

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2018



STOP

**KRITICKÁ
SITUACE
ČESKÉHO
LÉKÁRENSTVÍ**

OHROŽENY ŽIVOTY LIDÍ...



**3M Spofoplast® 186 Náplasti
Komfort Proti odřeninám, 6 ks**
3437341



**3M Spofoplast® 913 Gelové
náplasti na puchýře mix, 5 ks**
3437333



**3M Spofoplast® 912 Gelové náplasti
na puchýře na patách, 4 ks**
3437325



**3M Spofoplast® 911 Gelové náplasti na
puchýře na prstech, 5 ks**
3438356



**Nohy jako
v bavlnce
v každé situaci.**



Vážení čtenáři,

moje poslední věta v květnovém úvodníku zněla: S kým se potkám na Sázavafestu?

Prekvapili jste mě, když jsme otiskli soutěž o vstupenky na tento festival, začaly se sypat odpovědi.

A když jsme soutěž ještě spustili na našem facebookovém profilu Pharma News, vidělo jí přes 11.000 lidí za pár dní. Paráda. S výběrci jsem se sice nepotkala, ale někteří byli perfektní a poslali nám své fotografie. Festival se jako vždy povedl a letos nám opravdu přálo počasí. A já se potkala s Jirkou Macháčkem z MIG21, s Igorem Tímekem z No Name a s Jelenem. Ale důležitější je, že se na tento festival můžete vydat nejen s kamarády, ale i s celou rodinou. Tolik malých dětí jsem na žádném „festáku“ neviděla. Prostě pohoda. Už teď se těším na soutěž v příštím roce, komu uděláme radost?!

A když se bavíme o letních měsících, také vzpomínáte, že chybělo na lékárnách spousty léků?

Opakuje se tak situace předšlých let a lidem v Česku léky chybí. Česká lékárnická komora (ČLnK) pravidelně zveřejňuje seznam nedostatkových léků, ve kterém informuje veřejnost o reálném stavu výpadků v lékárnách. Podle srpnové analýzy ČLnK chyběly v lékárnách nejen nabíratelné léky na průjem či prostatu, ale i velmi těžko zastupitelné či dokonce nenabíratelné léky na virové infekce očí či rakovinu prsu. Chybělo více než 90 léků. I my jsme zareagovali na tuto situaci a ve spolupráci s ČLnK a Sdružením praktických lékařů pro děti a dorost jsme pro Vás zorganizovali konferenci na téma PLDD a lékárnici – profesionální spolupráce. Mimo jiné se na konferenci otevře debata – protipadělkové vyhlášky, e-receptů a dalších zajímavých témat. Navštíví nás nejvyšší zástupci ČLnK pan prezident PharmDr. Lubomír Chudoba, PharmDr. Martin Kopecký, PharmDr. Aleš Novosád, přijdou zástupci SÚKL, Petr Koucký, ředitel odboru informačních technologií, PharmDr. Josef Suchopár, který poboří o lékových interakcích s jídlem, nápoji a potravinovými doplňky, každý účastník obdrží přístup k lékovým interakcím na 1 měsíc zdarma. A spoustu dalších kapacit ve svém oboru. Nenechte si tuto akci ujít. Zaregistrujte se a přijďte 13.10.2018 do hotelu Duo. Více na www.pharmanews.cz.

Pokud se Vám tyto akce budou líbit, budeme v nich rádi pokračovat a budeme reagovat na vaše potřeby.

Přeji Vám pohodový podzim a těším se na setkání na konferencích Pharma News.

Jana Jokešová

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9-10/2018, ročník XVIII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE: Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový, PharmDr. Tereza Holbová

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 2. 10. 2018

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., Žitovnická 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 převodnot příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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





- 3 / Personální inzerce
- 4 / Z Česka dál mizejí léky
- 6 / Top 5 volného prodeje
- 7 / Co prozradí vaše střeva
- 8 / SÚKL
- 9 / Novinky
- 10 / Nové možnosti v samoléčbě kašle
- 13 / P.R.I.C.E. terapie
- 14 / Hlíva ústříčná
- 16 / Chřipka nebo nachlazení?
- 20 / Když se zapomíná nejen na jídlo
- 23 / Růst dětí pod kontrolou
- 27 / Recepty
- 28 / Rozhovor: Kateřina Emmons
- 30 / Cestujeme: Klatovy
- 32 / Křížovka

inzerce

ÚZKOST, EMOČNÍ NAPĚTÍ, LEHKÉ PORUCHY SPÁNKU



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



SÉDATIF PC PRO KLIDNÝ DEN I NOC!



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

personální inzerce

Zavedená, samostatná soukromá lékárna v České Lípě (Liberecký kraj), hledá lékárníka asistenta.

Možný i částečný úvazek, byt k dispozici nebo možný finanční příspěvek. Vstřícný kolektiv, příjemná pracovní doba, 5 týdnů dovolené a další benefity dle dohody.

Kontakt: Dr. Skopová tel.: 723553661

Lékárna Na Žižkově (Kubelíkova 16, Praha 3), přijme farmaceutickou asistentku na plný nebo částečný úvazek.

Nabízíme klidnou práci v menším kolektivu nezávislé lékárny.

Kontakt: lek.zizkov@volny.cz, tel. 221012202.

PRODÁM

**za výhodných podmínek VÝDEJNU na adrese:
Ke školce 75/3, Praha - Dolní Měcholupy 109 00**

Info: tel.: 777127692
nebo e-mail: lekarnajabo@seznam.cz

Hledáme farmaceutickou asistentku na plný anebo i částečný úvazek.

Lékárna OC Sever Ústí nad Labem.

Kontakt: 607 765 348

ZDRAVÁ LÉKÁRNA CHOTĚBOŘ, Legii 1851

Hledá lékárníka na plný, poloviční či částečný pracovní úvazek (vhodný pro maminky s dětmi).

Výhodné platební podmínky, flexibilní pracovní doba, přátelský kolektiv.

Kontakt: tel.: 777127692, e-mail: info@zdravalekarna.eu

Lékárna Farmako v centru Jihlavy hledá lékárníci/lékárníka

Velká soukromá NEŘETĚZOVÁ lékárna na náměstí v centru hledá lékárníka/lékárnici do svého mladého a příjemného kolektivu.

