuje vitamíny, aminokyseliny a chlorofyl.

Snažte se vybírat zeleninu a ovoce z našich zdrojů a v biokvalitě, abyste zabránili příjmu pesticidů a jiných agrochemikálií. Vždycky to ale nejde, proto ji zvažte dusičnanův následujícím způsobem: Do studené vody přidejte jednu lžičku

citrónové šťávy a olivového oleje. Vložte očištěnou zeleninu, ale nepřekrývejte ji. Na mírném ohni nechte zahřát na tělesnou teplotu, odstavte a nechejte asi 20 minut louhovat. Poté vodu sceďte a zeleninu použijte k přípravě receptů.

3. OMEZTE MASO

Nemusíte se stát vegetariánem, ale omezte příjem masa, zejména červeného. Pokud už musíte mít maso denně, střidejte ho s rybami. Uzeniny do očištné kúry určitě nepatří.

4. PROBIOTIKA

Chcete-li vyloučit toxiny, musíte začít s dobrým zažíváním. Probiotika najdete například v jogurtech a kefiřech.

5. PITNÝ REŽIM

V zásadě nejvýznamnější věcí, kterou můžete sami ovlivnit, je pitný režim. Neměli byste čekat na pocit žízně, ale dodávat tělu tekutiny pravidelně. Svou hmotnost vydělte číslem 25 a dojdete k počtu litrů, které máte vypít, samozřejmě s ohledem na Váš věk a zdravotní stav.

Většina z Vás se asi ušklíbne, ale nejvhodnějším nápojem pro očištění organismu je pramenitá voda, vždyť ani doma nemyjete nádobí fantou nebo džusem. Během detoxikační kúry vynechejte nebo alespoň omezte pití kávy.

Komplexní detoxikace organismu

- pro očištění organismu
- na alergie, ekzémy, dermatitidy a problematickou pleť
- při potížích zažívacího traktu, průjmech a otravách
- proti koccině
- vhodný doplněk při léčbě antibiotiky
- zvyšuje odolnost organismu

unikátní vlastnosti:

- absorbuje a odvádí z organismu toxické látky a současně neodvádí tělu potřebné látky
- nevstřebává se, spolu s navázanými toxickými látkami je vyloučen z organismu
- vyrábí se na základě přírodního křemíku

Čistý organismus, méně nemocí

Zádejte v lékárně nebo objednávejte na

www.enterosgel.eu

infolinka: 800 414 005

Doporučená cena 320 Kč

Certifikováno jako zdravotnický prostředek

ENTEROSGEL®
Gelová suspenze pro vnitřní užití



Již je čas na jarní detoxikaci organismu



6. POZOR NA TUKY

Nasyčené tuky, především živočišného původu, jsou škodlivé pro náš kardiovaskulární systém. Během detoxikačního režimu tuky pečlivě vybírejte, vhodný je olivový olej, ořechy, ryby.

7. OMEZTE KALORIE

Obecně platí, že je důležité přizpůsobit svůj příjem potravy skutečným potřebám. Co kdybyste si zkusili orientačně spočítat množství přijatých KJ?

8. AŽ ŽIJE POLÉVKA!

Některé potraviny jsou pro detoxikační režim jako stvořené. Polévka v sobě spojuje výhody zeleniny a hydratace, navíc Vás příjemně prohřeje.

9. BYLINKY

Během detoxu jsou ideálními bylinkami např. kopřiva, bříza, heřmánek, pampeliška, řebříček.

10. ŽIVOTNÍ STYL

Dopřejte si klidný spánek a pravidelnou fyzickou aktivitu. Nejlepšími pohybovými aktivitami během očistné kúry je jóga, plavání, procházky na čerstvém vzduchu. K prokrvení pokožky a vyplavení zplodin metabolismu pomůže sauna nebo masáže, vhodná je lymfodrenáž, která rozhýbe stojaté vody lymfatického systému.

Toxických a zdraví škodlivých látek je tolik, že žádná metoda, která by nás jich šmahem zbavila neexistuje, ačkoliv to reklamy na určité detoxikační kúry tvrdí. Někte-

ré škodliviny se vyskytovaly v přírodě vždycky, za jiné vděčíme civilizaci a do těla nám pronikají se stravou, v nápojích, ve vdechovaném vzduchu nebo i kontaktem s pokožkou. Přesto lékaři pokládají jisté detoxikační postupy za smysluplné a prospěšné. Kolik detoxikace organismus zvládne a jak kvalitně, můžete sami ovlivnit podpůrnými prostředky.

PŘÍKLADY DETOXIKAČNÍCH JÍDELNÍČKŮ

Týdenní detoxikační kúra

1. den jezte jen zeleninu
2. den jezte jen ovoce
3. a 4. den si dejte postupně i brambory, celozrnné pečivo, těstoviny, rýži
5. a 6. den si dopřejte navrch nízkotučný sýr, jogurt nebo tvaroh
7. den přidejte bílé maso, například rybí, kuřecí, krůtí nebo králičí

Nezapomínejte na dostatečný pitný režim složený z čisté vody a neslazených čajů. Aby tělo nestrádalo, užívejte multivitamin s minerály, mohou být i v šumivé formě.

Myslím, že se tato kúra dá poměrně snadno vydržet. Když si navíc po zeleno-ovocných dnech uvaříte na oběd brambory, budou pro Vás tou největší delikatesou. Jediné, co mi zejména první dny chybělo, byla oblíbená hořká pochutina, takže jsem 3x zhrěšila a začínala od začátku, ale nakonec jsem se bez kávy týden obešla. Výsledkem byly 2kg dole, pěkná pleť a hlavně příjemný pocit.

28 DNÍ NA DETOXU PODLE ANTÓNIE MAČINGOVÉ

1. TÝDEN

V jídelníčku prvního týdne najdete velké množství ovoce a zeleniny, a díky obsažené vláknině a zvýšenému pitnému režimu si důkladně vyčistíte tlusté střevo. Červená řepa čistí krev, zachycuje jedovaté kovy, podporuje střevní peristaltiku a zbavuje nás škodlivých látek. Obsažený křemík zlepšuje stav pleti, vlasů a nehtů, takže Vás řepa nejen zasytí, ale i zkrášlí.

Jelikož ji mám velmi ráda, stejně jako dušenou mrkev, fazolky a cuketu, první týden mi příjemně utekl a neměla jsem na nic jiného chuť.

2. TÝDEN

Druhý týden už je pestřejší, dopřejete si více sacharidů a bílkovin. Já se nejvíce těšila na jogurt s medem a ořechy, dále na těstoviny s kedlubnem, které chutnaly i mým malým dětem. Autorka v tomto týdnu doporučuje zvýšit přísun probiotik, např. ve formě kysaného zelí.

3. TÝDEN

Ve třetím týdnu přecházíte na pestré stravování. Doporučované recepty jsou alternativou k běžným, ale ne příliš vhodným jídlům klasické kuchyně. Milovnici hranolky se mohou těšit na chutné celerové hranolky. Paní Mačingová uvádí, že přibírání na váze nezpůsobuje tuk, ale právě škrob u bramborových hranolků.

Já v tomto týdnu zjistila, že nákupní seznam je kratší, neboť mi stačí menší porce jídla. A také jsem objevila podle oblečení první úbytky v cm.

4. TÝDEN

Poslední týden je už brnkačka. Čeká Vás pestrý jídelníček, takže určitě ani ten nejnáročnější strážník nebude strádat. A hlavně v neděli uvidíte výsledek Vašeho snažení. U mě to bylo 7cm na břiše.:-)

28 denní detoxikační program podle slovenské autorky Mgr. Antónie Mačingové Vám upraví zdravotní problémy a sníží hmotnost, aniž byste se museli trápit hladu. Naopak, čím víc doporučené stravy zkonzumujete, tím rychleji odbouráte podkožní tuk. Jen je třeba dodržovat rozpis stravy den za dnem, jak je uvedeno v tabulkách a dbát na pitný režim, během očisty byste měli vypít až 3l převařené vlažné vody denně (v létě 4l). Kniha Zhubněte jednou provždy se na našem trhu v roce 2011 stala bestsellerem. Najdete v ní kromě chutných receptů také dělení potravin z hlediska jejich účinků na jednotlivé krevní skupiny a motivací Vám budou i zveřejněné příběhy s fotografiemi.

Sympatická blondýnka se stravování věnuje více než 15 let a na toto téma pořádá přednášky a semináře. Novinkou je její třetí kniha Schůdková metoda hubnutí, ve které najdete stravovací program pro celou rodinu. Mě navíc velice potěšilo, že když jsem během svého detoxu a následně psaní tohoto článku potřebovala něco zkonzultovat, paní magistra mi během pár minut ochotně na vše odpověděla.

ZÁVĚREM

Tyto detoxikační jídelníčky jsme pro Vás vyzkoušeli my. A co Vy, přidáte se k nám? A nebo máte vlastní očistnou kúru? Neváhejte a podělte se o ni s ostatními na našem novém webu aktivneozdravi.cz. Těšíme se na Vaše příspěvky!

A na úplný závěr:

„Nejtěžší, ale také nejdůležitější je první krok. S každým dalším krokem dopředu se však dostáváte blíž a blíž k očekávanému výsledku.“ A. Mačingová

Lucie Pavlíšková

Seznam použitých pramenů a literatury:

MAČINGOVÁ, A. *Zhubněte jednou provždy*. Praha, Brána, 2009. ISBN: 978-80-7243-398-8

MAČINGOVÁ, A. *Schůdková metoda hubnutí*. Praha, Deus, 2011. ISBN: 978-80-87408-04-9

<http://www.detoxi.sk/>, leden 2012

<http://lahkechudnutie.sk/>, leden 2012

emailové konzultace s Mgr. Antónií Mačingovou

oscilocoocinum®

preventivně a od prvních příznaků



NOVĚ! Výhodné rodinné balení

- šetrná přírodní léčba
- pro všechny věkové kategorie
- nežádoucí účinky nebyly dosud zaznamenány

LABORATOIRES
BOIRON®

www.boiron.cz

Složení: Anas barbariae, hepatis et cordis extractum 200 K. **Pomocné látky:** sacharóza, monohydrát laktózy. Homeopatický přípravek. **Držitel reg. rozhodnutí:** BOIRON, Ste-Foyles-Lyon, Francie. **Datum posl. revize:** 16. 3. 2011, reg. číslo: 93/364/92-C. **Dávkování:** preventivně užívat 1 dózu týdně, od prvních příznaků užití 1 dózu co možná nejdříve a následně užívat 1 dózu 3x denně po dobu 1–3 dnů. Celý obsah jedné dózy nechat rozpustit pod jazykem, nebo v malém množství vody. Výdej přípravku bez lékařského předpisu. Přípravek není hrazen zdravotními pojišťovnami.

JAK NA NÍZKOENERGETICKÝ JÍDELNÍČEK

Mnoho obézních či lidí s nadváhou přichází za odborníky s představou, že jim problém s nadbytečnými kilogramy pomůže vyřešit jednorázové restriktivní opatření. Jsou často přesvědčeni, že hlavním pomocníkem pro redukci nadbytečných kilogramů se jim stane odborníkem předepsaný jídelníček – dieta či potravní doplněk. Ukazuje se, že motivovaný klient opravdu vydrží nějakou dobu předepsaná dietní opatření respektovat a zredukuje váhu. Avšak úbytky bývají bohužel jen dočasné. Z více než 20leté zkušenosti STObu vyplývá, že daleko efektivnější pro udržování zredukovaných kilogramů je naučit klienta aktivně pracovat se svým běžným jídelníčkem, který metodou postupných kroků upraví tak, aby mu vyhovoval po stránce chuťové, respektoval doporučený trojpoměr základních živin a pravidelný jídelní režim. Zásadní je však, aby byl jídelníček energeticky přizpůsoben rozumné redukci nadbytečných kilogramů. Jíž Paracelsus řekl – *jedem činí látku množství, nikoliv charakter látky.*

NEMYSLEME „ČERNOBÍLE“

Řada hubnoucích prožívá život v duchu tak zvaného „černobílého myšlení“, kdy střídají období přísných diet a období, kdy se nehledají vůbec. K úbytku kilogramů v období přísné – často jednostranné diety – tak dochází za podmínek velmi nepříznivých, a proto trvale neudržitelných.

Lepší cestou je zcela jistě sestavení energeticky přiměřeného a trvale udržitelného jídelníčku, v němž nebude žádná potravina odpírána a jiná preferována, ale zařazována v přiměřeném množství. Jedině rozmanitostí výběru potravin lze zajistit přísun všech pro tělo důležitých živin.

ÚSKALÍ NASTAVENÍ PŘIMĚŘENÉHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU

Při redukci nadbytečných kilogramů je nejdůležitější nastavit optimálně energetický příjem. Pokud se někdo ve svém energetickém příjmu orientuje, stačí mu denně ubrat 2000 kJ, což vede k úbytku cca půl kg do týdne. To není žádná dramatická změ-

Pokud si odpustíte denně např. pytlík buráků, ušetříte 2 000 kJ, za týden 14 000 kJ, což představuje týdenní úbytek zhruba půl kilogramu.



na, stačí si odpustit pytlík buráků, jednu 100gramovou čokoládu, 100 g chipsů nebo také jedny 100gramové sušenky či litr džusu. Díky tomu může člověk zhubnout za tři měsíce přibližně šest kilogramů.

V průměru se při rozumném hubnutí pohybuje denní příjem mezi 5000 – 7000 kJ pro ženy, 6000 – 9000 kJ pro muže. Snaží-li se jej hubnoucí dodržovat, často se soustředí především na počítání kilojoulů či kilokalorií a uniká jim vhodný poměr živin. Nežádá se i stává, že záměrně, ale i nezáměrně, vynechávají určité potraviny nebo jiné preferují. Výživová doporučení říkají, že z celkově přijatého denního množství energie by mělo být v redukčním jídelníčku pokryto 30 % bílkovinami, 30 % tuky a 40 % sacharidy. Množství tuků a sacharidů v naší stravě většinou pokryjeme velmi lehce. Těžší je však zajistit potřebné množství bílkovin. Jídelníčky – nejen redukční – bývají pak z tohoto pohledu výrazně podhodnocené. Při nižším energetickém příjmu mohou někteří hubnoucí pociťovat zejména v počáteční fázi redukce zvýšený pocit hladu. Pomocníkem se pak stávají různé potravní doplňky.

OBCHODNÍCI S HUBNUTÍM

Oblast nabídky potravních doplňků je neuvěřitelný byznys pro obchodníky s hubnutím. Základní orientací ve stovkách preparátů je následující fakt: pokud doplněk slibuje, že hubnoucí nemusí nic měnit ve svých návycích a doplňěk zhubne za něj, pryč od toho. Pokud je prodej doplňku spojen s radami, jak změnit životní styl, je třeba se zamyslet nad složením a funkcí nabízeného preparátu. Prostředky, v nichž je základem například vláknina, mají racionální podklad a pak už záleží na tom, kolik a jaké vlákniny preparát obsahuje. Novinkou je zdravotnický prostředek Obesimed® Forte, jehož účinnost byla prokázána řadou klinických studií.

OBESIMED® FORTE

Přípravek Obesimed® Forte ve formě kapslí obsahuje unikátní směs vysoce viskózních polysacharidů, Omtec19® a OmtecX®, které navzájem násobí své účinky. Kapsle se užívají půlhodiny až hodinu před jídlem a zapíjejí se dostatečným množstvím vody (300 – 500 ml), které v žaludku až stonásobně zvětší svůj objem. Vytvoří vysoce viskózní gelovou hmotu, která se smísí s jídlem. Tím je dosaženo nejen pocitu sytosti s daleko menší porcí než obvykle, ale také se zpomaluje proces trávení a brání se prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi.

Obesimed® Forte má v porovnání s potravinovými doplňky obsahujícími různé typy vláknin nejvyšší viskozitu. Např. má 7krát vyšší viskozitu než Psyllium a pektin a 3 – 4krát vyšší viskozitu než glucomannan (konjack). Právě velmi vysoká viskozita je zcela unikátní a zaručuje kvalitní promísení s potravou.

Vysoká viskozita je důležitá pro „klouzání“ a neulpívání na stěnách žaludku. Méně viskózní vlákniny nebo přípravek Alginate (alginát) se nalepí na stěny žaludku a nevytvoří stabilní gel, který by měl vyplnit prostor žaludku. Proto tyto produkty mají nesrovnatelně nižší účinnost.

Obesimed® Forte pomáhá tedy snížit příjem jídla bez pocitu hladu a snižuje vliv hladu po potravinách s vysokým glykemickým indexem. Navíc přispívá ke snížení



ENERGETICKÝ



obsahu cholesterolu (úprava lipidového spektra) a působí i prebioticky, čímž zlepšuje vyprazdňování. Při užívání by nemělo dojít ke snížení energetického příjmu pod 5000 kJ. Hrozila by totiž již zmíněná živinová nerovnováha, což by dlouhodoběji mohlo mít negativní zdravotní důsledky.

Podrobněji se o problematice glykemické houpačky dozvíte v brožuře Vaříme s rozumem II nebo v knize Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka, objednat si je můžete na www.stob.cz – pomůcky, při větších odběrech napište na e-mail: malkova@stob.cz. Na stránkách STObu se též dozvíte o výcviku pro odborníky, pokud byste si chtěli otevřít v lékárnách poradenskou koutku na hubnutí.

DŮVODY JÍDLA NAVÍC BEZ POCITŮ HLADU

Dříve se člověk najedl, když měl hlad, a nenastal problém obezity. Existovala rovnováha mezi potřebou organismu a pocitem hladu a pocitem sytosti. Bohužel v průběhu pár desítek let fyziologické signály hladu už u mnohých lidí vymizely a jsou přebity vnějšími a vnitřními podněty, které pak podněcují k jídlu bez ohledu na signály hladu. Mluvíme o toxickém prostředí, které vede k tomu, že přijímáme větší množství potravy, než si žádá naše tělo.

TOXICKÉ PROSTŘEDÍ

Proč člověk přijímá nadměrné množství potravy nesprávné skladby a v nesprávném čase? Je zřejmé, že na zvyšujícím se výskytu obezity se musí podílet jiné vlivy než jen faktory genetické, které se nemění, ale procento obezity stále narůstá. Důvodem je tzv. obezigenní, resp. toxické prostředí, které způsobuje, že obězí většinou nekonzumují potravu v důsledku hladu, ale jsou stimulováni k jídlu vnějšími faktory. Pravěký lovec mohl jíst jen to, co ulovil a co zrovna rostlo kolem. Dnes je hubnoucí obklopen řadou vnějších podnětů, které ho podněcují ke konzumaci kalorických potravin s nevhodným poměrem živin, kde převládají živočišné tuky a nevhodné sacharidy s vysokým glykemickým indexem, zato chybí vláknina. Prostředí má tedy velký vliv, bohužel zatím v negativním směru; mluvíme o toxickém prostředí, které se podílí velkou měrou na vzniku a udržení obezity tím, že provokuje lidi ke konzumaci nadměrného množství jídla.

STRATEGIE VELKÝCH PORCÍ

Bohatá nabídka snadno dostupného jídla a obrovské porce atakují hubnoucího na každém kroku. Množství přijaté potravy je především dáno velikostí por-

OBESIMED FORTE

✚ Zdravotnický prostředek / Medical device CE 0086



...pro lehčí život

- ✚ K léčbě nadváhy a obezity
- ✚ Snižuje chuť k jídlu a zabraňuje přejídání
- ✚ Pomáhá podstatně snížit hmotnost
- ✚ Snižuje postprandiální glykemii a hladinu cholesterolu

Obesimed® Forte

Složení: Omtec19®, OmtecX®, Amylum Solani, Hypromellose (E464), Oleum Helianthus, Titanium oxide (E171). Omtec19® a OmtecX® – patentovaná kombinace vysoce čistých, přírodních, viskózních polysacharidů, které navzájem násobí své účinky. Kapsle po zapití vodou absorbují více než stonásobek svého objemu. Jakmile se v žaludku rozpustí, vzniká vysoce viskózní stabilní gelová matrice, která zaplní větší část žaludku. Obesimed® Forte působí i prebioticky a zlepšuje tak vyprazdňování. Neobsahuje alergeny. Vhodný i pro vegetariány. **Dávkování:** 3krát denně 2 kapsle, 30 minut až hodinu před každým jídlem zapít vodou (min. 330–500 ml). Účinná dávka na osobu se může lišit, rozsah 1 až 2 kapsle v jedné dávce do maximální dávky 3krát denně 6 kapslí. **Nežádoucí účinky:** Obesimed® Forte je dobře snášen, avšak zřídka se mohou vyskytnout mírné žaludeční či střevní potíže, které většinou po několika dnech zmizí. **Kontraindikace:** Osoby do 18 let věku, přecitlivělost na jednu nebo více složek, stenóza jícnu, závažná onemocnění a po operacích gastrointestinálního traktu, těhotenství nebo kojení. **Zvláštní upozornění:** Obesimed® Forte zpomaluje rychlost vstřebávání potravy a totéž se může stát s léky. Perorální léky musí být užívány 1 hodinu před nebo 4 hodiny po užití Obesimed® Forte. Doporučuje se zařadit denně doplněk stravy obsahující multivitaminy a minerální látky. **Balení:** 3 blistry, 42 kapslí, při dávkování 3krát 2 kapsle/den je balení určeno na týdenní léčbu. Uchovávat při pokojové teplotě (15–25 °C), na suchém a tmavém místě, v původním balení, mimo dosah dětí.

APA kód Obesimed® Forte 2664895

Literatura: 1. Jenkins DJ et al., Dietary fibers, fiber analogues, and glucose tolerance: importance of viscosity. *BMJ* 1978;1:1392-1394. 2. Jenkins AL et al., Effects of different fibers on bowel habits in healthy individuals. Presented at FASEB, Washington D.C. 2006. 3. Behal KM, Effects of soluble fibers on plasma, glucose tolerance and mineral balance. *Adv Exp Med Biol* 1990;270:7-16.

AVALANCHE

www.pharma-avalanche.com

www.obesimedforte.cz

Pharma AVALANCHE s.r.o., Revoluční 1003/3, 110 00 Praha 1
info@pharma-avalanche.com



Mnoho zajímavých informací o glykemickém indexu získáte v knize *Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka a mnoha dalších brožurách.*



ce, bohatostí nabídky a dále cenou a dostupností jídla. Strategie „velkých porcí“ s reklamou výhodných cen se výrobci osvědčila. Lidé nakupují potraviny ve stále větším balení a ve stále větším počtu kusů. Porce v restauraci by dříve nasýtily vícečlennou rodinu, popcorn v kinech se prodává ve stále větším balení. Hubnoucí tak snadno podlehnou tlaku výrobců prodat co nejvíce, a když už mají potraviny doma, konzumují je v nadměrném množství. Podobně velký vliv má umístění potraviny do zorného pole, a tak po televizní reklamě, kdy je spojena kaloricky vydatná potravina s nějakým libým pocitem, vyvolá její umístění před pokladnou neodolatelnou chuť „hodit“ tu dobrotu do košíku. Při dovolené „all inclusive“ jsme obklopeni širokou nabídkou potravin a alkoholických a sladkých nápojů celý den.

U lidí, kteří nemají problémy s nadbytečnými kilogramy, se výše uvedené podněty uplatňují také, ale pouze ve stavu fyziologického hladu. U obézních fyziologické stimuly příliš velkou roli nehrají. To znamená, že když ucítí obézní na ulici linoucí se vůni pečené klobásy, koupí si ji proto, že vůně dráždila jeho chuťové buňky, i když se třeba právě předtím naobědval. Člověka štíhlého vůně klobásy ke koupí vyprovokuje většinou pouze tehdy, když má hlad, a sní ji např. místo oběda. Proto se obézní musí naučit ovládat vnější prostředí tak, aby zvítězili nad podněty, které je nutí jíst, i když nemají hlad. Když se člověk přejídá a dostane se přes určitou hranici, už nemůžete říci, zda je hladový nebo sytý.

PSYCHICKÉ NASYCENÍ

Pokud sníme stejné množství jídla v poklusu, zasytí nás psychicky daleko méně, než když ho hezky upravíme, pěkně prostřeme a v příjemné pohodě vychutnáme. Když si dáme stejné množství jídla na malý a na velký talíř, bude se zdát, že na malém talíři je ho daleko více.

KOGNITIVNÍ FAKTORY

Na nadměrné porci se podílí i kognitivní faktory – atraktivní název jídla, dojem o přijatém množství apod.

DIETY

V důsledku dodržování pro tělo nepřírodných diet mizí vrozené lidské instinkty. Spouštěčem pro jedení přestává být hlad. Když obézní hubnou, hrdě hladoví. Když jsou v období sbírání sil na držení diety od určitého okamžiku, tedy v období, kdy



se nekontrolují, signály hladu již také nefungují a oni přijímají daleko větší množství potravy, než je třeba k zasyčení těla.

JAK ODHADNOUT PORCI

V kurzech STObu se snažíme naučit lidi zorientovat se v energetických hodnotách potravin, které by je měly přivést i k přeměřeným porcím. Pokud se někomu do počítání nechce, máme různé pomůcky k odhadu velikosti porce – mezi nejoblíbenější patří 400kJ talířky. Velkým pomocníkem pro správné sestavení jídelníčku jak pro odborníky, tak pro samotné klienty je program Sebekoučink, zdarma na www.stobklub.cz.

Iva Málková, Jana Divoká

ZÁKLADNÍ POJMY

Hlad je regulační mechanismus, který upozorňuje člověka na nutnost doplnění energetických potřeb organismu. Tento pocit je u člověka lokalizován do okolí žaludku. Centrum, které u člověka ovlivní pocit sytosti nebo hladu, je umístěno v části mozku, která se nazývá hypothalamus.

Proces syčení vede k ukončení příjmu potravy. Je definován trváním jídla a velikostí porce (množstvím) jídla. **Sytost** je stav, který brání dalšímu příjmu potravy a objevuje se jako důsledek příjmu potravy. Je to tedy doba, kdy po konzumaci jídla nemáme ještě hlad.

Index sytivosti

Některé potraviny vás zasytí více, jiné méně, to odráží index sytivosti. Potraviny s vyšším indexem sytivosti, jako je maso, vařené brambory, čočka, fazole, jablko, banán, vajíčko apod., vás zasytí nadlouho, zatímco po jídlech s nízkým indexem, jako je bílý chléb, sušenky, jídla ve fastfoodech, sladké limonády apod., budete mít brzy hlad.

Při určování indexu sytivosti byl vzat jako **referenční základ bílý chléb** s hodnotou 200. Přestože pocit nasycení je pro hubnutí velmi důležitý, pokud budete mít hlad, s větší pravděpodobností se přejíte. Index sytivosti je pojem v podstatě neznámý, oproti tomu pojem glykemický index již téměř zevšedněl. Někdy není kupodivu glykemický index v souladu s indexem sytivosti.

Sytivost ovlivňuje více faktorů a zdá se, že glykemický index – zachycující výkyvy hladiny cukru v krvi – není ten nejpodstatnější.

Velkou roli v pocitu nasycení hraje **energetická denzita** a s ní spojený objem porce. Čím větší má jídlo objem ve vztahu ke kalorické hodnotě, tím je sytější. Jídlo s velkým množstvím vody, jako je ovoce, ryby apod. vás zasytí rychle, zatímco třeba ořechy a sýr s malým objemem na danou energetickou hodnotu, tedy s vysokou energetickou denzitou vás tak nezasytí. Při přípravě pokrmu je třeba přemýšlet nad tím, jak snížit energetickou denzitu, abyste mohli zkonsumovat velký objem. Polévky, které obsahují vodu, mají vysoký index sytivosti, ale nízkoviskózní tekutiny, jako např. voda, džus či sladké nápoje, vyprázdňují váš žaludek rychle.

GS Mamavit

Prefolin® + DHA

Tisíci maminek ověřený GS Mamavit
nyní obohacen o Prefolin® + DHA

Kompletní a vyvážená kombinace vitaminů, minerálů,
DHA (220 mg) a EPA (30 mg)



♥ pro období plánování těhotenství ♥ pro období těhotenství ♥ pro období kojení

- Tablety s optimální kombinací **23 vitaminů a minerálů**, jejichž součástí je tzv. **Prefolin® – speciální 4složkový komplex s obsahem kyseliny listové v přirozené formě (800 µg kyseliny listové, 120 mg vitamínu C, 23,5 mg vitamínu E, 200 µg jódu)** - obzvláště důležitý v období před otěhotněním **pro bezproblémové početí a správný vývoj plodu v 1. trimestru.**
- **Bez barviv, bez konzervačních látek a bez cukru.**
- GS DHA kapsle (220 mg DHA) jsou díky **speciální technologii DHA MMV Technology® bez nepříjemného zápachu a pachuti** typických pro rybí tuk, **příjemné i pro senzitivní těhotenské vnímání.**
- Komfort, který maminky jistě ocení!
- **30 tablet + 30 kapslí**
+ 150 ml kojenecká láhev Tommee Tippee

Vyvinuto ve spolupráci s Ústavem
pro péči o matku a dítě v Praze - Podolí

doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc., ředitel ÚPMD



GS Mamastrie

Jste těhotná? Napíná se vám kůže na bříšku a prsou?
Předejděte vzniku strií!

GS Mamastrie tělový balzám proti striím.

- ♥ **DPHP-Hydroxyprolín** aktivuje tvorbu elastinu.
- ♥ **Kyselina hyaluronová** snadno proniká do kůže a napomáhá hydrataci.
- ♥ **Elastin** pro pevnost, pružnost a regeneraci pokožky.
- ♥ **D-panthenol** obnovuje poškozené tkáně a urychluje hojení.
- ♥ **Makadamový olej** napomáhá udržovat pokožku pružnou, vláčnou a elastickou.
- ♥ **Bambucké máslo** obsahující vitamíny a mastné kyseliny napomáhá zklidnění a hydrataci pokožky.
- ♥ **Vitamin E** – antioxidant váže volné radikály.

To nejlepší pro maminky:

- ♥ bez parabenů ♥ bez přidaných barviv ♥ bez PEG emulgátorů
- ♥ hypoalergenní parfemace ♥ přirozený UV faktor



To nejlepší pro maminky. Bezpečné pro miminka!

BOLEST A JEJÍ LÉČBA MOŽNOSTI PACIENTA



Bolest, jak se asi shodneme, je v naprosté většině případů jevem nežádoucím, o který asi nikdo z nás nestojí. V našem životě se však vyskytuje tak často a z tolika nejrůznějších příčin, že ji mnozí chápou již jako jeho nedílnou součást, kterou je třeba útrpně snášet, případně ji všemožně přechodně tlumit a odsouvat.

Bolest je v první řadě subjektivní prožitek, který je každým jednotlivým člověkem vnímán zcela individuálně. A to v závislosti na značném množství proměnných. Ať už jde o zdroj bolesti, její lokalizaci, intenzitu, délku trvání, schopnost snášet ji, přes postoj k bolesti, reakci na ní, okolnosti jejího vzniku, psychologické aspekty, a notnou řadu dalších.

Vstoupit do tohoto tématu a na relativně krátkém prostoru jej charakterizovat nutně vyžaduje značné zobečnění.

Přes veškeré vědecké termíny, klasifikace a kazuistiky je třeba mít na paměti, že v popředí celé problematiky stojí vždy člověk, se všemi svými záhadami a jedi-

nečnostmi a ne rozbítý strojek, který lze mechanicky opravit podle přiloženého návodu.

CO JE BOLEST?

V samotném zjednodušeném základu je bolest definována jako běžná reakce organismu na škodlivý podnět. Hraje roli varovného signálu, který nás mnohdy uchrání dalšího poškození organismu. Jednoduchým příkladem je například kontakt s velmi horkým předmětem, kdy nás bolest reflexivně přinutí velmi rychle ucuknout rukou.

Jako příznak provází bolest celou řadu onemocnění a v řadě případů je sama chápána jako nemoc.

DĚLENÍ BOLESTI

Je samozřejmě možné z mnoha různých hledisek. V základě je nutné vytknout **bolest akutní a bolest chronickou** – kde je hlavním hlediskem délka trvání bolesti.

NOVINKA

24 potahovaných tablet

CHYTRÉ ŘEŠENÍ BOLESTI

Revoluční technologie uvolňuje
účinnou látku

již za **5 minut**



Novum

CHYTRÁ TECHNOLOGIE
RYCHLEJŠÍ VSTŘEBÁVÁNÍ

RYCHLOST, KTEROU PACIENTI VYŽADUJÍ. BEZPEČNOST A ÚČINNOST, KTEROU VY OČEKÁVÁTE!

Panadol Novum s patentovaným dezintegračním systémem Optizorb zajišťuje ve srovnání se standardní paracetamovou tabletou:

Rychlejší nástup účinku

- Prokazatelně rychlejší absorpci paracetamolu
- Rychlejší dosažení terapeutické hladiny paracetamolu v plazmě

Stabilnější analgezie

- Nižší inter- a intraindividuální variabilitu absorpce paracetamolu

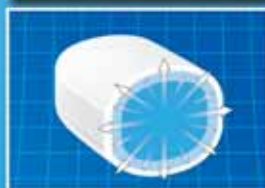
Stejný bezpečnostní profil

- Celkový rozsah absorpce paracetamolu z Panadolu Novum je stejný jako ze standardní tablety paracetamolu



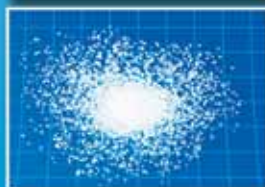
Penetrace

Při kontaktu tablety s žaludeční tekutinou zajišťuje Optizorb rychlejší prostup tekutiny dovnitř tablety.



Expanze

Jakmile žaludeční kyseliny proniknou dovnitř tablety, klíčové složky Optizorbu zahájí rozvolňování tablety.



Dezintegrace

Rozpad tablety na malé částice usnadní jejich rozptýlení v žaludeční tekutině a rychlejší rozpuštění účinné látky, což přímo souvisí s rychlejší absorpcí do organismu.

NÁZEV PŘÍPRAVKU: PANADOL NOVUM 500 mg.

Léčivá látka: paracetamol 500 mg. **Léková forma:** Bílé až téměř bílé potahované tablety tvaru tobolky, z jedné strany s půlicí rýhou, z druhé strany vyraženo "p" v kruhu. **Terapeutické indikace:** Léčba bolesti mírné až střední intenzity jako je bolest hlavy včetně migrény, bolest zubů, neuralgie různého původu, menstruační bolest, revmatické bolesti zejména bolest při osteoartróze a bolest zad, bolesti kloubů, svalů a bolest v krku doprovázející chřipková onemocnění a akutní záněty horních cest dýchacích. Horečka. **Dávkování a způsob podání: Dospělí (včetně starších osob) a mladiství od 15 let:** 1-2 tablety podle potřeby s časovým odstupem nejméně 4 hodiny. Jedna tableta je vhodná u osob tělesnou hmotností 34-60 kg, 2 tablety u osob s tělesnou hmotností nad 60 kg. Nejvyšší jednotlivá dávka je 1 g (2 tablety), maximální denní dávka je 4 g (8 tablet). Při dlouhodobé terapii (déle než 10 dnů) by dávka za 24 hodin neměla překročit 2,5 g (5 tablet). **Děti a mladiství do 15 let:** 12-15 let: 500 mg paracetamolu (1 tableta) v časovém odstupu nejméně 4-6 hodin. Maximální denní dávka je 3 g (6 tablet). 6-12 let: 250 mg paracetamolu (1/2 tablety) v časovém odstupu nejméně 4-6 hodin. Maximální denní dávka při hmotnosti 26-40 kg je 2 g (4 tablety), při hmotnosti 21-25 kg je maximální denní dávka 1,5 g (3 tablety). Minimální interval 4 hodiny mezi dávkami musí být dodržen. Přípravek není určen pro děti mladší než 6 let. **Kontraindikace:** při známé přecitlivělosti na paracetamol nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku, při těžké hepatální insuficienci, akutní hepatitidě, při těžké hemolytické anémii. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** Při podávání Panadolu Novum 500 mg nemocným se změnami jaterních funkcí a u pacientů, kteří užívají dlouhodobě vyšší dávky Panadolu Novum 500 mg je nutná pravidelná kontrola jaterních funkcí. Dlouhodobá konzumace alkoholu významně zvyšuje riziko hepatotoxicity paracetamolu. Paracetamol by měl být užíván se zvýšenou opatrností při deficitu enzymu glukózo-6-fosfátdehydrogenázy a u nemocných s renálními poškozeními. **Nežádoucí účinky:** Nežádoucí účinky paracetamolu jsou při dodržování terapeutických dávek vzácné. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, TW89GS, Velká Británie. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 07/246/10-C. **DATUM REGISTRACE / PRODLOUŽENÍ REGISTRACE:** 19. 5. 2010. **DATUM REVIZE TEXTU:** 16. 3. 2011



AKUTNÍ BOLEST

Trvá pouze několik hodin či dnů, eventuálně týdnů. Vzniká jako přímá reakce na tkáňová či orgánová poškození – při akutních zánětech, při úrazech, aj. Při vyšší intenzitě přináší pacientovi velkou psychickou zátěž. Bývá provázena dalšími reakcemi organismu, jako jsou např. zvýšený tlak, pocení, bušení srdce, úzkost, aj. U akutní bolesti je většinou snazší lokalizovat její původ a vyvolávající příčinu a tuto příčinu adekvátním způsobem léčit, přičemž případné intenzivní bolesti tiší přechodně analgetiky. Po zhojení onemocnění (tkáňového poškození) bolest mizí. Neléčená akutní bolest může ústít v rozvoj bolesti chronické.

CHRONICKÁ BOLEST

Je bolestí dlouhodobou, probíhající na výrazně delším časovém úseku měsíců a let. Příznaky typické pro akutní bolest se zde neobjevují, pacient se na bolest adaptuje. Z příkladů můžeme jmenovat chronické bolesti zad či kloubů, neustálé opakující se bolesti hlavy, aj.

Právě chronická bolest a její léčba představuje největší problém. Vyvolávající příčina může být velmi dlouho nejasná, je třeba si uvědomit, že bolest určité části těla může mít svůj původ v části zcela jiné. Chronická bolest zad může například vycházet z postižení slinivky břišní, bolesti hlavy mohou vycházet z postižení páteře, apod.

PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ ASPEKTY BOLESTI

Dlouhotrvající bolest, ať už vychází z jakékoliv příčiny, pacienta může extrémně omezovat. Její přítomnost a neodbytnost mívá až zdrcující účinky na psychiku a může vést k rozvoji těžkých depresivních stavů. Omezuje různou měrou běžný, každodenní život, činí ho výrazně náročnějším, nebo ho přímo znemožňuje.

Pominout nelze ani ekonomický aspekt, protože lidově řečeno, kdo nepracuje, není. Zajistit alespoň základní životní potřeby jako bydlení a stravu je v současnosti (a vždy bylo) pro řadu lidí již tak dost složitým problémem, který spotřebovává značnou část životní energie.

A je-li takový člověk vinou bolesti omezen, či zcela vyřazen z běžného života, dochází logicky k ohrožení samotné jeho existence, minimálně ve smyslu udržení životní úrovně.

Bohužel, právě z výše uvedeného důvodu řada pacientů zkrátka nevidí jinou možnost než se s bolestí naučit žít, trpět jí a pouze všemožně tlumit.

Takové řešení je samozřejmě ze zdravotního hlediska vysoce rizikové. I když léčba chronických bolestí bývá v řadě případů opravdu během na dlouhou trať, je vysoce důležité zahájit jej co nejdříve a přestat se naivně domnívat, že bolest zmizí sama, nebo že si neustále se zvyšující dávkou volně prodejných léčiv proti bolesti nakonec nevyberou svou daň.