Nabízíme práci v mladém kolektivu s možností profesního růstu, nadstandardní platové podmínky, 25 dnů dovolené a mnoho dalších firemních benefitů:

- příspěvky na životní a penzijní pojištění
- příspěvky na kulturní a sportovní aktivity
- platíme zaměstnancům roční příspěvek do komory
- nabízíme možnost příspěvku na bydlení
- 25 dní dovolené
- roční příspěvek na rekreaci

Kontakt: Mgr. Pavla Sobotková, tel.: 567573031
e-mail: lekarnafarmako@lekarenskyholding.cz, www.lekarnafarmako.cz

Pharmacentrum

Přivítáme nové kolegy na pozici:

Farmaceutický asistent
nebo
Lékárník asistent

do našich poliklinických lékáren v Praze 4, 7 a 9.

Staňte se součástí stabilní a přátelské společnosti, která nabízí možnost odborného růstu.

kristyna.ortova Tel: www.
@mediconpharm.cz 731 619 971 pharmacentrum.cz

Objednávky inzerce pošlete do redakce na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

**Kontaktní osoba:
Helena Johnová, tel.: 777 268 259**

Z Česka dál mizejí léky. Lékárnici žádají odtajnění vývozců.

Kdo si chtěl před letní dovolenou koupit v lékárně Endiaron, měl smůlu. Volně dostupný lék proti průjmům, který Češi vozí na chatu, k moři nebo na exotické cesty, nebyl nikde na skladě. Mís- to toho, aby ho firmy dodaly do českých lékáren, vyvezly ho do zahraničí, kde za něj dostaly zaplacené víc. Opakuje se tak situace předešlých let a lidem v Česku léky chybí. Které firmy je vyvezly, není možné dohledat, informace nejsou dostupné – což kritizuje Česká lékárnická komora. „V případě, že nějaký důležitý lék pacientům chybí, by měly mít lékárny možnost vidět, zda byl vyvezený do zahraničí, která firma ho vyvezla, kdy a v kolika kusech balení,“ říká prezident České lékárnické komory Lubomír Chudoba. Pokud budou informace o vývozech veřejné, nebudou firmy tolik vyvážet, domnívá se. Zveřejnění názvů firem, které konkrétní reexporty provádějí, ale odmítá Státní ústav pro kontrolu léčiv. „Tyto informace nelze poskytnout kvůli ochraně obchodního tajemství,“ prohlašuje jeho mluvčí Hana Šindelářová. Právě Endiaron patří podle informací ústavu k deseti lékům, které firmy v letošním prvním pololetí vyvážely ze všech nejvíce. Zatímco lékárny dostaly necelých osm tisíc balení tohoto léku, téměř 48 tisíc jich vyvezly ven. Hojně exportovaný byl letos také Presid na vysoký krevní tlak, za hranicemi České

republiky skončilo více než 50 tisíc balení. I tento lék v tuzemských lékárnách chyběl, v dubnu ho marně poptávala například Nemocnice Na Bulovce. Ministerstvo zdravotnictví tvrdí, že chce otázku vývozu léků řešit, a chystá novelu zákona o léčivech. Vedení lékárnické komory navrhuje, aby se do připravované novely dostala také povinnost odtajnit informace o tom, která firma lék vyvezla, kdy a v jakém množství. K návrhu lékárníků se však ministerstvo staví rezervovaně. „Pokud bude širší shoda na tom, aby se tyto informace zveřejňovaly, ministerstvo takový návrh podpoří,“ odpověděla na dotaz redakce mluvčí ministerstva Gabriela Štěpánová. Širší shodou má přitom úřad na mysli podporu od výrobců a distributorů. Firmy ale pro návrh ruku nezvednou. Šéf Asociace velkodistributorů léčiv Tomáš Vobruba považuje návrh lékárníků za zbytečný. „Je logické, že Státní ústav pro kontrolu léčiv nechce zveřejňovat údaje o detailech reexportů, protože jde skutečně o obchod soukromých firem,“ říká. Z návrhu zveřejňovat vývozy nejsou nadšení ani výrobci. „Asociace si představuje účinný nástroj proti reexportům jinak. Lepší by bylo dát výrobcí právo zabránit vývozu, pokud je ohrožena dostupnost,“ říká Jakub Dvořáček, ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu, která sdružuje výrobce. Odborná periodika ale poukazují na to, že vývozům se věnují i samotní výrobci. „Pokud budete hovořit

7,2 milionu balení léčiv vyvezly loni firmy do zahraničí, téměř o milion krabiček více než v roce 2015

s bývalými zaměstnanci farmaceutických firem, popíšou vám mechanismy, jakými se česká zastoupení výrobců léků do reexportů zapojují,“ napsal už dříve Zdravotnický deník. Podle právníka Ondřeje Dostála z advokátní kanceláře PwC Legal by odhalení konkrétních vývozců léčiv bylo velmi prospěšné. „Toto zjištění by určitě snížilo ochotu výrobců dodávat léky firmám, které je prokazatelně nedodávají českým pacientům,“ uvedl. Mezi firmami,

3,5 miliardy korun je hodnota loni vyvezených léků, skoro o půl miliardy více než v roce 2015.

které vyvážejí léky do ciziny, by se mohly teoreticky objevit i ty napojené na veřejné nemocnice. Například v kauze Nemocnice Na Homolce si trestně stíhaný ředitel Dbalý do deníčku zapsal i přijetí, mo- za reexpo, tedy patrně provize z vývozu léčiv určených pro nemocnici.

Zdroj: Hospodářské novinky

ČLnK upozorňuje na další nedostatkové léky v českých lékárnách: Chybí více než 90 léků včetně přípravku do běžných chemoterapeutických schémat. Pacient si na neregistrovanou náhradu počká týdny.

Česká lékárnická komora (ČLnK) pravidelně zveřejňuje seznam nedostatkových léků, ve kterém informuje veřejnost o reálném stavu výpadků v lékárnách. Podle srpnové analýzy ČLnK chyběly v lékárnách nejen nahraditelné léky na průjem či prostatu, ale i velmi těžko zastupitelné či dokonce nenahraditelné léky na virové infekce očí či rakovinu prsu.

Během měsíce srpna nahlásili lékárnici ze všech regionů celkem 93 výpadků léků. Jedná se o léky, které v lékárnách reálně vydávány. Nejčastěji chyběl Furorese, lék na odvodnění pro dialyzované pacienty, Keppra na léčbu epilepsie či antibiotikum Ciplox. Lékárny se také nadále potýkaly s výpadkem Endiaronu, léku na průjem, či Anacidu na překyselení žaludku. Celkem osm nedostupných léčivých přípravků hlášených lékárnami v období od 1. 8. do 31. 8. 2018 bylo přitom v lékárně jinými léky nenahraditelných: Virgan, Tamoxifen, Maxitrol, Clostilbegyt, Actrapid, Metalcaptase, Dalacin, Xultophy.

Je nepřijatelné, aby pacienti s rakovinou čekali na svůj lék tři týdny!

Hlášení lékárníků, která ČLnK pravidelně přicházejí, upozorňují nejen na případy, kdy se léky dají jen velmi těžce nahradit, například zvýšením množství tablet v jiné gramáži. Ale lékárnici hlásí i případy, kdy se léky v lékárně nahradit nedají vůbec.

„Od července v lékárnách nelze sehnat například lék Mitomycin C Kyorwa 10 mg a 20 mg. Ten se doporučuje podávat u některých typů karcinomu spolu s jinými léčivými přípravky nebo po selhání primární léčby. Přípravek se užívá u celé řady onkologických onemocnění včetně rakoviny prsu ke zlepšení subjektivních i objektivních příznaků. Dle sdělení Státního ústavu pro kontrolu léčiv není lék dostupný ani nahraditelný. Distributor nabízí na mimořádný dovoz neregistrovaný přípravek Mitomycin Medac 1x20 mg, ale doba jeho dodání je cca tři týdny,“ upozorňuje na obtížnou nahraditelnost léku pro onkologické pacienty PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK.

Seznam léků, které podle hlášení lékáren nejčastěji chyběly v ČR během srpna 2018:

Zdroj: analýza ČLnK

Název léku	Léková skupina
Furorese	Lék na odvodnění, pro dialyzované pacienty nebo při selhávání ledvin
Ciplox, Ciprinol, Ciprofloxacín	Antibiotikum (ve formě tablet a ušních kapek)
Virgan	Lék na virové infekce oka
Endiaron	Lék proti průjmu
Duodart	Lék na prostatu
Cilkanol	Lék na žíly
Vesicare	Lék k léčbě příznaků hyperaktivního močového měchýře
Tamoxifen	Lék na rakovinu prsu
Keppra	Lék proti epilepsii
Maxitrol	Oční antibiotická mast
Ibalgin	Lék proti bolesti a zánětům ve formě krému
Clostilbegyt	Lék na poruchy cyklu u žen, má více indikací
Actrapid	Inzulín
Metalcaptase	Lék pro pacienty s Wilsonovou chorobou
Dalacin	Antibiotikum
Xultophy	Lék na cukrovku
Igamad, Rhesonativ	Léky obsahují protilátku Rh faktoru
Anacid	Lék proti překyselení žaludku
Clotrimazol	Lék na vaginální kvasinkové infekce
Ospen	Antibiotikum ve formě sirupu pro děti

Nenahraditelným lékem v lékárnách je i lék Virgan určený na virové infekce oka: „Virgan chybí dokonce již od března 2017, a je to opravdu velký problém, protože jeho náhrada neexistuje,“ dodává za lékárníky Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK. Problém s náhradou je i u přípravku Clostilbegyt na poruchy cyklů u žen či lék pro diabetiky Xultophy a inzulín Actrapid.

Dle ČLnK ztrácí současný model DTP, (Direct To Pharmacy, distribuce přes jediného, monopolního distributora) smysl a měl by být zrušen. Tento model totiž léčivé přípravky pacientům nezajistí a pouze ohromně komplikuje a prodražuje práci lékárníků. „Dle platného zákona mají lékárny dostat lék do dvou pracovních





dnů od objednávky. Je jasné, že v případě nahlášeného výpadku léku k jeho dodání v tomto termínu nedojde. Ale pokud výpadek není hlášený a přesto lék dostupný není, měl by dle názoru ČLnK Státní ústav pro kontrolu léčiv konat. Komora také žádá, aby ministerstvo zdravotnictví a SÚKL pružněji a častěji využívali opatření proti vývozu léčiv uvedená v Zákonu o léčivech,“ shrnuje situaci s nedostupnými léky Chudoba.

Zdroj: ČLnK



Top 5 volného prodeje

Přípravky na prostatu

Pořadí	Název	podíl	Status	Serenoa r.	Pygeum a.	Další látky	TV
1	Prostamol UNO 	44 %	LP	320 mg			Ano
2	Prostena Forte 	24 %	DS	320 mg		kopřiva, Zn	Ano
3	Cemio RED3 	12 %	DS		100 mg	maca, ženšen, kustovnice, gumojilm, len, soja	Ano
4	Prostamax* 	6 %	DS	320 mg		lycopen, Zn, Cu, Se, D3	
5	Prostakan Forte 	3 %	LP	320 mg		kopřiva	

*privátní značka Dr.Max, dostupné pouze v lékárnách Dr.Max

I když by se z vaší každodenní praxe nebo při pohledu na regály a do šuplíků v lékárně mohlo zdát, že volně prodávaných přípravků na různé obtíže jsou desítky, ve skutečnosti každý segment má své hvězdy a stálice. Rádi bychom se podívali na populární skupinu přípravků pro muže. Slovo prostata už není tabu a čím dál více mužů o své zdraví v tomto směru pečuje. Dnešní TOP 5 představuje skoro 90 % trhu těchto přípravků. Velmi pozitivní je zjištění, že všechny obsahují jednu ze dvou látek, které prokázali svůj účinek klinickými studiemi a v klinicky ověřených denních dávkách. V ČR populární Serenoa repens (extrakt trpasličí palmy Saw Palmetto) a na západ od

našich hranic (Německo, Švýcarsko) používané Pygeum africanum (extrakt kůry slivoně africké). Do seznamu jsme nezařadili doposud oblíbené čaje (vrbovka), které mají celkem cca 4,5 % trhu, ale prodávají se pod různými značkami.