LÉČBA BOLESTI

Konečným cílem léčby všech druhů bolesti by mělo být její odstranění, eventuální výrazné zmírnění tak, aby pacientovi byla umožněna co nejlepší kvalita života.

V průběhu léčby je pak třeba bolest přechodně za využití vhodných prostředků tlumit a tak zajistit pacientovi možnost kvalitního odpočinku i aktivní činnosti.

ANALGETIKA

Léky tlumící bolest jsou logicky nejčastější první volbou. Řada z nich je volně dostupná i bez lékařského předpisu a jejich účinky zpravidla splňují očekávání pacientů. V poslední době navíc přišla na trh nová generace analgetik, která slibuje ještě rychlejší nástup požadovaného účinku - využívá patentovanou technologii Optizorb.

Flector® EP Gel

transdermální podání (Diclofenacum epolaminum)

Úleva na dosah...

Technologie Optizorb si klade za cíl rychlejší rozpad tablety v prostředí žaludku, uvolnění aktivní látky – paracetamolu, a její přestup do tenkého střeva, skrze jehož stěny se většina paracetamolu vstřebává do krevního oběhu. V případě Optizorbu je žádoucího výsledku dosaženo součinností několika pomocných látek v pečlivě určeném množství. Z nich zejména dvě lze považovat za nosný základ unikátnosti této technologie. Jsou jimi: uhličitán vápenatý a kyselina alginová.

Jenže právě volná dostupnost řady analgetik, přes veškeré výhody, představuje také kámen úrazu, který spočívá v jejich častém nadužívání. To jest – volně dostupná analgetika jsou vynikajícím prostředkem pro tlumení akutní bolesti, představují rychlou úlevu od bolesti a umožňují tak pokračování v běžných činnostech bez potřeby jejich dlouhodobého přerušení.

Je však běžným zvykem si při jakékoliv bolesti ihned sám naordinovat analgetikum, při jejím dalším objevení znovu, pokud problém neustává, postižený vezme vyšší dávku, až najednou nastává situace, kdy se pro něj opakované užívání analgetik stane každodenní, zcela běžnou záležitostí. Zatímco evidentní zdravotní problém, který může být i dosti závažný, je dlouhodobě pomíjen, protože varovný signál v podobě bolesti je neustále tlumen analgetiky.

Dlouhotrvající, či často se opakující bolest, by vždy měla být signálem k vyhledání odborné lékařské pomoci, zahájením pátrání po jejím zdroji a následně odpovídající léčbě.

To, co řadu pacientů odrazuje, je fakt, že toto hledání bývá často náročné, vyžaduje rozličná vyšetření a může trvat delší dobu. Je důležité si uvědomit potřebu najít skutečný původ bolesti a ve spolupráci s lékařem jej adekvátně léčit. A to nejen v případech, kdy se bolest stává nesnesitelnou, ale pokud možno vždy co nejdříve.

MASÁŽE A DORNOVA METODA

Odborně prováděné masáže jsou vhodným prostředkem k uvolnění svalstva, které nejen napomáhají odstranit již přítomné bolesti, ale také jim částečně předcházet. Relaxace svalů je důležitým prvkem prevence. Jak při fyzicky náročné práci, tak při sedavém zaměstnání (zejména při špatné technice sezení) dostávají svaly i páteř notně zabrat.

V tomto ohledu je velmi zajímavou možností tzv. Dornova metoda, která je v současnosti poměrně populární a zaměřuje se na bolesti zad, kyčlí, loktů atd., ale i na problémy s nestejně dlouhými končetinami v případech, kdy nejde o vrozenou vadu.

Jde o jemnou manuální terapii, která za využití pohybů pacienta a jemného tlaku terapeuta uvádí obratle a jednotlivé klouby údajně s velkou přesností na „své místo“ Nutno přiznat, že řada lidí je s výsledky této metody velmi spokojena. Přesto je vhodné předem celou záležitost probrat s odborným lékařem, který nemusí tuto metodu v některých případech doporučit.

AKUPUNKURA

Ze všech metod alternativní medicíny má akupunktura zřejmě největší počet příznivců i mezi zástupci medicíny vědecké.

Její principy jsou asi všeobecně známy - dráždění určitých bodů na povrchu těla prováděné nejčastěji vpichováním jehel, které patří k metodám tradiční čínské medicíny.

V největším rozsahu se jí užívá právě k tlumení přetrvávající bolesti.

Jde o metodu vycházející, nebo přesněji, úzce související s principy taoismu. Za příslušným nepřítelům východní medicíny jistě k odsouzení této metody postačí fakt, že její účinnost nebyla nikdy plně vědecky objasněna, ačkoliv existuje několik teorií (zejména tzv. endorfinová teorie, vysvětlující krátkodobou úlevu od bolesti). Opět je však důležité vycházet ze zkušeností pacientů. V tomto ohledu existuje mnoho pozitivních ohlasů, co se využití akupunktury v léčbě bolesti týče.

Rozhodnutí o využití alternativních metod léčby bolesti je vždy v rukou pacienta. Vřele však doporučujeme se nejprve o každé takové možnosti poradit s kvalifikovaným lékařem.

Filip Rosenbaum

K dostání v každé lékárně i bez receptu. Pozorně si přečtěte příbalovou informaci.



Balení 60g nebo 100g

Lokální léčba:

- poúrazových stavů pohybového ústrojí
- pohmožděných kloubů, svalů a šlach
- místních zánětlivých i degenerativních procesů
- revmatických onemocnění a projevů mimokloubního revmatismu

Název přípravku: FLECTOR® EP GEL. **Složení:** Diclofenacum epolaminum 1,292 g (odpovídá Diclofenacum natricum 1,00 g) ve 100 g gelu. **Indikace:** Přípravek FLECTOR EP GEL je určen pro lokální léčbu poúrazových stavů pohybového ústrojí, jako je pohmoždění kloubů, svalů a šlach. Je též indikován při lokální léčbě zánětlivých i degenerativních procesů v průběhu revmatických onemocnění, jakož i při léčbě projevů mimo kloubního revmatismu (např. v léčbě bolesti v krční a křížbederní oblasti a bolestivosti svalových úponů). **Dávkování a způsob podání:** Gel se nanáší 3-4krát denně na postižené místo v množství 2-4 g. Při postižení svalů se přípravek vtírá pomocí lehké masáže do postiženého místa. Doba používání by neměla být delší než 14 dní. **Kontraindikace:** Přípravek nesmí užívat nemocní se známou přecitlivělostí na diklofenak, kyselinu acetylsalicylovou, jiná nesteroidní antirevmatika nebo na jiné složky přípravku. Přípravek není vhodný pro děti do 15 let. **Speciální upozornění:** FLECTOR EP gel se nesmí aplikovat na otevřené rány a na sliznice. Pouze ze zvlášť závažných důvodů mohou užívat přípravek nemocní s průduškovými astmatem a kopřivkou, u nichž je zvýšena náchylnost ke vzniku nežádoucích účinků systémového charakteru. **Interakce:** Dossud nebyly zjištěny. **Těhotenství a laktace:** Bezpečnost užívání přípravku v těhotenství a během kojení nebyla prokázána. Přípravek FLECTOR EP gel není vhodné aplikovat u žen v období těhotenství a kojení. **Nežádoucí účinky:** Přípravek je obvykle dobře snášen, ale u citlivých nemocných se může v místě aplikace přípravku objevit svědění, pálení a zčervenání kůže, výjimečně kožní vyrážka a přecitlivlost na světlo. Při užívání přípravku na větší plochy kůže po delší časové období nelze vyloučit systémové nežádoucí působení, které se může projevit jako astma, angioneurotický edém a urtikárie. **Doba použitelnosti:** 3 roky. Balení: tuba s 60 nebo 100 g gelu. **Skladování:** Za obvyklé teploty. **Návod k užití:** Gel se nanáší na postižené místo a lehkou masáží vtírá do kůže. **Držitel rozhodnutí o registraci:** IBSA Slovakia s.r.o., Bratislava, Slovenská republika. **Registrační číslo:** 29/350/96-C. **Datum poslední revize textu:** 13. 1. 2010. Výdej přípravku není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný a je částečně hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

Flector® EP Tissugel

transdermální podání (Diclofenacum epolaminum)

náplast proti bolesti, zánětu, otoku

- ☺ na „GOLFOVÝ či TENISOVÝ lokeť“ ...
- ☺ na BOLEST svalů a zad ...
- ☺ na BOLEST kloubů, či ZÁNĚT šlach ...



Aplikační forma:
léčivá náplast
Balení: 2 nebo 5 ks

Název přípravku: FLECTOR® EP Tissugel. **Složení:** Diclofenacum hydroxyethylpyrrolidinum (epolaminum) 180,00 mg v jedné náplasti. **Léková forma:** Transdermální náplast. **Indikace:** Přípravek FLECTOR EP Tissugel je určen pro lokální léčbu zánětu šlach, kloubů a svalů, způsobených úrazem, jako je vyvrtnutí kloubů, pohmoždění a natržení svalů a šlach. **Dávkování a způsob podání:** Pokud lékař nedoporučí jinak, přikládá se náplast Flector EP Tissugel 2krát denně (ráno a večer) na postižené místo. Přípravek nesmí být používán déle než 10-14 dní. Po této době se o dalším postupu poradit s lékařem. Léčbu je možné na doporučení lékaře doplnit celkovým užíváním diklofenaku. **Kontraindikace:** Přípravek nesmí být užíván při přecitlivělosti na jeho složky a při nesnášenlivosti kyseliny acetylsalicylové a jiných příbuzných léčiv, tzv. nesteroidních antirevmatik a v těhotenství a v období kojení. Nemocní s průduškovým astmatem nebo kopřivkou, mohou přípravek užívat jen na doporučení lékaře. Rovněž u dětí může být přípravek užíván pouze na doporučení lékaře. Zvláštní upozornění a zvláštní opatření pro použití: Náplast se nesmí přikládat na otevřené rány ani na kůži infikovanou nebo změněnou kožní chorobou a nesmí se přikládat na sliznice ani na oči. Interakce s jinými léčivými přípravky a jiné formy interakce: Dossud nebyly žádné popsány. **Těhotenství a kojení:** V prvním a druhém trimestru těhotenství se nedoporučuje používání přípravku. Ve třetím trimestru se přípravek nesmí používat. **Nežádoucí účinky:** U citlivých pacientů se může v místě aplikace přípravku přiležlivostně objevit svědění, pálení a zčervenání kůže, výjimečně kožní vyrážka a přecitlivlost na světlo. Při aplikaci náplasti na větší plochy kůže po delší časové období nelze vyloučit systémové nežádoucí účinky. U nemocných přecitlivlých na kyselinu acetylsalicylovou nebo některou jinou složku přípravku se mohou vyskytnout reakce z přecitlivlosti, např. astma, angioedém a urtikárie. **Doba použitelnosti:** 2 roky. **Zvláštní opatření pro uchování:** Při obvyklé teplotě, chránit před teplem. **Balení:** 2, 5 a 10 náplastí (14 x 10 cm) **Návod k použití přípravku, zacházení s ním:** Po prvním otevření obalu je nutno použít zbývající náplasti do 3 měsíců. **Držitel rozhodnutí o registraci:** IBSA Slovakia s.r.o., Bratislava, Slovenská republika. **Registrační číslo:** 29/361/96-C. **Datum poslední revize textu:** 9. 12. 2009. Výdej přípravku není vázán na lékařský předpis, je volně prodejný a je částečně hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

Výhradní zastoupení a distribuce:

IBI, spol. s r.o.®
www.ibi.cz

Výrobce:

IBSA IBSA Institut Biochimique SA
Lugano, Švýcarsko

TRÁVICÍ POTÍŽE, DYSPEPSIE, REFLUXNÍ CHOROBA JÍCNU



DYSPEPSIE

Dyspepsií rozumíme komplex nepříjemných nebo bolestivých vjemů lokalizovaných do oblasti trávicího traktu. Pokud nebyla zjištěna příčina (organická, metabolická či jiná) konvenčními diagnostickými postupy a obtíže trvají delší dobu, mluvíme o funkční dyspepsii. U většiny pacientů potíže souvisí s příjmem jídla, startovacím mechanismem může být stresová situace a někteří pacienti uvádějí sezónní výskyt potíží. Podle lokalizace dělíme dyspepsii na dyspepsii horního typu – potíže se vyskytují v oblasti žaludku nebo okolí pupku – k příznakům dyspepsie horního typu patří bolest v epigastriu, pocit předčasné plnosti po jídle, nadmutí horní části břicha, pocit špatného trávení, říhání, nevolnost a zvracení. Dyspepsie dolního typu (někdy označována jako syndrom dráždivého tračníku) je spjata s potížemi s trávením ve střevě obvykle doprovázené pocitem plnosti a tlaku v břiše, průjmem (s bolestí nebo bez bolesti), zácpou, pocitem neúplného vyprázdnění, nepravidelnou stolicí a flatulencí (nadměrný odchod plynů konečníkem). Mezi mechanismy vzniku se předpokládá porucha motility trávicího traktu a viscerální (útrobní) hypersenzitivita. Společným znakem obou typů dyspepsie je fakt, že svými příznaky mohou imitovat řadu závažných organických onemocnění, proto byly definovány tzv. alarmující příznaky, které svědčí proti funkční příčině obtíží. Jedná se o známky anemie nebo krvácení do trávicího traktu, perzistentní hubnutí a dysfagii (potíže při polykání). U syndromu dráždivého tračníku patří mezi alarmující faktory nástup obtíží ve věku nad 50 let, teplota, váhový úbytek, příměs krve či hnisu ve stolici či steatorea (nadměrná přítomnost tuku ve stolici). Při výskytu výše uvedených varujících příznaků je nutné provést okamžité podrobné vyšetření. Diagnostika funkční dyspepsie je založena na pečlivě zjištěné anamnéze – jedná se o zjištění charakteristických projevů onemocnění v čase, odebrání lékové anamnézy (zejména užívání nesteroidních antiflogis-

tik, kyseliny acetylsalicylové, antidepresiv, antibiotik), informace o předchozích onemocněních zejména trávicího traktu. Nezbytnou součástí je somatické vyšetření a v případě potřeby laboratorní, endoskopická nebo radiodiagnostická vyšetření.

FARMAKOTERAPIE FUNKČNÍ DYSPEPSIE

Terapie funkční dyspepsie je symptomatická a empirická a u převážné většiny pacientů dlouhodobá. Vychází se z osobních zkušeností s jednotlivými typy dyspepsie a ze zkušeností s jednotlivými léčivými přípravky v kombinaci. U skupiny pacientů však trvá delší dobu nalezení optimální léčby tzv. na míru. Její součástí jsou i režimová opatření zahrnující pravidelný příjem potravy, nedráždivou stravu, zanechání kouření, dostatek spánku, vysazení medikace zhoršující symptomy dyspepsie (nesteroidní antiflogistika) a vyhýbání se stresovým situacím. U pacientů je vždy nutné dodržovat zásadu léčby vedoucího symptomu.

U pacientů s dyspepsií horního typu s poruchou motility (u tzv. chabého žaludku) jsou podávána prokinetika, která stimulují a normalizují motilitu trávicího traktu, ovlivňují peristaltiku jícnu, horního jícnového svěrače, žaludku a tenkého střeva (metoklopramid, itoprid a domperidon).

U dyspepsie horního typu se zvýšenou žaludeční kyselostí projevující se pyrózou (pálením žáhy) a regurgitací (návrát nestrávené potravy do úst) je indikováno podávání inhibitorů protonové pumpy (IPP) snižujících žaludeční sekreci nezávisle na druhu stimulace. Pokud u nemocného dominují příznaky jako bolest v epigastriu a břišní dyskomfort, zahajuje se terapie pomocí IPP (lék první volby) nebo inhibitory H₂ receptorů (ranitidin, famotidin). Určitá skupina pacientů dobře reaguje na substituci pankreatických enzymů (obsaženy jsou například v přípravku Pangrol), spasmolytika (navozují relaxaci hladkého svalstva trávicího traktu) a deflatulencia (usnadňují odchod plynů a odstraňují nepříjemné pocity spojené s nadýmáním). Funkční dyspepsie často probíhá ve formě relapsů a obdobích relativního klidu, proto v případě opětovného návratu obtíží je dobré umožnit pacientovi navštívit lékaře, jelikož i toto má mírný léčebný efekt.

Terapie dolní dyspepsie se rovněž řídí dle dominujícího příznaku. Je-li hlavním symptomem břišní bolest, podáváme spasmolytika (alverin, drotaverin, mebeverin, pitofenon). Často jsou podávána psychofarmaka například antidepresivum amitriptylin, u něhož je však hlavní nevýhodou výskyt zácpy, proto se volí spíše antidepresivum zatížené nižšími nežádoucími účinky typu SSRI (inhibitor zpětného vychytávání serotoninu). U některých pacientů je efektivní podávání některých atypických neuroleptik jako je sulpirid pro současně antianxiózní (mírnící úzkost) a analgetický

efekt. Pokud je vedoucím příznakem průjem, využívá se podávání antidiaroiik (loperamid, kodein) nebo adsorbencí (magistraliter připravovaná směs s calcium carbonicum, diosmectit). U dráždivého tračníku s predominancí zácpy se doporučuje zařadit do jídelníčku dostatek vlákniny, dostatečný příjem tekutin a vysvětlení zásady defekačního režimu. Z laxativ se spíše než kontaktní laxativa volí objemová laxativa nebo laktulosa. Při současném výskytu nadýmání je vhodné podat deflatulencia (simeticon).

PÁLENÍ ŽÁHY (PYRÓZA)

Pyróza je prosté pálení žáhy projevující se bolestí v epigastriu a za hrudní kostí. Příčinou je gastroezofageální reflux (GER) – zpětný tok kyselých žaludečních (příp. dvanácterníkových) šťáv do jícnu nebo i do úst. Pyróza se může u některých jedinců vyskytovat jen jako občasný příznak, například po konzumaci většího množství tučných a smažených jídel nebo se stává opakujícím se problémem, který může vyústit až v obraz refluxní choroby jícnu (RCHJ). RCHJ je způsobena patologickým gastroezofageálním refluxem, který poškozuje integritu sliznice jícnu, může vést k rozvoji zánětlivých změn a vředů s následným zúžením (stenózou) jícnu. Osoby s GER mají obecně snížený tonus (napětí) dolního jícnového svěrače, což umožňuje snadné pronikání žaludeční kyseliny solné a žlučových kyselin z duodena do jícnu. Kromě pyrózy může mít GER ještě další nespécifické příznaky typu kašle, chraptu a zvýšené kazivosti zubů. Noční forma GER se projevuje dýchacími potížemi, ke kterým dochází po ulehnutí na lůžko. Je to dáno možným vtečením žaludečního obsahu do dýchacích cest následované laryngospasmem. Návrat žaludečního obsahu do úst je častým příznakem u dětí mladších 8 měsíců. Nejběžnější je ublinkávání (regurgitace) – je projevem postupného dozrávání a adaptace motility trávicího traktu. Tyto potíže většinou mizí do 12. až 18. měsíce věku dítěte. Pokud dítě trpí opakovaným ublinkáváním, je dobré konzultovat potíže s lékařem, který dítě důkladně vyšetří. Léčba spočívá v zavedení dietních opatření včetně vysvětlení techniky krmení a doporučených objemů stravy a v převážné většině případů se potíže ztrácejí s převedením na tužší stravu dítěte. U kojenců s častými regurgitacemi a neprospíváním na váze se doporučuje zahuštění mléka rýžovým odvarem nebo podání antirefluxní formule, které obsahují vlákninu ze svatojánského chleba nebo kukuřičný škrob zahušťující obsah žaludku dítěte a snižující výskyt ublinkávání.

U dospělých je GER zhoršován látkami, které snižují tonus dolního jícnového svěrače například: nitráty, blokátory kalciových kanálů, betablokátory, nedoporučuje se konzumace dráždivých potravin a pochutin: čokoláda, rajčata, citrusy, koření, sycené nápoje typu coly, káva a alkohol.