Jak je z tabulky zřejmé, jedničkou je pořád léčivý přípravek Prostamol UNO, který neustále investuje do televizní reklamy. Následují dva oblíbené doplňky stravy, dlouholetá dvojka Prostena a relativní novinka RED3. Švýcarský přípravek RED3 vsadil na alternativu vůči ostatním a složení doplnil látkami pro podporu vitality, možná proto je mezi muži čím dál oblíbenější a během krátké doby se stal

silným hráčem. Zvláštní kategorií je Prostamax, privátní značka Dr.Max. Pokud nepracujete v síti Dr.Max, s Prostamaxem se nesetkáte. Prostakan Forte je druhý léčivý přípravek z naší TOP 5 (více LP v tomto segmentu není). Uvidíme, jestli se bez reklamní podpory udrží v elitní skupině i do budoucna.

Prosíme, dejte nám vědět, jestli se vám dnešní TOP 5 líbilo, a jestli byste chtěli tímto způsobem poznat i další skupiny přípravků, se kterými se dnes setkáváte. Věříme, že získaný přehled vám pomůže lépe se zorientovat nebo dokonce racionalizovat portfolio lékárny.

redakce

Co prozradí vaše střeva aneb důležitost střevního mikrobiomu

Bakterií je v lidském střevě stejně jako buněk lidského těla. Množství genů je v něm stokrát vyšší než v lidském genomu. Vážít může až půl kilogramu – to vše platí pro osídlení střev člověka, tzv. střevní mikrobiom. Podílí se na trávení živin, chrání střeva před vlivem nežádoucích látek, stimuluje imunitní systém, zajišťuje množství dalších činností.

Jeho složení se spojuje s celou řadou onemocnění jako například s autismem, cukrovkou nebo obezitou. Svou roli sehrává střevní mikrobiom i ve sportovních výkonech. Má rád pestrou stravu, ublížit mu může cestování, nemoci a s nimi spojená léčba a také „zaručené“ detoxikační postupy.

Střevní mikrobiom je označován díky své jedinečnosti za obdobu „otisku prstů“ – skládá se z více než 1000 různých kmenů bakterií, dále z virů, hub a dalších mikroorganismů. I když se v různých situacích mění a vyvíjí, určité specifické rysy, které se tvoří kolem druhého roku věku, přetrvávají do dospělosti. „Výrazný vliv na složení střevního mikrobiomu, a tím i na imunitu, má způsob porodu (vaginální versus císařským řezem), dále mateřské mléko, resp. jeho složky s prebiotickými sacharidy. Složení mikrobioty se ustálí zhruba ve třech letech života, poté zůstává relativně stálé,“ uvádí internista a gastroenterolog doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., člen Fóra zdravé výživy (FZV). I přes výrazné zásahy, kterými je například léčba antibiotiky či střevní infekce, dochází po určité době rekonvalescence k návratu do zhruba původního složení. Ke zhoršení složení střevního mikrobiomu dochází také v seniorském věku, vlivem fyziologických i patologických změn ve stárnoucím organismu.

Z hlediska stability střevního mikrobiomu je zásadní stabilita stravování a také prostředí. „Každá změna může vést k větší či menší změně ve složení střevního mikrobiomu, a tím i k narušení imunitního systému a funkce trávicího systému,“ vysvětluje nutriční terapeutka Mgr. Tamara Starnovská, místopředsdkyně FZV a doplňuje: „vedle změn způsobených některými onemocněními a jejich léčbou či nutnou změnou jídelníčku jsou to ale také běžné životní situace, jako je například cestování, pobyt v exotických zemích, změna zaměstnání nebo změna stravování během dovolené v tuzemsku na „pytlíkově-konzervovou“ variantu. Pokud

k tomu přidáme několik „zaručených zdravotních výhod“ jako preventivní bezlepkové stravování, odkyselení aj., můžeme mít dlouhodobé obtíže, aniž si uvědomíme, že jde o zdevastovaný střevní mikrobiom.“

Střevní mikrobiom sehrává důležitou roli také ve výkonnosti sportujících. „Podle posledních poznatků může samotné pravidelné sportování měnit složení střevního mikrobiomu, a to v pozitivním slova smyslu,“ uvádí RNDr. Pavel Suchánek, odborník na sport a výživu z Fóra zdravé výživy a dodává: „příjem některých složek stravy důležitých pro správnou kondici střevního mikrobiomu je však u sportovců problematictější. Příkladem je vláknina, které mají sportovci ve stravě často nedostatek, díky zaměření na rychlé zdroje energie a požadavku na rychlé trávení. Řešením je pak úprava stravy ve prospěch rozpustné vlákniny v tréninkovém období.“ Střevní mikrobiom sehrává důležitou roli při posilování imunity obecně, ale specificky se podílí například na ochraně před některými infekčními průjmovými onemocněními.

I tento efekt je důležitý pro sportovce, zejména pro ty, kteří často cestují do rizikových či exotických oblastí. Velká diskuze se vede o vlivu na psychiku sportovce.

Hlavní podstatou ochrany střevního mikrobiomu je úprava jídelníčku. Nutné je dostatečné množství konzumované vlákniny, zvýšená konzumace syrových produktů nebo produktů konzervovaných sušením, kvašením či jinými postupy, které zachovávají bakteriální kmeny. Prospěšná je také konzumace výrobků s přidávkou probiotických kultur. Důležitá je čerstvost stravy, optimální příjem energie a zmiňovaný pravidelný pohyb.

Moderním trendem je detoxikace pomocí „zaručených metod“, která by měla tělo zbavovat toxických látek. Mezi nejčastěji doporučované metody patří očista střev a jater, celkové pročištění těla, zbavení těla parazitů a těžkých kovů. K očistě střeva jsou velmi často užívány jeho výplachy, tzv. hydrokolonterapie, očistná klysmata či projímavé čaje. K očistě jater se používají většinou rostlinné odvary s hepatoprotektivním účinkem, častý je pro tento účel i půst. „Nakolik jsou rady a doporučení reálné, záleží na způsobu provedení a velmi často také na použití zdravého rozumu. Všechna tato opatření jsou však dočasná a některá mohou naopak spíše uškodit, proto doporučujeme poradit se o vhodném postupu s nutričním terapeutem nebo odborníkem z oboru gastroenterologie,“ uzavírá doc. Kohout.

Více informací a praktické tipy najdete na www.fzv.cz.