Pacienti trpící GER by měli dodržovat určitá režimová opatření:

- omezit pití alkoholu, sycených nápojů a kávy
- zanechání kouření
- 2-3 hodiny před ulehnutím nejíst
- spát ve zvýšené poloze (hlavu a trup umístit asi o 20 cm nad úroveň břicha)
- redukce tělesné hmotnosti u obézních
- jíst častěji menší porce
- ve stravě omezit tuky, naopak zvýšit příjem bílkovin

FARMAKOTERAPIE GER

Kromě režimových opatření je třeba zahájit farmakoterapii léky, které zvyšují tonus dolního jícnového svěrače a zabraňují tak zpětnému toku obsahu žaludku do jícnu.

Nejúčinnějšími léčivými jsou inhibitory protonové pumpy (IPP). IPP se v kyselém prostředí žaludku vážou na enzymový systém – protonovou pumpu, jejíž zablokování snižuje až úplně potlačuje kyselou žaludeční sekreci. Funkce enzymu je inhibována do té doby, než se nasyntetizuje nový enzym (až 24 hodin). IPP jsou indikovány také u žaludečních vředů a v kombinaci s antibakteriálními léčivými slouží k eradikaci *Helicobacter pylori*. IPP jsou profylakticky podávány u pacientů dlouhodobě užívajících nesteroidní antiflogistika nebo kortikoidy pro snížení rizika vzniku ulcerací GIT. Mezi IPP patří omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, lansoprazol.

V současnosti se již jen okrajově podávají blokátory H₂ receptorů např. ranitidin, famotidin, možno je podávat spíše v rámci udržovací terapie. Vzhledem ke kratší době působení se podávají 2x denně.

Při nedostatečném léčebném efektu IPP se IPP kombinují s prokinetiky – domperidon, metoklopramid a itoprid.

Antacida se volí jen pro krátkodobé řešení akutních potíží. Jejich schopností je neutralizace kyselého prostředí žaludku, nevýhodou je velmi krátká doba působení – pouze 60-120 minut. Vzhledem ke své velké absorpční kapacitě ovlivňují vstřebávání současně podaných léčiv, proto se doporučuje udržovat odstup mezi antacidy a jinými léčivými minimálně 2 hodiny. Výhodou je možnost podání v těhotenství.

Pacienti trpící pyrózou si často stěžují na nadýmání a zvýšenou plynatost. Zde je velmi vhodné podat kromě léčiv snižujících žaludeční kyselost také látku na bázi silikonového oleje – simetikon (obsažen např. v Espumisanu). Simetikon patří mezi tzv. deflatulencia, která upravují prostředí v tenkém i tlustém střevě a narušují povrchové napětí bublinek obsažených v potravě a hlenu zažívacího traktu. Tyto bublinky se následně rozpadají a snáze opustí střevo, čímž dochází k úlevě od potíží. Simetikon působí lokálně ve střevě (nevstřebává se) a může být podáván dětem již od narození (ve formě kapek) a také těhotným a kojícím ženám.

Při symptomatické léčbě meteorismu (zvýšené tvorby plynů v tlustém střevě) a flatulence (nadměrný odchod střevních plynů konečníkem) je nejpoužívanějším přípravkem právě Espumisan, který je registrovaným léčivem, jehož jakost, účinnost a bezpečnost byla prokázána v rámci registračního řízení (na rozdíl od doplňků stravy, které musí splňovat pouze požadavky zdravotní nezávadnosti).

PharmDr. Tereza Hanáková

Zdroje:

1. Marek J. a kolektiv. *Farmakoterapie vnitřních nemocí*. Praha: Grada publishing, 2010.
2. *Remedia kompendium, 4. vydání*. Praha Remedia, 2009.
3. Klusáček D. *Gastroezofageální reflux a refluxní choroba jícnu u dětí*. *Pediatric pro praxi* 2006;6:300-303.
4. Seifert B a kolektiv. *Dyspepsie horního typu. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře*. Praha, společnost všeobecného lékařství 2008.
5. Seifert B a kolektiv. *Dolní dyspeptický syndrom. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře*. Praha, společnost všeobecného lékařství 2007.

Inzerce



Doporučte svým pacientům Espumisan®, prověřený a účinný lék na nadýmání



Zkrácená informace o přípravku Espumisan®. Složení: Simethiconum 40 mg v 1 měkké tobolce. **Indikace:** Symptomatická léčba obtíží vyvolaných nadměrnou tvorbou střevních plynů v trávicím traktu (např. meteorismus), příprava na diagnostická zobrazovací vyšetření dutiny břicha. **Dávkování:** Dospělí, mladiství a děti od 6 let 2 tobolky 3-4krát denně během jídla nebo po jídle, při přípravě na zobrazovací vyšetření 2 tobolky 3krát denně před provedením vyšetření a 2 tobolky ráno v den plánovaného vyšetření. **Kontraindikace:** Přecitlivělost na kteroukoli složku přípravku. **Upozornění:** 1 tobolka obsahuje 9,67 mg glycerolu. Po užití vysokých dávek glycerolu se mohou objevit bolesti hlavy, zažívací obtíže, průjem. Vzhledem k obsahu methylparabenu se při užívání přípravku může objevit kopřivka. Vyskytnout se mohou také opožděné alergické reakce jako kontaktní dermatitida. Ve vzácných případech se bezprostředně po podání vyskytuje kopřivka a bronchospasmus. Přípravek obsahuje barvivo oranžovou žlut. Toto barvivo může u extrémně citlivých jedinců vyvolat alergické reakce včetně astmatu. Důvody pro omezení užívání přípravku v těhotenství a po dobu kojení nejsou. **Interakce:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Nebyly pozorovány (viz také Upozornění). **Uchovávání:** Při teplotě do 30°C, v původním vnitřním obalu. **Balení:** 50 nebo 100 měkkých tobolek. **Držitel registrace:** Berlin-Chemie AG (Menarini Group), Berlin, SRN. **Reg. číslo:** 49/190/79-C. **Datum poslední revize:** 19.1.2011. Přípravek je vydáván i bez lékařského předpisu. V případě vydeje na lékařský předpis je balení s 50 tobolkami částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

NEJDE JEN O PRVNÍ POHLED – PROBLEMATIKA ČÁSTEČNÝCH ZUBNÍCH NÁHRAD



Lidský chrup už dávno nepředstavuje jen prostředek sloužící k mělnění potravy, ale v průběhu let získal také výraznou roli společenskou. Zdravé, dobře vypadající zuby a svěží dech se staly hodnotícím prvkem a součástí měřítka krásy.

Což ovšem platí i pro ty, v jejichž ústech, ať už z jakéhokoliv důvodu, bylo nutné původní chrup nahradit vhodnou zubní náhradou. Jenže samozřejmě i ta, stejně tak jako původní chrup, vyžaduje precizní péči.

Poškození chrupu, od drobných defektů v podobě uštípnutých částí zubu, přes ztrátu jednoho či více zubů až po kompletní absenci chrupu, představuje tak pro mnoho lidí doslova osobní tragédii. A to zejména v rovině společenské.

Netýká se ovšem pouze lidí dříve narozených, kdy s postupem věku bohužel již lze předem počítat s tím, že celoživotně namáhaný chrup začne postupně „řídnout“. Velmi špatně však (zpravidla) částečnou ztrátu chrupu snášejí mladší, aktivně žijící lidé podléhající současným společenským měřítkům. A to samozřejmě nezávisle na tom, zda za ztrátou vlastních zubů stál úraz, zubní onemocnění, či něco jiného. Řešením je samozřejmě odborně vytvořená a umístěná zubní náhrada, jejíž vzhled je stejný (mnohdy dá se říci ještě lepší), než původně přítomný chrup. Nahrazení chybějících zubů zubní náhradou však neznamená konec starostí. Vysoce důležitou se právě v tomto okamžiku stává prevence a odpovídající péče jak o samotnou náhradu, tak o ostatní „původní“ zuby.

ČÁSTEČNÉ ZUBNÍ NÁHRADY

Částečná snímatelná náhrada – existuje množství typů těchto náhrad. Od těch, které jsou fixovány retenčními sponami, až po ty, které jsou kotveny pomocí přípojného zařízení podobnému patentům, jehož jedna část je umístěna na ojedinělých zubech (či jejich kořenech) a druhá na samotné náhradě (tzv. hybridní protézy).

Samotné náhrady bývají tvořeny z pryskyřičné hmoty a kromě pečlivého nácvičku jejich správného nasazování a snímání je velmi důležité znát zásady péče a možnosti kvalitnějšího života s náhradou. Život s částečnou zubní náhradou totiž zpočátku může přinášet pacientům řadu problémů.

PŘILNUTÍ A POHYB NÁHRADY V ÚSTECH

Výše jsme zmínili některé možnosti uchycení částečných zubních náhrad. Některé fixují náhradu v ústech lépe (hybridní náhrady), jiné o něco hůře. Pohyby náhrady, náhodné uvolnění, dráždění dásní náhradou a také negativní vliv na zuby kotvící náhradu (zejm. u retenčních spon) a jejich postupné poškozování. To je první linie obtíží u pacientů s částečnou zubní náhradou, kteří nechťejí být jejím nošením nijak omezeni.

HALITÓZA (ZÁPACH Z ÚST)

Je častým a velmi nepříjemným projevem souvisejícím s částečnou (příp. kompletní) zubní náhradou. Vzniká zejména zanesením zbytků potravy při žvýkání do oblasti pod náhradou, kde ulpívají a bakteriálním působením pak samozřejmě dochází k nežádoucímu projevu, který se demonstruje zápachem z úst.

ŘEŠENÍ

Řešení výše uvedených obtíží tedy vyžaduje prostředek, který náhradu lépe fixuje v ústech a zabraňuje tak zároveň i vniku a ulpívání potravních zbytků v oblasti pod náhradou.

Nejvhodnější způsob spočívá v aplikaci vhodného a spolehlivého těsnícího krému (Corega, aj.), který omezuje pohyb náhrady, čímž napomáhá uvolnit zátěž kladenou na přiléhající zuby. Svou přítomností zabraňuje ulpívání zbytků potravy a omezuje tak projevy halitózy. Celkově tak zlepšuje zdraví ústní dutiny a současně značně usnadňuje pacientům s částečnou zubní náhradou běžný život, včetně pozitivního psychologického vlivu.

PÉČE O ZUBNÍ NÁHRADU

O zubní náhradu a stejně tak i o vlastní chrup je třeba náležitě pečovat, aby nedocházelo k usazování zubního plaku, který je rezervoárem bakterií a kvasinek, jež mohou způsobovat řadu onemocnění ústní dutiny.

Vzhledem k materiálu, z něhož jsou částečné snímatelné zubní náhrady vyrobeny, je vhodné využít k tomuto účelu speciálně vyráběných tablet, jejichž účinné složky efektivně odstraňují z náhrady plak a případné skvrny. Zubní náhrada zkrátka, stejně jako vlastní chrup, vyžaduje pozornou péči, která zajistí jak dokonalý vzhled chrupu, tak komfort a celkově zdraví ústní dutiny.

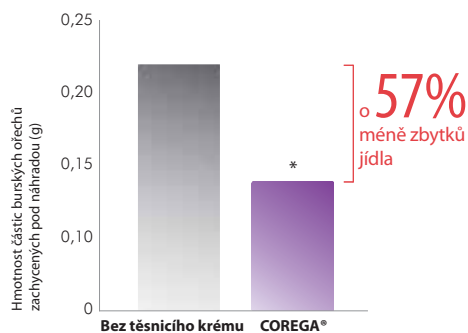
Co trápí nositele částečných snímatelných zubních náhrad?

Nositelé částečných snímatelných zubních náhrad se chtějí soustředit na svůj život, práci a koníčky, nikoliv na své zubní náhrady.

Problémy, které nejčastěji trápí nositele částečných snímatelných náhrad:

- zbytky jídla ulpívající pod náhradou,¹
- nejistota, zda dobře vypadají i při nošení zubní náhrady,¹
- 35% nositelů částečných snímatelných náhrad přiznává, že trpí halitórou.²

Corega® pomáhá řešit problémy spojené s nošením částečné snímatelné zubní náhrady.

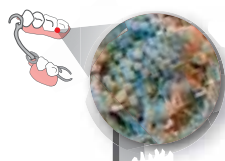


* $P < 0,05$ v porovnání s nositeli, kteří těsnící krém nepoužili.
Nositelé dolních částečných snímatelných náhrad

Bylo klinicky ověřeno, že těsnící krém COREGA® na částečné náhrady:

- sníží množství zbytků jídla zachycených pod náhradou o 57%,³
- zlepší pocity pohodlí, sebedůvěry a spokojenosti,³
- omezí pohyblivost zubní náhrady.³

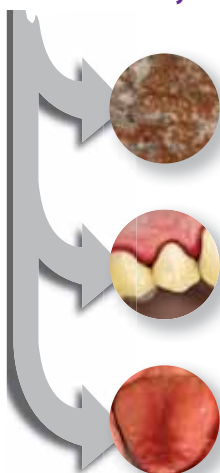
Jednoznačně příjemní nošení částečné snímatelné zubní náhrady.



Plak na zubní náhradě
(zvětšeno 1000x)

Nánosy plaku představují rezervoár patogenů pro ústní dutinu.

COREGA® ničí škodlivé bakterie a kvasinky.^{9,10}



Halitóza¹

- *Klebsiella pneumoniae*
- *Veillonella atypica*
- *Fusobacterium nucleatum*

Periodontitida¹

- *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*

Protetická stomatitida¹

- *Candida albicans*
- *Candida glabrata*

Při dodržování běžné dentální hygieny nové čisticí tablety COREGA® na částečné náhrady:

- ničí bakterie a kvasinky, které mohou být příčinou vzniku onemocnění dutiny ústní,⁴⁻¹¹
- efektivně odstraňují plak a těžko odstranitelné skvrny.^{10,11}

Prispívají ke zdraví ústní dutiny a celkovému pocitu zdraví a pohody.



Reference:

1. Canada Quality of Life Research Study, The Chapman Group. 2005. 2. TNS Infoplan Denture Care Usage and Incidence Study. Japan 2010. 3. The Use of Soluble Denture Adhesive to Block Food From Migrating Under Removable Partial Dentures, Study L3920659. 2009. Publication in progress. 4. Sumi Y, Hiroko M, Michiaki Y, Nagosa S, Nagaya M. Colonization of dental plaque by respiratory pathogens in dependent elderly. Arch Gerontol Geriatr. 2007;44(2):119-24. 5. Scannapieco FA, Stewart EM, Mylotte JM. Colonization of dental plaque by respiratory pathogens in medical intensive care patients. Crit Care Med. 1992;20(6):740-745. 6. Coulthwaite L, Verran J. Potential pathogenic aspects of denture plaque. Br J Biomed Sci. 2007;64(4):180-189. 7. Yoon MN, Steele CM. The oral care imperative: the link between oral hygiene and aspiration pneumonia. Top Geriatr Rehabil. 2007;23(3):280-288. 8. Dajani AS, Taubert K, Wilson W, et al. Prevention of bacterial endocarditis. Circulation. 1997;96:358-366. 9. GSK data on file, study MD 040-10. 10. GSK Cleaning Study #CS5308. 11. Chan EC, Iugovaz I, Siboo R, et al. Comparison of two popular methods for removal and killing of bacteria from dentures. J Can Dent Assoc. 1991;57(12):937-939.

CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ

Označení „chronické žilní onemocnění“ je multifaktoriálním pojmem, zahrnujícím všechny anomálie - klinické odchylky, které mají žilní příčinu.

Obecně jde o abnormality žilního systému dolních končetin, které se projevují symptomy a klinickými příznaky.

Patří k nejčastěji se vyskytujícím zdravotním problémům - trpí jím až 40 % populace vyspělých států.

V následujícím textu se zaměříme zejména na křečové žíly, žilní záněty a chronickou žilní insuficienci, představující již pokročilou formu onemocnění a rovněž na problematiku bércových vředů, která s tímto tématem plně souvisí.

ZÁNĚT ŽIL

Je onemocněním, které může mít značně rozdílnou závažnost, zejména v závislosti na lokalizaci postižení. A to ve smyslu postižení buď povrchového žilního systému - pak hovoříme o tzv. tromboflebitidě, nebo o zasažení hlubokého žilního systému - flebotrombóze.

TROMBOFLEBITIDA

Označuje zánět povrchových žil, který je provázen vznikem krevní sraženiny - trombu, který pevně lpí na žilní stěně. Toto onemocnění velmi často souvisí s postižením křečovými žilami (varixy), jejichž problematice bude v tomto článku věnována samostatná kapitola.

Infekční forma tromboflebitidy vzniká zavlečením bakterií do organismu, forma neinfekční souvisí s drážděním žilní výstelky, například při úrazech. Dobře známým

původcem jsou lékařské úkony, při kterých dochází k narušení žíly, kupříkladu aplikace intravenózních injekcí, kanylace, nebo sklerotizace varixů.

Postižené místo sleduje průběh žíly, bývá zarudlé, na dotek bolestivě citlivé a často pohmatově zatvrdlé. Tuto „zatvrdlinu“ lze zjistit ještě několik dní po odeznění zánětu. Tromboflebitidy nemají obvyklé závažný průběh, i když v některých případech jej nelze vyloučit. Pro účely klinické praxe se tromboflebitidy dělí na několik rozličných typů.

Nejčastěji se vyskytujícím (asi 90 % případů tromboflebitid) je tzv. **Tromboflebitis varicosa**.

Postihuje právě varikózně změněné žíly, především safénu magnu a její větve. V některých případech bývá těžko odlišitelná od erysipelu (tzv. růže).

Při rozsáhlém postižení může zasáhnout i hluboký žilní systém a způsobit ojedinělý výskyt plicních embolií.

Další typy tromboflebitid - Tromboflebitis vulgaris superficialis, Tromboflebitis migrant - saltans, Mondorovova choroba, Tromboflebitis paraneoplastica seu recurrens.

LÉČBA

U většiny pacientů s povrchní tromboflebitidou se nevyskytují vážné komplikace. Tyto případy se po komplexním vyšetření léčí ambulantně. Obvyklé je použití kompresivních bandáží, užívají se nesteroidní antiflogistika, v opodstatněných případech specifická antibiotika. Závažnější průběh vede zpravidla k nutnosti zapojení antikoagulační léčby.

FLEBOTROMBÓZA - HLUBOKÁ ŽILNÍ TROMBÓZA

Představuje oproti tromboflebitidám onemocnění závažnější, provázené také závažnějšími komplikacemi.

Při flebotrombóze dochází k uzavření žilního systému krevní sraženinou, která, pokud se odtrhne, může doputovat žilním řečištěm do plicní oblasti a způsobit embolii. Hluboká žilní trombóza postihuje přibližně 2 % populace hospodářsky vyspělých zemí.

VZNIK

Při vzniku nemoci se uplatňují tři základní mechanismy: aktivace krevního srážení, zpomalení toku krve v žilách a poškození žilní stěny. Rozvoj choroby je zpravidla podmíněn souhrou nejméně dvou z těchto mechanismů.

Vrozené odchylky krevní srážlivosti, které představují zvýšené riziko vzniku flebotrombózy je třeba brát v potaz zejména u pacientů se spontánními trombózami, při kterých není zjištěn jiný rizikový faktor, jako např: velké chirurgické úkony (např. ortopedické, pánevní či břišní operace), zhoubné nádory, infekční onemocnění, srdeční kolaps, obezita, těhotenství, rozsáhlé postižení křečovými žilami, aj.

KOMPLIKACE

Možnou komplikací hluboké žilní trombózy se smrtelnými následky je **plicní embolie**.

ÚČINNÁ ÚLEVA OD KŘEČOVÝCH ŽIL



- Pozitivně ovlivňuje mikrocirkulaci, zvyšuje pružnost žil.
- Má příznivý účinek při výskytu hemeroidů.
- Jedinečná kombinace účinných látek pomáhá zachovat zdravý žilní oběh.