Počet identifikátorů eReceptu odeslaných SMS zprávou byl v srpnu rekordní. SÚKL vymyslel způsob, jak lékárníkům ulehčit práci

SMS zpráva je jedním ze způsobů, jak doručit pacientovi identifikátor eReceptu. V srpnu bylo takových zpráv odesláno přes 300 tisíc. Pro lékárníky to však znamená, že kód obsažený ve zprávě musí ručně přepsat do počítače. Od září si pacient může v chytrém telefonu s připojením na internet zobrazit QR kód eReceptu, který lékárník sejme čtečkou. Vyhledání léku v centrálním úložišti se tak pro lékárníky výrazně zjednoduší.

Lékař již také nemusí posílat vyžádaný listinný recept pacientovi poštou. Je však potřeba zdůraznit, že o tom, zda bude recept odeslán bez návštěvy ordinace, rozhoduje lékař, nikoliv pacient. Zatímco pacienti mají o tuto formu doručení identifikátoru stále větší zájem, lékárníci si stěžují, že jim SMSky komplikují práci. Aby mohli najít eRecept v centrálním úložišti, musí bez chyby přepsat do počítače dvanáctimístný kód. Od září jim práci ulehčí nový tvar SMS zprávy, který obsahuje kromě alfanumerického kódu i aktivní odkaz. Po jeho rozkliknutí se pacient připojí na samostatnou stránku s QR kódem a informací o platnosti receptu.

Identifikátor receptu
PD4R 54LQ FRNW



Platnost receptu
14.09.2018

Od ledna letošního roku funguje elektronická preskripce, tedy elektronické předepisování léků. Do konce srpna bylo předepsáno 37,6 milionu elektronických receptů, z nichž bylo 35,7 milionu také vydáno. Zatímco počet předepsaných eReceptů v létě z důvodu dovolených poklesl, počet odeslaných SMS zpráv s identifikátorem byl od začátku roku nejvyšší. V lednu jich bylo odesláno necelých 18 tisíc, v srpnu již 300 tisíc.

Odeslání identifikátoru formou SMS je výhodné zejména tehdy, když pacient potřebuje získat recept "na dálku", tedy v případech, kdy lékař nepotřebuje nemocného vidět. Takto může předepsat léky na chronické onemocnění, případně přípravky, které si pacient například při odjezdu na dovolenou zapomněl doma.

Kód pak může lékárník snadno sejmout pomocí čtečky stejně rychle, jako čárový kód papírové průvodky. SMS zprávy měly být pouze doplňkovou službou k eReceptu, ale těší se čím dál tím větší oblibě. Původně byly koncipovány tak, aby se zobrazily na všech typech telefonů včetně těch nejstarších, tlačítkových. Čas ukázal, že SMSky jsou využívány mnohem více, než se původně předpokládalo a že stále více osob, seniory nevyjímaje, vlastní chytré telefony s možností připojení k internetu. Ti tedy mohou nyní na displeji svého mobilního telefonu kód potřebný k výdeji receptu zobrazit. Všechny předepsané recepty a jejich identifikátory se objeví i v aplikaci pro pacienty, takže není nutné mít ani papírovou průvodku, ani jiný typ identifikátoru. Lékárník může kód snadno načíst. Aplikace zobrazuje i lékový záznam pacienta a všechny jeho předepsané recepty s údajem o tom, zda byly vydány, případně který lék byl vydán. Ke zprovoznění aplikace je potřeba tzv. ztotožnění, tedy propojení konkrétní fyzické osoby s jejím elektronickým obrazem. Ztotožnění probíhá buď na pobočce Czech point či je možné k elektronické identifikaci použít nový občanský průkaz s čipem.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

feminella Hyalosoft

Hojení a zvlhčení vaginální sliznice



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



Heřmánek pravý
antimikrobiální účinek



Sléz lesní
protizánětlivý účinek



Pupečník asijský
hojivý účinek



Tea tree olej
antiseptický účinek



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

www.zenskezanety.cz

Zdravotnický prostředek, není vázán na lékařský předpis.

LEVOPRONT®

kapky, sirup, tablety | levodropropizin

Rychlá úleva od suchého kašle^{1,2}



novinka

Literatura: 1. Aktuální SPC přípravku Levopront. 2. Dipinigitis PV et al.: Antitussive drugs - past, present, and future. Pharmacological Reviews 2014;66:468-512.

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



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

www.lecimekasel.cz

Revitalon FORTE
PRO KRÁSNÉ A SILNÉ VLASY OD KOŘÍNKŮ



- extra silná receptura v každé kapsli – 18 účinných látek
- unikátní kombinace aktivních látek*, přispívající k udržení přirozeného stavu krásných a silných vlasů i nehtů (*biotin, selen, zinek a další)

1 kapsle denně
doporučené denní dávkování

PANACEA
Přírodní kosmetika
Výrobce ve spolupráci s PANACEA HAIR CLINIC®

www.revitalon.cz

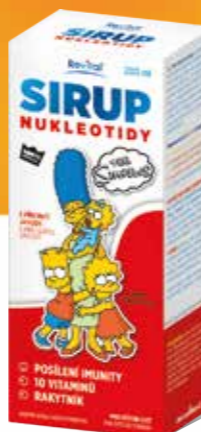
HUSTÝ VITAMINY PRO ŠKOLÁKY



THE SIMPSONS
SIRUP S NUKLEOTIDY

S rakytníkem a 10 vitamíny – nukleotidy tvoří podstatu nukleových kyselin DNA a RNA, obsažené ve všech buňkách lidského organismu, a jsou zdrojem energie pro školu, sport i zábavu – s příchutí jahody.

www.vitaminyproskolaky.cz



Generica uvádí na trh novinku!

GENERICA®



DOPORUČENÁ CENA
153 Kč

Výživový doplněk/Doplňek stravy
Mikroenkapsulované železo + vitamin C/vitamin C
Železo přispívá k správné tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a k zničení vyčerpání a únavy.
Železo přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a ke snížení míry únavy a vyčerpání.