Dochází k ní uvolněním trombu z místa vzniku (obvykle žíly dolních končetin) a jeho následným proniknutím přes pravostranné srdeční oddíly do plicních tepen, které ucpává.

Komplikací, která se objevuje s odstupem několika měsíců, či dokonce let, je tzv. **posttrombotický syndrom**. Jeho příčinu lze najít v trvalém zvýšení žilního tlaku, způsobeného uzávěrem žilního systému, případně nedostatečností žilních chlopní, které byly trombózou nevratně poškozeny. Příznaky posttrombotického syndromu mají různou podobu, počínaje mírnými otoky nohou, až po vážné postižení bérců, které může vést i k nutnosti amputace končetiny. Tomuto syndromu lze často předejít vhodným způsobem léčby a preventivními opatřeními.

LÉČBA

Současná léčba nabízí několik možných postupů při léčbě hluboké žilní trombózy. Základem je léčba **koagulační**, která by měla především snížit riziko výskytu plicní embolie a zabránit krevní sraženině v dalším rozrůstání. Krevní sraženinu, která je již v žíle přítomna, však téměř neovlivňuje a zároveň nezabraňuje rozvoji pozdních komplikací, které jsou v tomto případě velmi časté a závisí především na umístění a rozsahu postižení. Antikoagulační látky je navíc nutné do organismu dodávat ještě několik měsíců po odeznění trombózy. Cílem je především snaha snížit riziko opakování tohoto onemocnění.

Aplikace látek, které mají za úkol krevní sraženinu rozpustit, se používá v léčbě **trombolytické**. Ta je velmi účinná pro obnovení průchodnosti žil a eliminaci pozdějších komplikací. Její nevýhodou je ovšem riziko krvácivých komplikací. Při necílené aplikaci se navíc může stát, že potřebné látky se nedostanou na určené místo. Z tohoto důvodu musí být mnohdy podávány ve vysoké koncentraci k dosažení uspokojivého výsledku.

Tento problém řeší nejlépe **lokální trombolytická léčba**. Při ní se látka zavádí katetrem přímo do místa krevní sraženiny a rozpouští ji. Tak se značně snižuje množství podaného léku a zároveň umenšuje riziko krvácivých komplikací.

Hlubokou žilní trombózu lze léčit i chirurgicky – mechanickým odstraněním trombu z postižené žíly.

KŘEČOVÉ ŽÍLY

Křečové žíly (varixy) jsou zdravotně i esteticky velmi nepříjemnou záležitostí, postihující obdobně muže i ženy.

Současná medicína však naštěstí nabízí několik odpovídajících možností, kterými lze proti tomuto onemocnění účinně bojovat.

Varixy jsou rozšířené, dobře viditelné žíly na dolních končetinách, především v lýtkové části, jejichž vznik a následný rozvoj je podmíněn řadou faktorů. Například dědičnou dispozicí, dlouhodobým stáním či sezením, obezitou, vysokým krevním tlakem, nedostatkem vlákniny a vitamínu C v těle. V souvislosti se ztrátou pružnosti žilní stěny se často vyskytují u starších lidí. Vliv na kvalitu žilní stěny mohou mít také ženské hormony.

Na menších žilách mají varixy podobu namodralé až načervenalé sítě jemných linek, které vycházejí z jednoho místa do různých směrů, větší křečová žíla má pak uzlovitou podobu nafialovělé barvy.

JAKÝM ZPŮSOBEM KŘEČOVÉ ŽÍLY VZNIKAJÍ?

Žilami dolních končetin putuje krev nahoru směrem k srdci, což je možné díky pumpování krve, které způsobuje pohyb svalů nohou při chůzi. Žíly jsou vybaveny chlopněmi, které zabraňují krvi vracet se zpět do nohou.

Nejčastějším důvodem vzniku křečových žil je poškození těchto chlopní a nedostatečná pružnost žilních stěn. Při poškození funkce chlopní se krev vrací zpátky do nohou, kde se hromadí a neúměrně zvyšuje tlak na žilní stěny, které jsou tímto působením poškozeny. Zpočátku mají postižení oteklé, těžké a bolavé nohy, posléze se v nich (především v noci) objevují křeče. Následně se vyvíjejí vinuté, jasně viditelné a rozšířené žíly pod kůží.

LÉČBA

O způsobu léčby křečových žil by měl rozhodnout odborník. Existuje totiž několik možných postupů, které jsou závislé na mnoha faktorech onemocnění. Většina z nich nevyžaduje dlouhodobou hospitalizaci.



Klasická chirurgická léčba – je používána především na velké křečové žíly. Jedná se o moderní metodu, která má dlouhodobý efekt a i její vliv na kosmetickou i funkční stránku věci je velmi dobrý. Pobyt nemocného na lůžku málokdy přesáhne tři až čtyři dny, pracovní neschopnost je poměrně krátká, závisí především na charakteru zaměstnání a odolnosti pacienta.

Flebektomie – spočívá v ošetření poškozených chlopní a odstranění drobných křečových žil. Jedná se o operaci tzv. jednodenní chirurgie, ani při použití této metody nezůstává pacient po delší dobu upoután na lůžko a může dál vykonávat běžné povinnosti.

Konzervativní postup – tento postup se používá obvykle v případech, kdy pacient nechce nebo z různých příčin nemůže podstoupit léčbu jiným způsobem. Jedná se o neradikální způsob léčby, který spočívá v pravidelném cvičení, vyvarování se dlouhého stání či sezení. Tím se omezuje vznik dalších varixů a předchází se dalším možným komplikacím.

Skleroterapie – při skleroterapii se aplikuje látka, jejímž působením se naruší žilní výstelka. Následně se žíla slepí a zanikne. Používá se obvykle jako doplňková léčba po operaci křečových žil, především na menší varixy. Pro léčbu větších útvarů se nedoporučuje, protože obvykle dochází k jejich opětovnému vytvoření.

Klasickou léčbou jsou rozličná elastická obinadla či kompresivní punčochy, která zmírňují bolest a zabraňují dalšímu šíření křečových žil. Žíly by naopak neměly být zaškrcovány, například dáváním nohy přes nohu, různými škrtyvými ponožkami či podkolenkami a nedoporučují se ani boty s vysokým podpatkem.

Z přírodní medicíny se doporučují obklady z povařeného kořene kostivalu lékařského nebo z odvaru kůry bílého dubu.

Účinné jsou ráno a večer koupele, při nichž se nohy pravidelně máchají v teplé a studené vodě. Důležitými cviky, které odkrvují přetížené nohy, lze také výrazně prospět a ulevit od bolesti.

Za nejprospěšnější se pokládá jízda na kole, plavání, či chůze, protože napomáhají cirkulaci krve v dolních končetinách a příznivě tak působí na celkovou kvalitu žil.

CHRONICKÁ ŽILNÍ INSUFICIENCE

Chronická žilní nedostatečnost je nejčastější příčinou onemocnění nohou. Její vznik přímo souvisí jak s onemocněním trombózou tak i s projevy varixů.

Charakterizujícím znakem chronické žilní nedostatečnosti je dlouhodobé porušení návratu žilní krve z dolních končetin zpět směrem k srdci.

Tento transport je zajišťován systémem žilních chlopní a svalových pump, které čerpané krvi umožňují pohyb proti zemské přitažlivosti a zabraňují jejímu hromadění v nohách. Při porušení funkce některé z částí tohoto systému, například při nedomykavosti chlopní, ztrátě pružnosti žilní stěny nebo při ochabnutí vazivové tkáně, dochází k zmíněné poruše žilního návratu a k městnání krve v dolních končetinách. Jak je tedy vidět, jsou výše uvedena onemocnění svými příznaky úzce spojena s rozvojem chronické žilní insuficience. Podle aktuálního dělení rozeznáváme tři základní typy této nemoci.

Jsou to **chronická žilní insuficience primární** – která vzniká na podkladě dlouhotrvajícího onemocnění primárními varixy, **sekundární** – vznikající v následku post-trombotického syndromu, a vzácně se vyskytující typ **kongenitální** – podmíněný zejména vrozenými poruchami.

Mezi typické příznaky počátku poruchy žilního návratu se řadí únava a bolest nohou, výskyt otoků, křeče dolních končetin během nočního odpočinku, mravenčení a podobně. Postupný vývoj chronické žilní insuficience se rozděluje do tří specifických stádií. Jako první se zejména v oblasti kotníků objevuje otok, který se dále šíří i do lýtkové části. Ve fázi druhé roztahuje hromadící se tekutina drobné kapiláry, dochází k městnání krve a v závislosti na hromadění pigmentu ve tkáních dochází k trvalé změně barvy kůže do hněda, zejména opět v oblasti kotníků a na vnitřní straně lýtek. Kůže je zatvrdlá a objevuje se ekzém.

Pokud není onemocnění včas odhaleno, může ve třetí fázi dojít ke vzniku otevřeného bércového vředu.

- pokračování příště

Filip Rosenbaum

Zdroje:

MUDr. Petr Vařejka, MUDr. Miroslav Chochola, CSc., MUDr. Vratislav Mrázek, CSc.: Hluboká žilní trombóza – závažné, nebezpečné nebo jen banální onemocnění?, Osobní lékař 6/2003.

prim. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.: Bércový vřed I, Triton, Praha 2004.

HOMEOPATIE V. Homeopatická lékárnička na cesty

S prvním jarním sluníčkem nás to začne lákat ven a ani se nenadějeme, bude tu čas dovolených a cestování. Do kufru nebo do batohu zpravidla přibalujeme i několik nezbytných prostředků pro případ bolesti, teploty, nachlazení, úrazu, průjmu, nebo jiných nepříjemných okolností, které nám mohou čas dovolené nepříjemně zkomplikovat. Vedle nám dobře známých přípravků z řady chemických léčiv, nebo fytopreparátů pomáhají velmi dobře i homeopatické léky.

Velmi palčivým problémem, obzvláště v posledních letech, je tzv. solární erytém. Touto nepříjemnou formou kožní alergie na sluneční záření trpí stále větší část populace. Svědivá a pálivá vyrážka prakticky znemožňuje pobyt na slunci. Homeopatie nabízí na rozdíl od klasické medicíny přípravky, jehož preventivním užíváním lze výsevu kožní léze úplně zamezit, nebo ho zmírnit na minimum. Tím přípravkem je **Hypericum perforatum 15CH**, doporučuji začít užívat 14 dnů před očekávaným odjezdem na dovolenou a po celou dobu pobytu 5 granulí ráno a večer. Pokud i přesto dojde k výsevu vyrážky, radím systematicky užívat lék **Poumon histamine 15CH**, který je právem nazýván jako „homeopatické antihistaminikum“. Kromě slunečního erytému pomůže při alergické kožní reakci na štípnutí hmyzem, kosmetické přípravky nebo potraviny, ale také v případě sezónních alergických potíží jako senná rýma, dušnost nebo slzení očí. Lék se zpravidla užívá 5 granulí 3x až 5x denně. Někdy se kožní reakce manifestuje otokem, který pálí a postiženému ulevuje studený obklad. V tomto případě je lékem volby **Apis mellifica 15CH** s obdobným dávkováním jako u předešlého léku.

V lékárničce na cesty by rozhodně neměl chybět lék **Arnica montana 9CH**, a to pro případ nejrůznějších zranění, hojení řezných, sečných, tržných i bodných ran, reparačních modřin, léčbu zhmožděnin, podvrtnutí, atd. Účinku léku Arnica na cévy a kapiláry se dále využívá při pocitu těžkých, oteklých a bolavých nohou při cestování letadlem nebo při dlouhých cestách autem či autobusem. Arnica léčí i unavené a přetážené svaly po sportovních výkonech, náročné turistice pěšky nebo na kole, atd. Dávkování léku se řídí pravidlem, čím akutnější a vyhrcořenější stav, tím častější intervaly dávkování. V případě traumatismů pomáhá Arnica tím lépe, čím rychleji je bezprostředně po úraze podána, první dvě hodiny je vhodné podávat 5 granulí každých 15 minut a dále pokračovat 5 granulí 5x denně až do odeznění příznaků. Ve všech ostatních indikacích dávkujeme 2 až 4x denně 5 granulí.

Další lék, který může pomoci v akutních stavech, které přicházejí náhle po prudkém teplotním šoku organismu (přehřátí, anebo prudké prochlazení) je **Aconitum napellus 15CH**. Klinické příznaky odpovídají slunečnímu úpalu: prudce nastupující vysoká horečka, lesklé oči, horká kůže, suché sliznice a často strach a úzkost z důvodu silně vyhrcořeného stavu. Podobně můžeme doporučit Aconitum u horečnatých stavů s úzkostí po prudkém ochlazení suchým ledovým větrem v zimě.

Velmi univerzální homeopatický přípravek u zánětlivých afekcí kůže a sliznic je **Belladonna 9CH**. Léze jsou temně červené, horké, citlivé na dotek a velmi bolestivé (bolest má pulzující charakter). Možnosti aplikace léku Belladonna jsou široké: popáleniny, štípnutí hmyzem, lokální záněty kůže, bolesti v krku s temně rudou sliznicí v ústech, horečka s pocením a velkou žízň, tepavé bolesti hlavy po přehřátí, atd....

Pro případ průjmu doporučuji přibalit **Arsenicum album 9CH**, hlavně pokud jsou cílovou destinací exotické země, kde je původ jídla a tekutin nejistý. Průjem je závažný, křečovitý, stolice neobjemná, černavá, páchnoucí a nesmírně dráždivá. Je potřeba začít s dávkováním ihned po objevení se prvních příznaků, 5 granulí po každé průjmové atace.



Ipecacuanha 9CH je lék, který volím u infekčních průjmů se zpěněnou, nazelenalou stolicí, mnohdy doprovázenou zvracením a intenzivní nauzeou, které zvracení neuleví. Vzhledem k vyhrcořenému stavu zpravidla doporučuji podávat v roztoku: 10 granulí rozpustit ve 2 dcl vody, doušek po každé atace průjmu, nebo zvracení. Roztok je potřeba připravit každý den nový.

Posledním užitečným lékem, na který je dobré nezapomenout, je **Nux vomica 9CH**. Jeho účinek ocení především ti z nás, kteří jsou citliví na chlad a průvan (klimatizace, průvan v autě...). Takto citlivé typy okamžitě reagují rýmou s explozivním kýcháním, nebo bolestí v krku, případně potížemi hlasivek. Dávkováním 5 granulí každou hodinu rychle dochází k úlevě. Nux vomica ale doporučuji také na přetížení trávicího traktu po nejrůznějších excesech v jídle, pití alkoholu, nebo kouření, jak známo ke všem těmto příhodám máme o dovolených daleko blíž než jindy. Volím opět 9CH 5 granulí 3x denně.

SYSTANE BALANCE

PRŮLOMOVÝ PŘÍPRAVEK NA SUCHÉ OKO



Na český trh přichází nový přípravek, který účinně zmírňuje příznaky suchého oka spojené s poruchou sekrece Meibomských žláz. Jmenuje se Systane BALANCE, je volně dostupný v lékárnách a je vůbec prvním, doslova průlomovým zdravotnickým prostředkem svého druhu, který dokáže obnovovat a stabilizovat narušenou lipidovou vrstvu slzného filmu.

Co je to vlastně „suché oko“ (angl. „dry eye“)? V zásadě se může jednat o 2 odlišné klinické situace - buďto se 3 základní složky, ze kterých se skládá slzný film, vytvářejí neproporcionálně (jsou tedy v různé dysbalanci), anebo ve správném poměru vytvořený slzný film na povrchu oka abnormálně rychle osychá. Jedná se tedy buď o hyposekreci, anebo hyperevaporaci. Existuje ještě jedna malá a jen obtížně léčitelná (pod) skupina nemocných, kteří mají skutečný nedostatek slz. Povrch jejich oka je díky tomu suchý a navíc mají většinou suché i jiné sliznice (ústa, spojivka). Mezi všemi „suchými oky“ je jich méně než 5 % a jejich stav bývá velmi často spojen se systémovým onemocněním (Sjögrenův syndrom, lupus erythematoses, avitaminózy). V tomto případě se jedná skutečně o „syndrom suchého oka“. Drtivá většina (95 %) ne-

mocných je ale symptomatických a jejich nemocné suché oko má tendenci spíše szlet.

PROČ SUCHÉ OKO SLZÍ?

Samotný medicínský pojem „suché oko“ je už sám o sobě paradoxem - je totiž nesprávný. „Pokud většinou nemocných sdělíte, že trpíte syndromem suchého oka, velmi se diví a nesouhlasí. Nechápu, jak mohou mít suché oko, když jejich oči většinou výrazně slzí, například při práci u počítače. Zrychlené osychání povrchu oka vede při zachovalé citlivosti rohovky ke zvýšenému slzení. Děje se tak při přechodech z tepla do venkovního chladu, v přesušeném klimatizovaném prostředí nebo v místech, kde se hodně práší, kde je větrno či kouřmo. Správný název, který by si určitě nikdo nezapamatoval a pacienti by mu navíc nerozuměli, by tedy měl být: ‚dysbalance složení slzného filmu a poruchy povrchu oka‘. Pro usnadnění používá celkem pochopitelně každý oční lékař ‚suché oko‘,“ vysvětluje **MUDr. Pavel Němec** z Oční kliniky 1. LF UK a ÚVN Praha.

Lidské slzy (slzný film) jsou složeny ze 3 vrstev. S povrchem oka sousedí jejich bílkovinná složka, díky ní slzy na oku „drží“. Uprostřed slzného filmu je vodní sloupec, ten je v převaze při smrkání, pláči apod., a ko-

nečně povrch slz, který sousedí s vnějším prostředím, tvoří lipidová (tuková) vrstvička - ta tvoří tenkou krustu a brání odpařování vodního sloupce. „Toto zdánlivé slovíčkaření má mimořádný význam pro správnou léčbu. Pacienti by měli od svých očních lékařů přesně vědět, která složka jejich slzného filmu je narušená či oslabená a podle toho by si měli také vybírat kapky, které si přijdou, často za nemalé peníze, koupit do lékárny,“ míní Dr. Němec. Proteinová složka slzného filmu je produkována pohárkovými buňkami, vodnou složku tvoří přidatné slzné žlázy a lipidy secernují Meibomské žlázy. Jejich vývody jsou lokalizovány v okrajích víček, na vnitřním okraji řas a bývají viditelné prostým okem. Lipidy se z těchto vývodů dostávají na povrch oka intenzivnějším sevřením víček či jejich promnutí.

SYMPTOMATOLOGIE SE BĚHEM DNE MĚNÍ

Jakmile se s věkem začnou vývody Meibomských žláz měnit, například zarůstat či zužovat, tuky se na povrchu oka dostávají v menší míře a vzniká problém. Symptomatické suché oko se tedy týká převážně starší populace, více bývají postiženy ženy (asi v poměru 2:1, především díky hormonálním změnám po menopauze). „Nebývá to nic příjemného. Pro první fázi je typické zmiňované zvýšené slzení, oči jsou zarudlé, pálí, nemocní si stěžují na pocity ‚nečeho cizího‘ či ‚písku‘ v očích. Tato symptomatologie je různá v průběhu dne a už pouhá otázka: ‚Máte tyto nepříjemné pocity od rána?‘ může napomoci k odhalení dysfunkční složky slzného filmu,“ vysvětluje Dr. Němec a dodává, že porucha lipidové složky znamená nepříjemné pocity „cizího tělesa“ hned po probuzení a po nakapání přípravku problém během dne odeznívá. Oko po zavření víček (před spaním) slzy nevytváří a zbytek lipidové vrstvy na jeho povrchu tvoří lubrikační, klouzavou hmotu. Pokud je jí díky degeneraci Meibomských žláz málo, tak jsou ráno před otevřením víček k sobě sliznice jakoby „přilepené“ a oko se otvírá s nepříjemným „suchým trhnutím“. Na jeho povrchu díky tomu vznikají mikrodefekty epitelu (rychle se zahojí během dne), které jsou příčinou zmiňovaného nepříjemného pálení. Zarudnutí spojivek a okrajů víček potom znamená překrvení a zánět - nejedná se ale o žádnou infekci, tento zánět je sterilní.

Naopak zhoršování symptomatologie během dne - po usilovném sledování monitorů, při dlouhodobém pobytu v umělé osvětlené či klimatizované místnosti - znamená většinou problémy s vodnou složkou slzného filmu a s množstvím slz. Tyto problémy se mohou týkat i mladších jedinců. Typicky jsou ohroženi lidé dlouhodobě sedící u počítačů, anebo lidé, kteří nedodržují optimální pitný režim. Takoví nemocní se nejhůře cítí k večeru. „Obě vyjmenované skupiny pa-

cientů se suchým okem se cítí stejně, jejich klinická symptomatologie se ale může během dne měnit - s nejtěžšími projevy po ránu se bude problém týkat spíše tukové vrstvy slzného filmu, se zhoršováním během dne bychom měli počítat spíše u narušeného vodního sloupce," shrnuje Dr. Němec.

ČÍM LÉČIT?

Obvyklý scénář vypadá tak, že lidé přicházejí do lékáren a chtějí „něco na pálení očí“, jen menšina z nich směřuje nejprve k očnímu lékaři. Při výběru léčiva se podle Dr. Němce obvykle „naslepo“ řídí doporučením okolí („...mně to zabralo, vyzkoušej to také“), anebo se doptávají svého lékárníka: „Tento postup může náhodně vést k úspěchu, většinou to ale končí mírnou deziluzí nemocných - říkají, že jim kapky krátkodobě trochu pomohly, dlouhodobě se ale moc dobře necítí. Odborník v lékárně samozřejmě nemůže vědět, u které složky slzného filmu došlo u konkrétního pacienta k disharmonii a umělé slzy v takovém případě sám doporučuje „naslepo.“ Teprve až když na jeden či dva pokusy terapie nezabere, přichází nemocný k oftalmologům. Lékař by měl celkem jednoduše rozlišit, kde leží původ problémů a měl by mít k dispozici vějíř přípravků, které bude, na základě toho co diferencoval, doporučovat. „Terapie suchého oka je symptomatická, skutečnou příčinu problémů zatím léčit neumíme. Je samozřejmě nesmyslné doporučovat například 80letému pánovi s chronickým zánětem okrajů víček

(chronickou marginální blefaritidou) s jasnou dysfunkcí Meibomských žláz a lipidové vrstvy slzného filmu vodné kapky. Takovému nemocnému se budou slzy nadále rychle odpařovat a on bude ještě více slzet - lékař mu jen přidá další slzy, které se odpaří,“ upozorňuje Dr. Němec a doplňuje, že k očnímu lékaři rovnou přicházejí lidé s tzv. „červeným okem“ (alergie, infekční problémy, suché oko apod.) nebo se zhoršeným viděním (potřeba brýlí), anebo v situacích, kdy z nějakých důvodů vyžadují preventivní oční vyšetření (řidičský průkaz). Všichni tito jedinci mají šanci, že jim bude suché oko diagnostikováno a hned od začátku správně léčeno.

KLÍČOVÝ JE POHOVOR S NEMOCNÝM

Edukaci nemocného se suchým okem lze rozdělit do 3 základních kroků. Lékař nejprve vysvětlí, o jakou patologii se v konkrétním případě jedná, objasní nemocnému, jaký přípravek si bude v rámci symptomatické léčby aplikovat a naučí jej základy hygieny okolí oka a dodržování některých preventivních opatření, což je neobyčejně důležité. Obzvlášť u dysfunkce Meibomských žláz je nutné jejich vývody alespoň 2x denně nahřívát a masírovat lehkou masáží přes víčka, dále je třeba permanentně strhávat zaschlé „čepičky“ mazu na jejich ústích, samotné doplňování správných umělých slzných roztoků v tomto případě nestačí. Nemocní by se také měli pečlivě vyhnout nebezpečným prostře-

dím - především zakouřeným, prašným a přesušeným klimatizací. Přímo „vražednou kombinací“ je podle Dr. Němce úředník, který celý den pracuje u počítače pod ostře svítící zářivkou a nechává na sebe foukat pravidelně se otáčející větrák. Všichni nemocní by určitě měli vědět, že jejich suché oko nelze vyléčit, je ale možné za dodržování určitých podmínek výrazně zmírnit jeho příznaky.

SYSTANE BALANCE: VŮBEC PRVNÍ ÚČINNÁ SUBSTITUCE LIPIDOVÉ VRSTVY

K potlačení symptomů suchého oka se používají umělé slzné roztoky („umělé slzy“), které díky průběžnému kapání doplňují a stabilizují dysfunkční slzný film. „V léčbě suchého oka dlouho existoval určitý paradox. Zatímco velmi dobrých, čistě vodních preparátů, které substituují narušený vodní sloupec, je dostupných celá řada, na problémy s lipidovou vrstvou, kterých je z klinického hlediska zdaleka nejvíce, nebylo dlouho k dispozici nic. Dlouho neřešitelným problémem byla totiž lipidová formule, která by vydržela otevřená několik týdnů, aniž by se zkazila. Až v letošním roce mají nemocní v České republice vůbec poprvé k dispozici specializovaný roztok, který obnovuje a stabilizuje narušenou lipidovou vrstvu. Na něco takového jsme dlouho čekali - tento průlomový přípravek se jmenuje se Systane BALANCE a já jej svým nemocným doporučuji - nic podobného u nás není k dispozici,“ uzavírá Dr. Němec.

Inzerce



Pro pacienty s příznaky suchého oka Nový směr v léčbě MGD*

SYSTANE® BALANCE zvlhčující oční kapky

Jsou speciálně vyvinuty pro pacienty s pocitem suchého oka při MGD*. Jedinečné složení SYSTANE® BALANCE kapek se systémem LipiTech™ a demulcentem zajistí dlouhodobé obnovení lipidové vrstvy a výsledkem je déle trvající ochrana očí před jejich vysycháním.¹



Rozdílný z podstaty

Alcon
a Novartis company

Alcon Pharmaceuticals (Czech Republic) s.r.o.
Palác Flóra, budova A, Vinohradská 151, 130 00 Praha 3, Czech Republic
www.cz.alcon.com

© 2012 Novartis SYB-01-1/2012/2

*MGD = dysfunkce Meibomských žláz
Reference: 1. Data on file. Alcon Research, Ltd.

PRO KLOUBY JEN TO NEJLEPŠÍ

SHRNUTÍ SOUČASNÝCH POZNATKŮ O VYUŽITÍ GLUKOSAMIN SULFÁTU V PREVENCI A LÉČBĚ OSTEOARTRÓZY

Již několikrát jsme se v našem časopise zabývali tématem artrózy (osteoartrózy), jejími riziky, prevencí i léčbou. Ačkoliv si to leckdy nepřipouštíme, zdravotní obtíže kloubů se dříve či později projeví téměř u každého z nás. A že jejich projevy mohou životu dodat nepříjemně bolestivý a omezující odstín, to jistě potvrdí nejen lidé staršího věku, ale třeba i mladší zástupci z řad aktivních sportovců. O své klouby je zkrátka třeba náležitě pečovat. Jaká cesta se však v závislosti na současných studích jeví jako nejprospěšnější?

Osteoartróza je nejčastěji se vyskytujícím onemocněním kloubů. Její prevalence stoupá s věkem a projevy onemocnění jsou nejzřetelnější právě u lidí starších šedesáti let. Nicméně projevy tohoto onemocnění nacházíme zcela běžně již u značného množství lidí okolo čtyřiceti let věku.

Zopakujme stručně, že jde o degenerativní onemocnění definované úbytkem kloubní chrupavky, postižení kloubních vazů a kloubního pouzdra, které může vést až ke kloubním deformitám. Postiženy bývají častěji zejména kyčelní a kolenní klouby, běžně však i drobné klouby prstů a samozřejmě klouby páteří.

Ztuhlost kloubů, omezení hybnosti a bolest, často i velmi silná, se pak řadí k typickým příznakům osteoartrózy.

PREVENCE

Preventivní péče o klouby má značný význam pro zachování jejich zdraví a celkové zlepšení jejich funkce v případech již nastupujících obtíží.

Pokud přihlídneme k rizikovým faktorům rozvoje osteoartrózy (nadměrné přetěžování kloubu, jednostranná zátěž kloubů, vyšší věk, úrazy, obezita, nevhodná obuv, nedostatek vhodného pohybu, některé sportovní aktivity přetěžující klouby jako např. sjezdové lyžování, snowboarding, tenis, squash, aj.), je patrné, že do ohrožené skupiny spadá většina z nás.

Změna jídelníčku, dosažení ideální hmotnosti, vhodné cvičení – to jsou samozřejmě základní preventivní prvky u řady onemocnění, včetně osteoartrózy.

K preventivní ochraně kloubů, zejména v případech nadměrného namáhání chrupavky při sportu, v zaměstnání, či v souvislosti s pokročilým věkem a současně i jako významných prostředků v léčbě osteoartrózy se jako nejvýhodnější jeví současně využití látek, které kloubům zajišťují potřebnou výživu a stavební prvky k tvorbě vlastních struktur.

CHONDROPROTEKTIVA – SYSADOA

Těmito látkami jsou právě chondroprotektiva řazená do skupiny SYSADOA (symptomatic slow-acting drugs for osteoarthritis) – tedy „symptomaticky pomalu působící látky při osteoartróze“. Nástup jejich účinku je např. oproti nesteroidním antiinflogistikům (užívaným v léčbě osteoartrózy) pozvolnější (přibližně 2 měsíce užívání), jejich podávání však oproti nim nevykazuje téměř žádné vedlejší účinky a analgetické působení některých přípravků přetrvává na srovnatelné úrovni ještě několik měsíců po ukončení terapie.

Řadíme sem glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, kyselinu hyaluronovou, ASU (výtažek z avokáda a sojových bobů) a diacerein (výtažek z rebarbory).

Jde tedy o látky, které zpravidla obsahují základní stavební kameny mezibuněčné hmoty chrupavky a synoviální tekutiny s pozitivním vlivem na metabolismus postižené chrupavky.

Nezapomeňme ovšem, že se nezabýváme čistě léčbou osteoartrózy, ale stejně tak významnou rovinou preventivní.

Výše uvedená chondroprotektiva jsou součástí celé řady volně prodejných přípravků, slibujících vynikající účinnost v prevenci i zmírnění obtíží vyplývajících z kloubního postižení. Výběr vhodného produktu v lékárně však nemusí být právě jednoduchou záležitostí.



Jako nejvýhodnější volba se po zvážení dostupných údajů jeví prostředky stavící na glukosaminu, potažmo jedné z jeho solí – glukosamin sulfátu (např. GS Condro Forte). A to z několika různých důvodů:

GLUKOSAMIN SULFÁT (GS)

Glukosamin je monosacharid, který se přirozeně vyskytuje v polysacharidu chitinu, glykoproteinech a glykosaminoglykanech jako je např. kyselina hyaluronová, která tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty. Glukosamin se vyskytuje ve formě solí jako glukosamin hydrochlorid a glukosamin sulfát. Pouze glukosamin sulfát však pro své unikátní účinky můžeme zařadit mezi chondroprotektiva skupiny SYSADOA.

***Glukosamin (řídčeji také glukozamin).....**

...Je součástí léčivých přípravků a doplňků stravy (tzv. hraničních přípravků), které se užívají při artróze. Vzhledem k tomu, že jde o tělu vlastní látku, je často označován jako „kloubní výživa“. Podstata působení však spočívá v tom, že je schopen příznivě ovlivnit rovnováhu metabolických dějů probíhajících v chrupavce. (* <http://cs.wikipedia.org/wiki/Glukosamin>)

CO VŠAK GLUKOSAMIN SULFÁT ŘADÍ NA POMYSLNOU ŠPIČKU ŽEBŘÍČKU?

BIOLOGICKÁ DOSTUPNOST

Jakákoliv účinná látka ztrácí svůj smysl, pokud ji tělo nedokáže adekvátně využít. Pro glukosamin sulfát mluví jednoduchá mikromolekulární stavba. Po perorálním podání se velmi dobře vstřebává (absorpce až 90 % podané dávky) a již zhruba hodinu po podání se hromadí v tkáni kloubní chrupavky.

Rozdíl oproti např. chondroitin sulfátu – makromolekulární látce, která se nejprve musí rozštěpit v trávicím traktu a její biologická dostupnost klesá – je jasně patrný.

PLNĚ DOSTAČUJÍCÍ MONOKOMPONENT:

Polykomponentní přípravky mají v řadě případů své opodstatnění. V případě glukosamin sulfátu je však vzhledem k faktu přítomnost dalších látek neopodstatněná. A to zejména z důvodu, že z dodaného glukosamin sulfátu je kloubní chrupavka schopna sama získat další potřebné látky - jmenovitě kyselinu hyaluronovou, chondroitin sulfát a kolagen, které jsou pro kloubní chrupavku rovněž vysoce významné. Dodání těchto látek do organismu perorální cestou však kloubní chrupavce přináší prakticky nulový efekt, neboť vinou své makromolekulární struktury (chondroitin sulfát, kys. hyaluronová, u kolagenu trojšroubovice) se do potřebné lokace jednoduše nedostanou.

To samozřejmě umocňuje význam glukosamin sulfátu, který představuje základní stavební jednotku zmíněných látek.

Zjednodušeně shrnuto:

- 1) Glukosamin sulfát se díky své mikromolekulární stavbě snadno dostává do kloubní chrupavky.
- 2) Kloubní chrupavka si z přítomného glukosamin sulfátu již sama zajistí tvorbu výše zmíněných potřebných látek.

Glukosamin sulfát má současně inhibiční vliv na aktivitu degradačních enzymů chrupavky a zároveň inhibuje prozánětlivé a degradační vlivy zánětlivých mediátorů.

Klinické studie: Jednoznačně staví glukosamin sulfát do pozice klinicky nejlépe ověřené účinné látky ze skupiny SYSADOA.

Výsledky studií jasně ukazují mimořádnou účinnost glukosamin sulfátu. A to jak v rovině symptomatické, zahrnující zmírnění bolestivosti, ztuhlosti a zlepšení hybnosti, tak strukturální, ve smyslu zpomalení morfoloické progresu osteoartrózy. Využití přípravků založených na glukosamin sulfátu rovněž v terapii osteoartrózy výrazně snižuje spotřebu nesteroidních antiflogistik, čímž klesá riziko pozdějších orgánových komplikací vznikajících na základě nežádoucích vedlejších účinků těchto léčiv.

Výsledky studie u přípravku GS Condro Forte prokázala celkové zlepšení kloubní funkce a pohyblivosti u 80 % pacientů^{*)}.

A snížení spotřeby léků proti bolesti u více než 50 % pacientů.

Díky příznivému působení na kloubní chrupavku je glukosamin sulfát doporučován rovněž odbornými lékaři Evropské ligy proti revmatismu (EULAR).

V závislosti na výsledcích klinických studií, doporučení odborníků i osobním hodnocení pacientů lze užívání glukosamin sulfátu doplněné vhodnými pohybovými aktivitami zařadit na pomyslnou špičku žebříčku v prevenci a podpůrné léčbě osteoartrózy.

PharmDr. Andrea Kleinová

^{*)} MUDr. Olejárová M., a kol., Česká revmatologie, 16, No. 4, p. 153-160

Glukosamin sulfát pro zdravé klouby

GS CONDRIO FORTE

Má plus navíc

Kontrola kvality: Je u přípravků GS Condro na špičkové úrovni: Každá jednotlivá šarže přípravku je testována mezinárodně akreditovanou laboratoří na obsah čistého glukosamin sulfátu pro zajištění stoprocentní kvality a účinnosti. Pacient tak má jistotu, že účinná látka a její obsah uvedený na obalu odpovídá skutečnému složení přípravku.

Jednoduché dávkování: Oproti řadě jiných přípravků, je u produktu GS Condro klinicky ověřené dávkování dvě tablety denně, přičemž je možnost užít tuto dávku najednou.

Účinnost klinicky ověřená Rheumatologickým ústavem v Praze.*

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



STRES ANEB

„ÚTOČ, NEBO UTEČ“

Pojem, který není třeba představovat. Čím starší je svět, tím více stresu se na nás valí. Jen málokdo by mohl říci, že nebyl někdy ve stresu. Ale chápeme dostatečně riziko tohoto problému? Většinou se díváme na stres jako na stav mysli, ale je to opravdu tak? Není náš pohled na běžné stresové situace tak trošičku zkrleslý?

ODKUD SE BERE STRES?

Velká zátěž, fyzické či emocionální vypětí. Změna podnebí, sociálního prostředí, závažné životní změny, narušení zdraví, ztráta blízkého člověka, násilí. Každý člověk reaguje na takovéto podněty trochu jinak. Pokud je člověk vystaven nějakému stresoru, reakce se dříve či později dostaví. V podstatě můžeme říci, že stres může vyvolat prakticky cokoliv.

Někdy se setkáváme s názorem, že stres je dán dobou, dříve lidé stresem netrpěli, atd. Není to tak úplně pravda. Faktem je, že vnímáme stres spíše po té psychické stránce. Ale je to vlastně prioritně záležitost fyzická. Dokonce se v literatuře můžete setkat s názorem, že stres je zdravý.

Stres je totiž reakce organismu na vnější podnět. Tedy na podnět nesympatický, alespoň ve většině případů. Někdy ale může vyvolat stresovou reakci i pozitivní emocionální vypětí, jako je svatba, či narození dítěte.

NENÍ TO JEN VÝSADA ČLOVĚKA

Pokud couvneme jen o kousíček zpět před ten pocit, že nestiháme, že je nám smutno, nebo že nám někdo schází, najdeme odpověď. Každý stresující podnět vyvolá v první řadě chemickou odezvu v organismu. Lidské tělo reaguje zvýšenou sekrecí hormonů kortizolu a adrenalinu. Organismus reaguje na pocit ohrožení, stresová reakce je tedy jakýmsi obranným mechanismem, jak se přizpůsobit nenadálé změně.

Tento obranný mechanismus mají ovšem i zvířata a dokonce i rostliny. Pokud vystavíte rostlinnou populaci například toxické látce, rostlina začne produkovat zvýšené množství určitých látek, které by jinak nereprodukovala, nebo třeba jen v malé míře. U zvířat je to podobné. Proto se tak často mluví v médiích o nehumánním porážení dobytka či usmrcování drůbeže. Pokud je zvíře před smrtí vystaveno extrémnímu stresu, vede to k vyplavování určitých látek do organismu, stejně jako u člověka. Je pak otázkou k zamyšlení, jak se tato změna projeví na nás konzumentech.

„ÚTOČ, NEBO UTEČ!“

Stres je obranný mechanismus organismu, který aktivuje bezpečnostní systém: **Útoč, nebo uteč.** Označení

je to velice výstižné. Dříve to platilo opravdu doslova. Podstatou stresové reakce je ochrana života organismu. Dochází k zvýšení srdeční frekvence a organismus je mobilizován, aby byl připraven k okamžité fyzické aktivitě. Ale ouha! Tady se dnešní člověk dostává do problémů. Už dávno není stresorem jen setkání s protivníkem či divokým zvířetem. A tak nelze vše vyřešit jen bitkou, nebo útekem. I když, někdy se stres bohužel promítne i do fyzického násilí vůči jiné osobě. To lze možná sledovat jako zdravé pro agresora, nikoliv ale pro oběť.

KAM AŽ TO VEDE?

Úzkost, deprese, poruchy zažívání, palpitace, bolesti svalů. Nepřiměřený, intenzivní a dlouhodobý stres se velice často projevuje na nervové soustavě, kardiovaskulárním systému a také na gastrointestinálním traktu. V extrémních situacích může docházet ke ztrátě mobility či oněmění.