MIKROENKAPSOVANÉ ŽELEZO

- ✓ nedráždí trávicí trakt
- ✓ bez železité pachuti
- ✓ vysoká biologická dostupnost



únava a vyčerpání



tvorba červených krvinek a hemoglobinu



imunita

www.generica-bohemia.cz

PDK / APA – 3692747 / 3692747

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

Nové možnosti v samoléčbě kašle

Kašel je jedním z neúčinnějších fyziologických mechanismů sloužící k očistě dýchacích cest. Patří mezi základní obranné reflexy chránící dýchací cesty před poškozením způsobeným vdechnutím cizího tělesa, před toxickými a dráždivými látkami a napomáhá mukociliárnímu transportu udržovat dýchací cesty volné. Kašel je příznakem celé řady onemocnění, jejichž etiologie se různí, nesmíme ale zapomenout, že se může manifestovat i jako nežádoucí účinek řady léčiv. Kašel lze klasifikovat dle množství kritérií (délky trvání, intenzity, tvorby sekretu, etiopatogeneze, zvuku kašle atd.). Kašel je pro pacienta obtěžujícím symptomem. Jedná se o nespecifický a velmi variabilní příznak, který bývá

často podceňován, ale občas i přeceňován, a bývá obtížné určit hranici, kdy přestane plnit svou fyziologickou funkci a stane se patologickým. Akutní kašel bývá nejčastěji součástí nově se manifestujícího respiračního infektu. Etiologicky se nejčastěji jedná o virové infekce, popřípadě infekce způsobené bakteriálními původci respiračních onemocnění (1-4).

Kašel jako symptom nemoci z nachlazení, může procházet fází suchého kašle, která za 2-3 dny střídá fází produktivního kašle. Suchý dráždivý neproduktivní kašel vzniká drážděním tusigenních zón. Značně obtěžuje, nebezpečný je hlavně u kojenců a malých dětí. Přestože často nastávají situace, kdy pacienta fyzicky vyčerpává i produktivní kašel a zejména na noc je snaha kašel utlumit, je nesmyslné podávat antitusika a mukoaktivní léčiva zároveň, a to pro jejich zcela opačný výsledný efekt (i když obvykle nelze hovořit o opačném mechanismu účinku). V těchto případech je třeba volit kombinace látek, které si z hlediska mechanismů účinků, farmakokinetiky a celkového

PharmDr. Bc. Hana Kotlová, Ph.D.

efektu vyhovují a alespoň maxima jejich účinků se nepřekrývají. U dětí se můžeme setkat s problémem vykašlávání hlenů, dítě často hleny polyká a poté je vyzvrací (4, 6) Z pohledu terapie je patrně nejprínosnější rozlišit kašel vlhký (též produktivní) s produkcí sputa, a dále suchý (též dráždivý) bez produkce sputa.

Suchý dráždivý kašel, který značně obtěžuje, můžeme ovlivnit centrálními, nebo periferními antitusiky. Kodeinová antitusika působí centrálně v prodloužené míše, kde tlumí centrum pro kašel. Zástupci centrálně působících antitusik kodein a dextrometorfan vykazují i mírné analgetické vlastnosti, ovlivňují vigilitu a dechové centrum. Jejich antitusická aktivita je často na úkor jejich nežádoucích účinků u dospělých a závažných nežádoucích účinků u dětí zahrnující útlum dechového centra, ospalost, závislost aj. Jsou nevhodné u astmatiků a pacientů s dalšími dechovými obtížemi. Mezi nekodeinová antitusika patří butamirát s předpokládaným centrálním účinkem a dropropizin a levodropropizin s periferním účinkem (4-6).

Levodropropizin je periferně působící antitusikum, indikováno pro symptomatickou léčbu kašle u dospělých a dětí od 2 let. Levodropropizin je levotočivý izomer racemického dropropizinu, antitusické účinky vycházejí z periferního působení na tracheobronchiální úrovni prostřednictvím inhibice na úrovni C-vláken. Periferní antitusický účinek je patrně důsledkem jeho schopnosti modulovat hladiny neuropeptidu v dýchacím traktu, v in vitro experimentu ovlivnil uvolňování neuropeptidů z C-vláken. Levodropropizin vykazuje afinitu k H1 histaminovým a alfa adrenergním receptorům, neváže se na betaadrenergní, muskarinové ani opioidní receptory. Antitusické účinky jsou doprovázeny antialergickým a bronchospasmolytickým působením (7, 8). Je velmi dobře tolerován, nežádoucí účinky se vyskytují velmi vzácně (incidence <1/10000).

ANTIBAKTERIÁLNÍ MUKOLYTIKUM

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

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

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

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

www.lecimekasel.cz

Lékové interakce nejsou známy, levodropropizin nevykazuje lékové interakce s dalšími léčivy běžně používanými k léčbě bronchopulmonálních onemocnění. Není doporučováno jeho současné používání s benzodiazepiny. Jeho podání v těhotenství a laktaci je kontraindikováno. Levodropropizin je pro samoléčení dostupný ve formě kapek, sirupu a nově i tablet (9, 10). Metaanalýza klinických studií s levodropropizinem sledující účinnost levodropropizinu u dětské a dospělé populace v porovnání s ostatními antitusiky naznačuje, že účinnost levodropropizinu je srovnatelná, nebo i mírně lepší než u ostatních antitu-

Léčba produktivního kašle zahrnuje mukoaktivní látky, které dále dělíme na mukoregulační (karbocystein, bromhexin, erdostein), mukolytika (ambroxol, bromhexin, erdostein, acetylcystein), mukokinetika (ambroxol) a expektorancia (guaifenezin). Tyto látky usnadňují expektoraci a zlepšují evakuaci sekretu z dýchacích cest.

Erdostein jako mukomodulační látka působí prostřednictvím svých metabolitů, zvyšuje fluiditu hlenu, usnadňuje expektoraci, má i antioxidační a antibakteriální vlastnosti. Volně prodejné granule pro pří-