Mezi běžné psychické potíže patří úzkost, deprese, nespavost, mezi fyzické pak vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, zažívací potíže a nechutenství či často přehnaná konzumace potravin. S posledním problémem pak nastupuje nadváha a obezita. To se pak už pacient točí v kruhu a řešení zdravotních problémů se velice komplikuje.

STRESOVÁ INKONTINENCE

Stresovou inkontinencí trpí podle odhadu WHO (Světová zdravotnická organizace) 5-8% obyvatel. Častěji se tato problematika připisuje ženám, než mužům. Většinou ve spojení s porody. Nejčastější věk pro stresovou inkontinenci u žen je kolem 50-60 roku (více než padesát procent), ale bývají pacientky i osmnáctileté. Nejedná se ovšem o stres vyvolaný psychickou zátěží, ale o fyzické příčiny stresu.

STRESOVÝ VŘED

Přesná příčina vzniku stresového vředu je neznámá. Jde o akutní peptický vřed, který se projevuje následkem vážnější zátěže organismu. Často se to stává po úrazech, popáleninách, závažnějších onemocněních či šoku. Léčba má pak více preventivní charakter. Většinou jsou podávána antacida v kombinaci s antagonisty H₂-receptorů. Pokud přetrvává iniciační stresový faktor, pak je vhodné pokusit se snížit zátěž organismu. Dostatek klidu jak fyzického, tak psychického.

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Někdy se stane, že se člověk dostane nechťně do opravdu extrémní životní situace. Co můžeme ozna-

čit za extrém? V tomto případě se jedná o opravdu ošklivé zážitky, jako jsou přírodní katastrofy (zemětřesení, tajfuny, etc.), násilí (znásilnění, mučení), těžký úraz, nebo vojenský útok. Následkem takovýchto zážitků může nastoupit posttraumatická stresová porucha. Jedná se o určitou formu úzkosti. Vzpomínky na hrůzný zážitek jsou velice silné a stále se vracejí. Jak během dne, kdy jakákoliv poznámka či náhodné setkání vyvolá zpět ošklivé pocity, tak v noci formou děsivých snů. Člověk má pocit odloučení a izolovanosti, nemůže se soustředit a prakticky vždy nemůže spát. Pokud se tento stav neřeší, končí to až těžkými depresemi.

DEPRESE

Deprese jsou velmi častým problémem současnosti. Jsou připisovány hektickému životu, prodloužení střední délky života, kladení náročnějších úkolů na jednotlivce a mnohem větší samostatnosti, než jsme byli zvyklí. Jsme nuceni k větší soutěživosti, dravosti, a jsme stále srovnáváni. To nás nutí vydat ze sebe vždy maximum. Velká část populace na to ovšem není připravena. S délkou života je také spojen zvýšený výskyt depresí u starších lidí.

Jak vlastně poznáme, že už je to deprese? Smutek, pocit osamění, stres, jak poznáme, že jsme překročili tu hranici? Existují přesná diagnostická kritéria. Ale i laik je schopen alespoň orientačně odhadnout, že je něco v nepořádku. V první řadě je to intenzita nepřijemných pocitů, délka trvání tohoto stavu, a pak také míra ovlivnění člověka v běžných situacích, tedy jak moc jej problém odvádí od běžných každodenních činností.

Pokud člověk trpí depresemi, měl by se vždy obrátit na odborníka. Deprese jsou složitý zdravotní problém a nikdo si nemůže myslet, že je tak silný, že to zvládne sám. Když nás bolí zuby, také jdeme k zubaři a nezkoušíme si vyvrátit či vytrhnout zub sami. Dnešní medicína poskytuje širokou škálu účinných antidepresiv s velkou úspěšností léčby.

ÚZKOST

Úzkostné poruchy jsou velmi různorodou skupinou potíží. Přestože patří mezi nejčastější psychické poruchy, její diagnostika není jednoduchá. Jednotlivé typy jsou shrnuty v *Tabulce 1*. Pacienti si velmi často stěžují spíše na somatické potíže. Často tak praktičtí lékaři hledají příčiny zdravotních potíží bez zjevných výsledků. Když pak dojde konečně ke správné diagnostice, jsou překvapeni jak pacienti, tak jejich blízcí. Protože somatické příznaky bývají často tak přesvědčivé, nechťejí si to mnohdy pacienti vůbec přiznat.

Dalším problémem řešení úzkostných poruch je fakt, že málokterý pacient si přeje být zaškátulkován mezi psychiatrické případy. Tento názor je sice už dlouho zastaralý, bohužel stále velmi aktuální.

Strach nebo úzkost je pro organismus docela přirozená reakce. O úzkostné poruše se mluví až v okamžiku, kdy reakce organismu neodpovídá iniciaci co do míry reakce, délky reakce a četnosti takovýchto stavů. Co se týče statistiky, tak úzkostným stavem během svého života trpěla až čtvrtina populace. Není to tedy nijak neobvyklé. Podle vyvolávající příčiny se úzkostné poruchy dělí do tří skupin (viz. *Tabulka 2*).

JAK NA STRES?

Možností, jak bojovat se stresem, je mnoho. V první řadě je třeba uvědomit si fakt, že duševní zdraví je velice citlivé na jakýkoliv podnět. Duševní hygiena by měla být stejně důležitá, jako třeba čištění zubů. Dal-

ší důležitou skutečností je, že pokud dojde k psychickému poškození, může to být nevratné. Když si odřete koleno, většinou se to zahojí. Když nemáte tolik štěstí, zůstane vám jizva. To není žádná tragedie. Pokud ale člověku zůstane jizva na duši, bývá to mnohem těžší a dlouhodobější problém.

PROČ SI LIDÉ POŘIZUJÍ BOXOVACÍ PYTEL?

Jak jsme řekli na začátku, stres je obranná reakce. Dochází k aktivaci organismu a často k přípravě na fyzickou aktivitu, ať už boj či útěk, tedy alespoň obranně. Pokud je to jednorázová situace, nemusí v tom být žádný problém. Pokud se to ovšem děje častěji, tělo je opakovaně připravováno na fyzickou aktivitu, která se pak většinou nedostaví. To může způsobovat organismu zbytečnou zátěž.

Takový boxovací pytel nebo „fackovací panák“ může být velmi zdravým přístupem sama k sobě. V podstatě nezáleží na druhu fyzické aktivity, spíše na fyzickém výkonu samotném. Takové rozbíjení porcelánu mělo kdysi také něco do sebe. Někdo dělá bláznivé věci, někdo křičí, někdo se pere (to moc nedoporučuji - není dobré fyzicky vtáhnout další lidi do svého problému). Tím nejdůležitějším zůstává fakt, že není dobré uzavřít jakýkoliv problém uvnitř sebe. Pokud to uděláme jednou, dvakrát, desetkrát, zůstane v nás pěkná hromádka časovaných bomb, a jak říkají „Murphyho zákony“, věřte, že tyto tikající bombičky vybuchnou přesně v tom nejnevhodnějším okamžiku.

Tabulka 2 - Přehled úzkostí dle jejich iniciace

Typ úzkosti	Projev
Spontánní úzkost	Bez zjevných příčin
Fobie	Strach z běžných věcí
Anticipační úzkost	Očekávání nepříjemné situace

Každý psychický tlak na organismus navíc spouští řadu zdravotních potíží, někdy dochází jen ke zhoršení příznaků již běžícího onemocnění, jindy psychická zátěž vyvolá závažné problémy, jak už jsem uvedla na začátku. Proto se tak často opakuje, že 50 % úspěchu jakékoliv léčby je v nás samotných, v našich hlavách.

JAK NA TO?

Je spousta možností jak začít pečovat o své zdraví z hlediska psychiky. Zkusit to může každý. A vůbec nezáleží na tom, v jakém stavu se právě ocitá. Rozdělme si možnosti do tří skupin:

- 1) předcházet stresu a udržovat psychické zdraví
- 2) odbourat co nejrychleji stres a zabránit rozvinutí do následných komplikací
- 3) u dlouhodobého stresu a depresí, nechat si poradit odborníkem

„Snadno se říká, ale hůře dělá.“ To slyšíte velice často, nebo: „Nejlépe se radí těm, kteří nemají žádný

Tabulka 1 - Jednotlivé typy úzkostných poruch

Úzkostná porucha
Panická porucha
Generalizovaná úzkostná porucha
Sociální fobie
Smišená porucha
Specifické fobie
Smišená úzkostně depresivní porucha

AKCE 10+2

2.4.-13.4.

KDYŽ OBJEDNÁTE 10 PIPET OD JEDNOHO DRUHU, TAK K TOMU DOSTANETE 2 PIPETY STEJNÉHO DRUHU ZDARMA.



Proti blechám a klíšťatům



FRONTLINE Combo®
Vaše rozhodnutí, jejich spokojenost

problémy.“ Možná to tak někdy i bude, ale nedejte se tak úplně zmýlit. Každý člověk má někdy nějaký problém, je jedno, jestli jste malé dítě, čerstvě plnoletý, pracující, či důchodce. Kdybyste postavili problémy na váhy, zjistili byste, že se svou závažností vyrovnají. Problém je většinou tak velký, jak moc si jej připustí jeho vlastník. Proto jsou deprese možné i u malých dětí. Základní chybou okolí pak bývá bagatelizování potíží postiženého člověka.

ŽIVOT BEZ STRESU

Myslím, že takový stav asi neexistuje, i kdybychom se sebevíc snažili. Můžeme jej maximálně omezit, lépe zvládnout a nenechat rozvinout. Jak se ale bránit? Jak zamezit nepříjemným situacím a následným pocitům? Každého stresuje něco jiného. Nemůžeme zabránit ve svém životě všem stresujícím situacím, ale můžeme omezit ty, za které si můžeme ve své podstatě sami.

Udržet mysl i tělo v pohodě není úplně jednoduché, ale existuje spousta drobností, které přispívají k udržení pohody:

- důležitá je osobní disciplína
- určení priorit
- je dobré plánovat si čas
- naučit se efektivně odpočívat
- dostatek kvalitního spánku
- pozitivní myšlení
- drobné každodenní radosti

Nejčastějším problémem v dnešní době je, že každý má nedostatek času, nebo si to lidé alespoň myslí. Správná organizace času je u lidí stejným nedostatkem, jako třeba správné hospodaření s penězi. Tyhle věci se prostě nikde nevyučují a ne každý má přirozené nadání to zvládat sám. Pokud už člověk nestihá, je dobrou pomůckou udělat si vždy večer plán na další den, ať už jen v hlavě, nebo i třeba na papír. „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“, je to sice pěkné heslo, ale pokud si naplánujete moc aktivit na jeden den, a pak jich stihnete jen polovinu, rozhodně vám to nepřidá na dobré náladě. Je potřeba mít čas na práci, ale stejnou měrou i na odpočinek a kvalitní spánek. Člověk musí být schopen se také odměnit za kvalitní práci. Pokud celý týden chodí člověk poctivě do práce, po večerech dře jako kůň, a pak si na víkend naplánuje třeba práci, která ho neuspokojuje, ale zkrátka se musí udělat, je to špatně. Je lépe naplánovat si na víkend něco, na co se může celý týden těšit a co bude pro člověka dostatečnou odměnou.

ZVLÁDÁNÍ STRESU

Když je člověk ve stresu, neměl by to nechat dojíti moc daleko. Většinou řešíme krátkodobé epizody. Ty lze regulovat předcházením stresujícím situacím. Pokud je ale stres dlouhodobější, může se rozvinout v závažný zdravotní problém. Důležité je určit, co stres vyvolává. Někdy to neví ani sám pacient. Pokud nelze stres řešit pouze změnou životních rytmů, případně změnou prostředí, lze si pomoci třeba bylinkami, ať už aromaterapií, nebo některými bylinkami s antidepresivním efektem. V některých případech může praktický lékař napsat slabá antidepresiva bez nežádoucích efektů.

PŘÍRODNÍ CESTOU

Léčivé rostliny, které se využívají proti stresu, jsou k dispozici prakticky v každé lékárně. Mezi takovéto rostliny patří například **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*), která je jedním z nejvýznamnějších přírodních antidepresiv. Třezalka zvyšuje hladinu melatoninu sníženou vlivem depresí. Z rostliny se využívá kvetoucí nať. Neplatí ovšem, že vše, co je přírodní, je zároveň bezpečné. U třezalky je potřeba být zvlášť opatrný. Rostlina velmi ráda interaguje s antidepresivy za vzniku moc ošklivých vedlejších příznaků. Byly zaznamenány i případy komatu, kdy pacient nevedl lékaři užívání třezalkových dražé.

Dalšími tradičními rostlinami používanými při nervozitě a stresu jsou rostliny se sedativním efektem. Jsou to **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*), **chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) a **meduňka lékařská** (*Melissa officinalis*), které se využívají hlavně tehdy, pokud stres nedovoluje člověku spát. **Mučenka pletní** (*Passiflora incarnata*) má také uklidňující vlastnosti, využívá se jak při problémech se spánkem do zklidňujících směsí, tak při stresu do klimakterických preparátů. Mezi rostliny, které pomáhají organizmu zvládat stresové situace a přizpůsobit se změnám, patří **eleuterokok** (*Eleutherococcus senticosus*) a další rostliny ze skupiny **adaptogenů**.

ANTIDEPRESIVA

Medikace u depresí je stále ve vývinu. První antidepresiva byla použita v 60. letech: iproniazid - který byl na počátku vývoje **IMAO** (inhibitory monoaminoxidázy) a dalším antidepresivem byl imipramin. Antidepresiva se dělí do tzv. generací, také je možné je dělit podle chemické struktury, či mechanismu účinku. **Tabulka 3** obsahuje jen základní dělení, někdy je uváděno mírně odlišné zařazení antidepresiv do III. a IV. skupiny. Medikace jsou ovšem pouze polovina úspěchu. Rozhodně by pacient neměl spoléhat pouze na léky. Důležité je o problémech mluvit, snažit se odstranit iniciační problémy, pokud to jde. Pro lékaře to ovšem také není zcela jednoduché. Psychiatr nemůže tak snadno předpovídat, jak pacient na léčbu zareaguje, tak jako například chirurgové - 4 týdny rehabilitace a budete fit. U antidepresiv se první efekt projevuje tak po 3 - 4 týdnech, ale standardně je to tak 5 - 6 týdnů. Pokud ovšem pacient nereaguje, nebo se objevují nežádoucí účinky, je třeba vybrat jiný lék. A zase se čeká, jak pacient zareaguje.

Tabulka 3 - Přehled specifických antidepresiv

Skupina	Projev
I.generace	Klasická a tricyklická antidepresiva
II.generace	Antidepresiva s heterocyklickou strukturou
III.generace	SSRI (Inhibitory zpětného vychytávání serotoninu)
	NR1 (Inhibitory zpětného vychytávání noradrenalinu)
	NDRI (Noradrenalin dopamin reuptake inhibitor)
	SARI (Antidepresiva se zdvojeným serotoninovým působením)
IV.generace	Duální antidepresiva
	SNRI (Inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a adrenalinu)
	NaSSA (Noradrenergická a specificky serotoninergická antidepresiva)

DŮLEŽITÁ ÚLOHA LÉKÁRNÍKA

Stres je tématem prioritně pro lékaře. Pro lékárníka to ovšem znamená mnoho povinností a znalostí. Pokud je pacient ve stresu či špatně spí, lze nabídnout bylinná parafarmaceutika. Pokud už dostane pacient předepsána antidepresiva, měl by být vždy upozorněn na možné vedlejší účinky léků a na rizikové kontraindikace ve vztahu k přírodním látkám (čajům, tabletám, tinkturám). Navíc některá antidepresiva jsou při dlouhodobém užívání návyková, a pak jsou často předmětem falšování receptů a krádeží razítek lékařů, etc.

CO ŘÍCI NA ZÁVĚR?

Psychika člověka je jeho nedílnou součástí, vnitřní klid, pohoda a vyrovnanost by měla být jakousi samozřejmostí. Pečujeme tedy o své duše tak, jak pečujeme o svá těla. Pár takových samozřejmých rad na konec:

- správná životospráva, prostor pro odpočinek a kvalitní spánek
- eliminovat stresové situace
- nebát se svěřit své psychické zdraví odborníkovi

A na úplný závěr: „Carpe diem (užívej dne), život je krátký.“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Zdroje:

- Praško J.: Úzkostné poruchy, Interní medicína pro praxi, 2004, 10, 500.
 Průša I.: Deprese a úzkost v ambulanci praktického lékaře, Interní medicína pro praxi, 2006, 3, 136.
 Češková E.: Možnosti farmakoterapie deprese, Praktické lékařství, 2006, 6, 261.
 Kopeček M.: Jak předpovědět, že pacient odpoví na léčbu antidepresiv?, Psychiatrie pro praxi, 2007, 8, 247.
 Racková S., Janů L.: Farmakoterapie úzkostných poruch, Psychiatrie pro praxi, 2006, 3, 112.

CESTA K TRVALÉ REDUKCI VÁHY NEMŮŽE JÍT POUZE PŘES ŽALUDEK

Otázky pro Ivu Málkovou



že jsem ráda jedla. Na střední školu jsem vstoupila se sedmdesáti kily. Pak přišlo studium na vysoké - obor psychologie a spousta kamarádek, což byla studnice „zaručených“ tipů jak zhubnout! Tělo se pochopitelně bránilo a váha kolísala od 65 do 75 kilogramů do doby, než jsem začala pracovat na své diplomové práci. Vybrala jsem si pro svou diplomovou práci téma „Kognitivně-behaviorální terapie obezity“. Už tehdy mi bylo jasné, že cesta k trvalé redukci váhy nemůže jít pouze přes žaludek: že myšlení (kognice) je rozhodující. V této době, v roce 1975, nebylo o tomto psychotherapeutickém směru u nás v podstatě téměř nic známo, ale ze svých cest do zahraničí jsem si vždycky přivezla nějakou literaturu.

Také jsem zjistila, že všude po světě kromě pár zemí fungují tzv. Weight Watchers: kluby strážců váhy, které organizují pro zájemce skupinové hubnutí. Navštívila jsem tyto kluby v několika zemích a už tehdy ve mně uzrálo přesvědčení, že něco tak užitečného by mělo být i v naší zemi. Myšlenka skupinového hubnutí se mi líbila, ale náplně sezení jsem si představovala na trošku odbornější úrovni. V rámci své diplomky jsem nastudovala teorii kognitivně-behaviorální terapie, za nějakou dobu jsem k tomu přidala i své osobní bohaté zkušenosti s hubnutím a tvořivost, a v roce 1990 se zrodil STOB. Celá moje rodina zahájila zcela novou etapu našeho života: já jsem hýřila nápady a můj muž mě usměřňoval, aby byly realizovatelné v praxi. Po mnoha letech mravenčí práce se zdařilo, že STOB organizuje kurzy ve více než sto městech a je uznáván jako součást komplexního přístupu k terapii obezity v České republice.

OČEKÁVALA JSTE TAKOVÝ ROZVOJ SVÉ SPOLEČNOSTI, NEBO TO PRO VÁS BYLO SPÍŠ PŘEKVAPENÍ?

Před 30 lety, když jsme začínali, tak by mě asi nenapadlo, že kurzy budou organizovány ve 100 městech. Dále mě ani ve snu nenapadlo, že se bude hodně aktivit přesouvat na internet, který v té době neexistoval a že bude existovat stobklub, takový malý facebook, kde je zaregistrováno přes 50 000 osob. A taky mě nenapadlo, že si budu plnit své cestovatelské touhy a že budeme organizovat okolo 25 redukčně kondičních pobytů za rok, a to nejen v krajích českých ale např. letos již lidé spokojeně hubli na Srí Lance a na Kanárských ostrovech a na podzim pořádáme exotické hubnutí na Madeiře a v Turecku. A v neposlední řadě stoupá i zájem lékárníků o naše výcviky lektorů, protože nechtějí

jen prodávat léky, ale mít i třeba poradenská odpoledne. Mnoho lidí též využívá našich praktických materiálů a opět stoupá zájem lékárníků o jejich prodej, protože jimi umocňují efektivitu redukce váhy pomocí léků či doplňků stravy.

DOTAZY NA VAŠE DĚTSTVÍ JSOU POMĚRNĚ ČASTÉ. CO DOSPÍVÁNÍ A PUBERTÁLNÍ LÉTA? TAKÉ JSTE PROPADALA ZÁCHVATŮM DRASTICKÝCH DIET A „ZARUČENÝCH“ PROSTŘEDKŮ NA HUBNUTÍ?

Na vysoké škole jsem přestala chodit na obědy a také jsem víc experimentovala s různými dietami, které zrovna kolovaly mezi kamarádkami, a tak jsem si kromě zděděných dispozic k obezitě ještě víc zúsporňovala metabolismus. O prázdninách jsem vždycky o pár kilo zhubla. Jednak jsem pracovala jako průvodce CKM na sportovních pobytech, a jednak jsem každý rok někam vycestovala s tehdejšími příslibem 220 dolarů, takže mi na jídlo opravdu nezbyvalo. Tělo se však bránilo a tak to, co jsem v extrémních podmínkách zhubla, jsem zase přes rok nabrala. Moje váha se tehdy pohybovala v rozmezí 65 až 75 kg (po Vánocích, kdy jsem jedla více sladkého). Dá se říci, že jsem za svůj život zhubla několik desítek kilogramů.

ALE NA DĚTSTVÍ SE PŘECI JEN ZEPTÁM. VZPOMENETE SI NA SVĚHO TEHDEJŠÍHO OBLÍBENÉHO HRDINU?

Mým oblíbeným hrdinou byl Vinnetou, asi proto, že se zastával slabších a chtěl dobro. My se také snažíme, aby se obězní měli dobře a nebyli šikanováni za svoje kila navíc - a aby se jim žilo lépe.

VE VAŠICH PROGRAMECH PRŮY MIMO JINÉ RADÍTE, JAK PŘI HUBNUTÍ POSÍLIT VLASTNÍ VŮLI. MŮŽETE UVÉST NĚJAKÝ PŘÍKLAD?

Naše metodika právě učí, jak převést teoretické poznatky do praktického života. Metoda kognitivně-behaviorální psychotherapie, která se ukazuje v terapii obezity jako jedna z nejefektivnějších, vychází z teorie učení, kdy učení se zde chápe ve větší šíři než tomu bylo dříve. Není to pouhé osvojování si vědomostí, ale výsledkem procesu učení jsou změny v chování, myšlení a emocích. Reakce vznikající učením nemusí být samozřejmě vždy pozitivní, ale mohou být i negativní, např. vytváření zlovyků - v našem případě učení se nevhodným stravovacím a pohybovým návykům. Oproti jiným

TIP PRO LÉKÁRNÍKY

VÝCVIK V KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPII (KBT) OBEZITY

Společnost STOB pořádá ve dnech 20. - 22. 4. 2012 (pátek-neděle) výcvik v kognitivně behaviorální terapii obezity pro mimopražské odborníky - lékaře, psychology, farmaceuty a pod. Během víkendu se seznámíte s teoretickými základy KBT a hlavně s programem, který můžete aplikovat jak individuálně, tak skupinově v lékárnách. Obdržíte mnoho praktických pomůcek nutných k aplikaci tohoto způsobu terapie obezity. Informace a přihlášku získáte na www.stob.cz, rubrika pro odborníky (výcvik lektorů) nebo u PhDr. Ivy Málkové, malkova@stob.cz (tel. 608834816). Zde si můžete objednat do lékárny i atraktivní materiály (přehled na www.stob.cz, rubrika pomůcky)

JAK TO VŠECHNO SE STOBEM VLASTNĚ ZAČALO? CO BYLO PRVOTNÍM IMPULZEM, MYŠLENKOU K JEHO ZALOŽENÍ?

Byla jsem obězní dítě. Jednak proto, že obezitu opravdu máme v naší rodině v genech a taky proto,

metodám hubnutí se tato terapie nezamýšlí pouze nad chováním - tedy, co jíst, ale také jak docílit splnění předsevzetí a posílení vůle. Učí obézní, jak řešit stresy jinak než jídlem, jak ovládat nevhodné myšlenky a emoce, které často dělí jejich život na etapu hubnutí a etapu sbírání sil na další hubnutí, kdy se v jídlu vůbec nekontrolují a kila jdou znovu nahoru. Tato metodika nikoho neochuzuje o požitek z jídla, ale vede k postupné změně stravovacích a pohybových návyků. Tato změna by měla vést nejen k trvalým váhovým úbytkům, ale i ke zvýšení kvality života.

Do našich kurzů přicházejí lidé, kteří svůj život prohubli - střídali období drastických diet a sbírání sil na další hubnutí, protože se soustřeďovali jen na změnu v chování. Když se však naučí pracovat i se svými emocemi a myšlenkami, které k nevhodnému chování vedou - dokáží změnit i tzv. černobílé myšlení a zvládat emoce jinak než jídlem. Dá se říci, že mají větší vůli.

NEJRŮZNĚJŠÍCH DIET JSOU DNES TISÍCE. KTERÉ POVAŽUJETE ZA PROSPĚŠNÉ; JEŠTĚ RELATIVNĚ NEŠKODNÉ A VYLOŽENÉ ZDRAVÍ ŠKODLIVÉ?

Prospěšné jsou ty, které vedou k přiměřenému energetickému příjmu, k správnému poměru živin (při nižším příjmu 30 % energie z bílkovin, 40 % ze sacharidů s výběrem sacharidů s menším glykemickým indexem, 30 % tuků s výběrem zejména rostlinných tuků z celkového energetického příjmu) a správný režim. Jídelníček by měl být pestrý a měl by hubnoucímu chutnat, protože i při redukci váhy musí zůstat člověk labužníkem.

Další velkou oblastí jsou nízkoengetické bílkovinné diety, které mají racionální jádro, kdy při malém příjmu dodají do těla základní živiny. Nejsou jistě základem hubnutí, ale pokud jsou indikovány a pod odborným vedením, mohou být účinné.

V naší zemi však převládá laická nabídka na redukci váhy a obchodníci využívají toho, že touha bezpracně zhubnout je tak mocná, že u oslovených převládá emoce nad rozumem. Kupují tedy i zázraky - čaje, kávy, koření, zázračná mýdla, tablety, (nemyslím tím farmakoterapii), náušnice apod., které nijak metabolismus neovlivňují, a tudíž se ani nehubne a mohou škodit duši, ale ne tělu, takže jsou relativně neškodné.

Dnes je boom nabídky poradenství ve Slevomatech, kdy se necháváme zlákat zlevněnými nabídkami poradenství typu - „Potřebujete detoxikovat organismus? Nejde vám hubnutí?“ Doporučíme vám přesně potraviny, po kterých budete zaručeně hubnout! (Obor nutrigenomika, kde tomu možná jednou tak bude, se teprve vyvíjí a určovat hubnoucí potraviny dle krve, metabolických typu apod. je v současné době vědecky nepodložené, a tedy troufalé). Každý chce být za práci odměněn a většinou čím levnější je poradenství - o to více si odnesete



Mnoho pomůcek získáte v rámci výcviku KBT obezity nebo si je můžete objednat na www.stob.cz

zázračných drahých potravních doplňků. Pokud chce mít hubnoucí jistotu fundovaných rad, je třeba se obrátit na odborníky s dostatečným vzděláním - to znamená zejména na nutriční terapeuty (dříve dietní sestry) a obezitology (tj. lékaři), kteří si vám nedovolí nabízet s jistotou neověřená tvrzení, jak to někdy činí výživoví poradci. Výživového poradce může dělat kdokoliv, a tak lze narazit na poradce seriózního ale také na toho, jehož hlavním motivem je prodej zázraků na hubnutí a o výživě toho může vědět méně než jeho klienti.

Nebezpečné mohou být ty diety, které vedou k nízkému energetickému příjmu (půsty, pročistovací diety) a nevyváženému obsahu živin (jednostranné diety typu tukožroutské polévky apod.)

CO TAK NEJČASTĚJI NAKUPUJTE PŘI NÁVŠTĚVĚ LÉKÁRNY? JAKÉ PRODUKTY VÁS ZAJÍMAJÍ?

Jsem ráda orientována v nabídkách na hubnutí - takže občas zajdu do lékárny a sleduji novinky. Mám ráda sladké, tak to řeším proteinovými tyčinkami, které si v lékárně kupuji. No a protože jsem vášnivý cestovatel a pořádáme mnoho pobytů u moře (např. v lednu to byla Srí Lanka a v únoru Kanárské ostrovy, na podzim to bude Turecko a Madeira) tak nakupuji pro klienty vše potřebné - od antialergik po prostředky proti zácpě či průjmům apod.

JEŠTĚ K SORTIMENTU LÉKÁREN. DOPORUČILA BYSTE NĚJAKÝ TYP PROSTŘEDKŮ K PODPOŘE HUBNUTÍ (ČAJE, DOPLŇKY STRAVY, TUKOMĚRY...?)

Doporučila bych měřicí přístroje - určitě váhy, tukoměry, krokoměry. Na hubnutí rozhodně ne potravní doplňky, kde jsou namíchány např. kyselina hydroxycitronová, CLA apod., jejichž účinnost není vědecky podložena.

Doporučila bych volně prodejné léky, např. alli a generika. Pro ty, kteří trpí hladem či zácpou - vlákninu, či speciální vlákninový zdravotnický prostředek Obesimed.

JE OBECNĚ ZNÁMO, ŽE KE SNÍŽENÍ HMOTNOSTI JE TŘEBA KOMBINOVAT ZMĚNU JÍDELNÍČKU S AKTIVNÍM POHYBEM. JAKÝ DRUH POHYBU JE PRO ZDRAVÉ HUBNUTÍ NEJVHODNĚJŠÍ A JAKÝ NAOPAK ZCELA NEVHODNÝ?

Pohybovou aktivitu pokládám za velmi důležitou, a proto i naše kurzy se skládají z hodiny pohybové aktivity a z 2 hodin psychoterapie. Důležité je, aby člověk pohyb bavil - proto nabízíme mnoho druhů pohybových aktivit - přehled je na www.stob.cz cvičení. Každý zvládne jistě chůzi, ještě lépe nordic walking, modifikovaný aerobik, akvaerobik, cvičení na fitballech apod. Nevhodné jsou některé módní trendy, které vedou k příliš vysoké tepové frekvenci a zatěžují klouby (např. Zumba).

JE RYCHLÉ HUBNUTÍ NEZDRAVÉ? JAKÝ JE PODLE VÁS „IDEÁLNÍ“ VÁHOVÝ ÚBYTEK V ZÁVISLOSTI NA ČASE?

Čím menší změnu uděláte, tím je větší naděje na trvalý úspěch. Z toho plyne, že ideální je pomalejší hubnutí - doporučujeme tak půl kg do týdne. Je to však samozřejmě individuální - záleží na váhové anamnéze, na stupni nadváhy či obezity, na pohybové aktivitě apod.

JAK SE DÁ VYHNOUT TZV. JO-JO EFEKTU? CO BYSTE PORADILA?

Je nutné se smířit s faktem, že hubnutí a udržení dosaženého váhového úbytku jsou dva zcela odlišné procesy. Pokud jsou klienti úspěšní při hubnutí, neznamená to ještě, že budou automaticky úspěšní i při udržení si zredukované váhy. Většina programů se soustředí pouze na redukci váhy. Přitom udržet váhu se musí hubnoucí zrovna tak učit, jako ji re-

dukovat. Až na výjimky nelze na člověka zhublého pohlížet stejně jako na jedince, který nikdy obézní nebyl. Musí se kontrolovat celý život, ale nemusí to být kontrola neradostná. A tu právě učíme ve STO-Bu. Velkým pomocníkem pro udržení váhy je také komunitní web www.stobklub.cz. Podrobnější metodika k udržení váhových úbytků je popsána v knize *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo* (lze objednat na www.stob.cz).

CO DĚLÁTE VE VOLNÉM ČASE? MÁTE NĚJAKÉHO KONÍČKA, ZÁLIBU?

Velice ráda sportuji – mám ráda vše, kde je balon – nejraději hraji tenis, odbíjenou, ráda chodím a zkouším i různé druhy dalších pohybových aktivit.

A cestovatelskou vášně si plním tím, že hledám nová místa pro naše kondičně redukční pobyty, kterých organizujeme zhruba 25 do roka.

NEPODĚLILA BYSTE SE S NAŠIMI ČTENÁŘI O SVŮJ OBLÍBENÝ KUCHAŘSKÝ RECEPT?

Kniha *Hubneme s rozumem* tvořivě obsahuje mnoho receptů a tipů na snídaně, svačiny, obědy, večere

i mlsání – zde najdete tolik receptů, že se kombinace nebude opakovat stovky let.

JAKÉ JE VAŠE NEJOBLÍBENĚJŠÍ JÍDLO, KTERÉ JE VHODNÉ I PŘI HUBNUTÍ?

Mám ráda téměř všechno – tak třeba nějaké libové maso, rybu, k tomu dva malé brambůrky a hodně dobré zeleniny, mám ráda mléčné produkty, dobrý jogurt nebo tvaroh, do toho třeba ovoce, mám ráda dobrou kávu, kdy si našlehám z mléka pěnu, mám ráda ovocnou zmrzlinu, kterou si udělám tak, že rozmixuji zmrzlé ovoce a k tomu dám mléko a sladidlo a takových jídel je spousta. A večer k počítači 2 dcl bílého vína.

MÁTE NĚJAKÉ SPECIÁLNÍ TRIKY, JAK PŘIPRAVIT CHUTNÉ JÍDLO, KTERÉ BUDE CHUTNAT CELÉ RODINĚ, ALE KTERÉ PŘI TOM NEBUDE PŘÍLIŠ KALORICKÉ?

Při servírování jakéhokoliv pokrmu by mělo být pravidlem, že polovinu talíře tvoří zelenina, čtvrtinu bílkovina a čtvrtinu sacharid. Takže třeba knedlo vepřo zelo – polovinu talíře tvoří zelí, čtvrtinu libové maso a čtvrtinu dva knedlíky, které jsou rozpů-

lené, takže opticky na talíři vypadá, že jsou čtyři. A spoustu dalších nápadů získáte v materiálech společnosti STOB např. v kalendáři *Kam kráčíš* s recepty v kalorické a odlehčené variantě nebo v elektronickém časopise *Pochutnej si se STOBem*, který je zdarma na www.stob.cz. Triky a figle si můžete také vyměňovat v rámci komunitního webu na www.stobklub.cz.

JAK NEJRADĚJI RELAXUJETE A ČÍM TIŠÍTE ROZJITŘENÉ NERVY NEBO STRES?

Musím říci, že mám asi štěstí, ale v životě moc stresů nezažívám, a nebo díky kognitivní terapii si snažím vždy i negativní událost přeznačkovat do pozitivna. A když už – tak pohyb a výjimečně sladké.

JAKÉ JE VAŠE MOTTO, ČI OBLÍBENÉ ŽIVOTNÍ „MOUDRO?“

Téměř na všem najít něco dobrého, něco pozitivního.

*Za odpovědi děkuje
Filip Rosenbaum*






Eucerin®

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

Osvobodte se od slunečních alergií!

„Eucerin přípravky na opalováníchrání pokožku nejen před spálením, ale i chronickým poškozením v důsledku UV záření.“

Autor: Yan	Kolonie	Asijský divoký osel	Anglická číslovka	Chemická značka Lithia	Oschnouti na povrchu		Opuchlina	Býv. SPZ Loun	Část		Vládce pekel	Lis (zastarale)	3. díl tajenky	Část Vidně
Kolem						Anglicky „starý“ Antický bůh války				Dvojice cvičenců				
1. díl tajenky										Noemovo plavidlo Avivážní přípravek				
Avšak				Španělsky „zlato“ Souhlas				Písmeno Kapalina rozptýlená v plynu						
Ruský souhlas			Druh palmy Výzva						Pokladna Kuchyňská pomůcka					Polní míra
Tropické ovoce							Uhlovodík Starořím. úředník					Chemická zn. Sodíku Vulkán		
	Hýkavec	Znoj Malá plachetnice				Fiskus Netečný plyn					Rival Síla			
Části vozů				Dusíkatá sloučenina Pás ke ki- monu						Uhelný prach Karetní barva				
Sirkařský podník					Zvýšený tón Měsíc Jupitera				Ševcovské lepidlo Japonská desk. hra				Označení našich letadel	Stará solmizační slabika
Název římské padesátky			2. díl tajenky											
Popěvek			El. nabitá částice				Doušek				Divadelní jednání			

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 10. 5. 2012.
10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z ledna 2012: Zdena Mrkvičková, Neratovice; Mgr. Blanka Johnová, Mlázovice; Michaela Kundrtová, Most; Hedvika Fuchsová, Rakovník; Marie Dušková, Lovosice; Pharm.Dr.Milena Cíkanová, Bělá nad Radbuzou; Dita Jeřábková, Litoměřice; PharmDr.Irena Šípošová, Dolní Benešov; PharmDr. Kateřina Šťávovalá, Moravské Budějovice; Jana Trejtnarová, Dobruška

POZVÁNKA NA ODBORNOU KONFERENCI PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY

PRŮHONICE 11. 5. 2012

KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 11. 5. 2012

Místo: HOTEL FLORET, Květnové náměstí 391, Průhonice

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

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

ODBORNÝ PROGRAM:

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

MUDr. Helena Máslová, Psychosomatika

MUDr. Pavel Němec, Syndrom suchého oka

Kateřina Tulachová, Přehled činnosti Sekce farmaceutických asistentů České asociace sester

PharmDr. Pavel Stránský, Doplnky stravy a legislativa

Doc. RNDr. Milan Řehula, CSc., Optizorb - technologie tablet, která nastavuje nový standard v léčbě bolesti paracetamolem

MUDr. Jarmila Seifertová, Nadýmání u dětí



LIBEREC 26. 5. 2012

KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 26. 5. 2012

Místo: HOTEL ZLATÝ LEV, Gutenbergova 3, Liberec

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

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

ODBORNÝ PROGRAM:

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

PharmDr. Pavel Stránský, Doplnky stravy a legislativa

MUDr. Jarmila Seifertová, Nadýmání u dětí

Lucie Přecechtělová, Přehled činnosti Sekce farmaceutických asistentů České asociace sester

Doc. RNDr. Milan Řehula, CSc., Optizorb - technologie tablet, která nastavuje nový standard v léčbě bolesti paracetamolem

Přednáška z homeopatie



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

Eucerin®

NOVINKY

Klinicky potvrzeno: 91% redukce pocení!



INTENZIVNÍ ANTIPERSPIRANT SPREJ

- ▶ Proti silnému pocení.
- ▶ 72 h účinnost.
- ▶ Formule s účinnými antiperspiračními složkami (Aluminum Chloride a Aluminum Chlorohydrate).
- ▶ Klinicky potvrzena 91% redukce pocení.
- ▶ Prokázána velmi dobrá kožní snášenlivost.
- ▶ Bez alkoholu.



KULIČKOVÝ ANTIPERSPIRANT

- ▶ Proti zvýšenému pocení.
- ▶ 48 h účinnost.
- ▶ Klinicky prokázaná ochrana proti pocení a pachu.
- ▶ S lehkou svěží vůní.
- ▶ Vhodný pro citlivou pokožku, i po holení.
- ▶ Bez alkoholu.



KULIČKOVÝ DEODORANT

- ▶ Vhodný i pro pokožku citlivou na deodoranty nebo po holení.
- ▶ Klinicky prokázaná ochrana proti pachu 24 h.
- ▶ Se zklidňujícím bisabololem.
- ▶ Ideální pro pacienty s atopickým ekzémem, lupénkou apod.
- ▶ Bez alkoholu, parfemace, barviv a konzervačních látek.

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LÉKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444