vzájemně glykoproteinová vlákna bronchiálního sekretu, a tím způsobují snížení elasticity a viskozity hlenu. Dochází tak k zefektivnění mukociliárního transportu, zvýšená fluidita hlenu usnadňuje jeho expektoraci z horních a dolních cest dýchacích. (7, 9, 10, 11) Antibakteriální účinek erdosteinu vychází ze schopnosti omezovat bakteriální kolonizaci, a tím snižovat riziko superinfekce. Mikrobiální kolonizaci dýchacích cest umožňují fimbrie - bílkovinná vlákna nacházející se na povrchu bakteriálních buněk. Fimbrie zajišťují adhezi bakterií ke sliznicím dýchacího traktu. Erdostein v in vitro studii prokázal pozitivní účinek na narušení struktury fimbrií s následnou sníženou adhezí bakterií k epitelu (9, 12). Duální antibiostatický účinek erdosteinu je dán inhibicí bakteriální adheze a schopností zvýšit koncentrace antibiotik ve sputu a urychlit jejich nástup účinku (13-15). Při zánětlivé reakci organismu dochází k produkci reaktivních forem kyslíku, oxidativní stres je spojován s přímým poškozením plicních struktur. Erdostein snižuje tvorbu kyslíkových radikálů, zvyšuje koncentraci glutathionu, má tak protektivní vliv na dýchací cesty, předchází poškození respiračního traktu smogem a kouřem (9, 16). Erdostein vykazuje i lokální antiflogistický efekt snížením tvorby některých prozánětlivých cytokinů a eikosanoidů, zvyšuje koncentraci IgA, tlumí chemotaxi a aktivaci polymorfonukleárů. Komplex těchto vlastností dále předurčuje erdostein jako pomocné léčivo u pacientů s CHOPN, které je schopno redukovat četnost a délku exacerbací (9, 10, 17). Erdostein představuje novou terapeutickou možnost jak na poli samoléčení, tak i u dalších respiračních onemocnění. V současné době máme širokou paletu volně prodejných léčiv pro samoléčbu kašle. Při výběru léčiv pro terapii běžného kašle vyskytujícího se u nezávažných respiračních infektů, vycházíme z povahy kašle, přípravek vybíráme dle typu pacienta s minimalizací rizika a maximalizací účinku. Lékárna v případě pacientů s onemocněním dýchacích cest má plnit funkci pracoviště, které na jedné straně poradí se samoléčbou při nezávažných projevech onemocnění, a na druhé straně rozezná závažné onemocnění dýchacích cest, které je nutné léčit pod lékařským dohledem.

Odkaz na použitou literaturu v redakci.

P.R.I.C.E. terapie

Jak nejlépe ošetřit muskuloskeletální poranění?



Natažené svaly, otoky dolních či horních končetin, přetrhané vazy. Bolest při sportování má mnoho podob. Ne vždy však máme tolik času, abychom ho trávili v přeplněné čekárně u lékaře. Pokud úraz není akutní, ale bolest neustává, můžeme si od ní bezpečně pomoci sami v pohodlí domova. Pomůže nám tzv. PRICE terapie – trend, o kterém se začíná mluvit čím dál více.

Pojem PRICE terapie vychází ze zkratky počátečních písmen následujících slov: Protection (Ochrana), Rest (Odpočinek), Ice (Ochlazení), Compression (Stážení) a Elevation (Polohování). Metoda P.R.I.C.E. je vhodná během prvních dvou až tří dní od výskytu zranění. Během nich je nejdůležitějším úkolem zástava otoků v postižené oblasti, prevence dalšího zranění, tišení bolesti a tím zkrácení doby celkového zotavování.



(P) Ochrana

První zásadou je ochránit poraněnou strukturu tak, abychom zabránili rozšíření zranění. V tom by měla pomoci kvalitní bandáž, hliníková dlaha, ovaz či ochranná páska. Bandáž poraněného místa zpevní, takže se zranění již nebude dále zvětšovat.

(R) Odpočinek

Poraněné místo musí odpočívat. Klid v těle spustí přirozené regenerační procesy, které napomáhají rychlejšímu uzdravení postiženého místa. Pokud se poraněná část pohybem namáhá, hrozí riziko dalšího poškození zraněné tkáně nebo zvětšení otoku.

(I) Ochlazení

Mezi nejčastější typy ochlazení se řadí ledový obklad nebo zmrazitelné obaly. Pokud je pacient vzhůru, led by měl být ke zranění přikládán každé dvě hodiny – po dobu 10 až 20 minut. Při chlazení je však třeba dát vždy mezi pokožku a ledový obklad slabou vrstvu (například papírový ubrousek), aby nedošlo k namrznutí pokožky. Praktické jsou gelové polštářky Nexcare Cold Hot, které mají látkový obal. Gelová náplň drží teplotu, ať už se polštářek chladí, nebo naopak nahřívá. Hodí se tedy jak pro terapii chladem, tak teplem.

(C) Stážení

Stážení je pro postiženou oblast naprosto klíčové. Mělo by k němu dojít ihned po odstranění ledového obkladu. Stahovací obinadlo nebo bandáž poslouží jako mechanická zábrana, takže se minimalizuje možné otékání zraněné oblasti. I zde pomohou bandáže. Ty zdravotní by se měly vybírat i s ohledem na velikost pacienta, volná bandáž by totiž nepřinesla kýžený efekt.

(E) Polohování/Vyvýšení

Smyslem polohování je omezit tok krve do oblasti zranění. V případech, kdy to lze, se sportovcům doporučuje daná část těla vypodložit polštáři, aby byla ve výšce nad úroveň srdce. Tento krok je třeba provádět ihned po zranění.

Pokud bolestivé potíže a ostatní příznaky zranění ustanou, PRICE terapie zabrala a Vy máte vyhráno. Pokud ne, je řada na opravdovém lékaři.

sik jak kodeinového, tak i nekodeinového typu. Levodropropizin je účinné antitusikum u dětí a dospělých se statisticky potvrzenými lepšími celkovými výsledky účinnosti oproti centrálním antitusikům, pokud jde o snížení intenzity a frekvence kašle a noční probuzení. Tento výsledek dále dokládá příznivější poměr risk/benefit levodropropizinu při léčbě kašle než u jiných antitusik. Účinnost levodropropizinu v léčbě kašle u dětí a dospělých je vyšší než účinnost centrálně působících antitusik se signifikantně nižším výskytem nežádoucích účinků. Dle doporučení odborných společností a regulačních orgánů v oblasti léčiv je vhodné se u dětí zcela vyvarovat používání centrálně působících antitusik. Pokud budeme vycházet z těchto informací, můžeme říci, že použití levodropropizinu dává jistou záruku, že je patrně nejlépe tolerované antitusikum vůbec (4-10).

pravu perorální suspenze jsou určeny pro dospívající od 12ti let (nebo nad 30 kg) a dospělě k léčbě akutních i chronických onemocnění horních a dolních dýchacích cest (4, 6, 9). Erdostein je obecně velmi dobře snášen, nežádoucí účinky jsou minimální, ojediněle byly popsány GIT intolerance. Pro nedostatek informací se nedoporučuje jeho podávání v graviditě a laktaci. Erdostein má širokou škálu zajímavých farmakologických vlastností, významných pro léčbu onemocnění dýchacích cest. Erdostein je syntetický derivát aminokyseliny methioninu. Je rychle absorbován a metabolizován v játrech na 3 aktivní metabolity. Metabolity této látky mají ve své struktuře obsaženy dvě vázané sulfhydrylové skupiny, které jsou při jaterní biotransformaci uvolněny a napadají disulfidické můstky vazující



Hlíva ústříčná

léčivá houba na podporu imunity a snížení cholesterolu

Hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*) je asi nejznámější léčivou houbou – zejména v Evropě, která roste poměrně hojně i v našich lesích na odumřelých i živých kmenech a větvích listnatých stromů, nejvíce na podzim. Má vynikající chuť i vůni. Oblíbenou se stala také díky možnosti pěstování. Kromě kulinařského využití je hlíva ovšem důležitá zejména díky širokému spektru obsahu biologicky aktivních látek s mimořádně pozitivním účinkem na lidský organismus s protivirovými, protibakteriálními a protizánětlivými účinky. Mezi nejcennější látky obsažené v hlívě ústříčné patří polysacharidy ze skupiny glukanu, z nich pak zejména 1,3 a 1,6 β-Glukany, které jsou nejvýznamnější tím, že dokáží stimulovat činnost makrofágů, což je druh bílých krvinek, které jsou zodpovědné za rozpoznání a likvidaci škodlivých „návštěvníků“ = virů a bakterií, ale i za všech poškozených buněk v těle, které již nemohou plnit svou původní funkci. Díky β-Glukanům

je tak náš imunitní systém vyladěný na nejvyšší výkon. Kromě této vlastnosti účinkují β-Glukany také proti kvasinkovým infekcím, což bylo potvrzeno mnoha vědeckými studiemi. Pokud hlívu v přírodě nenacházíme, nebo nemáme možnost si ji vypěstovat, je možné si ji zakoupit sušenou v kapslích. V takovém případě je nutné hledat výrobky, kde je sušená celá houba, která obsahuje všechny účinné látky. Hlíva je vhodná pro všechny, kdo chtějí v kritickém podzimním a zimním období posílit svou imunitu a být tak odolnějším vůči virovým i bakteriálním infekcím. Další významnou látkou obsaženou v hlívě je lovastatin, patřící do skupiny tzv. statinů, což jsou látky, které snižují hladinu LDL „zlého“ cholesterolu v krvi a působí tak preventivně proti rozvoji aterosklerózy a onemocněním srdce a cév. Zatímco ale syntetické statiny mají řadu vedlejších účinků, mezi které patří zejména šlachové ruptury, různá plicní onemocnění, kataraktu (šedý zákal), pankreatitidu, poruchy spánku, paměti a deliria,

Hlíva ústříčná se také používá jako doplněk léčby při různých onemocněních kůže.

zvyšují riziko pro diabetes a mozkové krvácení. Lovastatin na rozdíl od nich žádné vedlejší účinky nemá a přitom má srovnatelnou účinnost při dlouhodobém podávání.

Hlíva dále obsahuje například vitamíny B, D, C a K, nenasycené mastné kyseliny (OMEGA-3,6,7,9) a bioflavonoidy. Z minerálních a stopových prvků v ní můžeme najít železo, zinek, draslík, fosfor, selen, sodík, jód a bor. Rovněž obsahuje aminokyseliny, steroly a proteiny a cukry. Zajímavou látkou je také pleurotin, který má účinky podobné jako antibiotika a je známý i jeho pozitivní účinek proti tvorbě krevních sraženin.

Hlíva ústříčná se také používá jako doplněk léčby při různých onemocněních kůže. Je doporučována při akné, svědění kůže nebo také ekzému. Významně také pomáhá jako doplněk léčby při výskytu bradavic.

Hlíva dále pomáhá snižovat vysoký krevní tlak a také dokáže na sebe vázat těžké kovy z potravy a vylučovat je z těla. Známe jsou i její antioxidantní účinky, které přispívají k ochraně cév a krevních destiček. Hlíva tak představuje důležitý zdroj látek s preventivními účinky, která člověka chrání před kardiovaskulárními chorobami.

Houbová vláknina obsažená v hlívě slouží jako přírodní probiotikum, tedy že podporuje růst prospěšných bakterií v našem zažívacím traktu, čímž pomáhá jeho správnému fungování a snižuje tak možnost vzniku zácpy a průjmu.

Hlíva ústříčná je tedy houbou s širokým spektrem léčivých účinků, z nichž nejvýznamnější je bezesporu podpora imunity a snížení vysokého cholesterolu, který je jednou z hlavních příčin onemocnění srdce a cév. Navíc je vhodná

i pro diabetiky i celiaky a nemá na rozdíl od mnoha syntetických léčiv žádné vedlejší účinky. Nové studie navíc potvrzují, že hlíva ústříčná působí nejen preventivně na vznik rakoviny, ale je účinná i jako doplněk při chemoterapeutické léčbě.



inzerce



Originální hlíva od českého výrobce

Hlíva ústříčná obsahuje všechny aktivní látky celé houby, je bez příměsí a konzervačních látek, pochází z certifikovaných pěstíren a jedná se o nejsilnější hlívu na trhu.*

*Nejvyšší obsah deklarovaných betaglukanů. Dle průzkumu z lékáren, květen 2018.



šípek a vitamin C podporují obranyschopnost organismu



rakytník podporuje obranyschopnost organismu



reishi podporuje obranyschopnost organismu a oběhový systém

Chřipka nebo nachlazení?

Letošní léto vyvolalo spousty rozporuplných pocitů. Zmrzlí, kteří nepřišli, vše rychle vykvetlo, ovocné keře a stromy se prohýbaly pod úrodou tak, že až větve praskaly. O co se víc dařilo sadařům, o to byl větší smutek kvůli obilí, které nemělo dost času zesílit. Pro dovolené to bylo léto jedno z nejlepších. Spousta slunce, celé měsíce teplíčko, žádné deště a žádná příliš velká zima. Onemocnění horních cest dýchacích z deštivého počasí a z prochlazení bychom nepředpokládali, i když statistická data hlášení akutních respiračních onemocnění ČR tomu moc neodpovídají. Zato teď, že dne na den se ochladilo a počasí jako by chtělo dohnat všechny ty krásné slunečné dny a prší a prší a to s sebou přináší riziko nachlazení.

Chřipka i nachlazení patří obecně mezi akutní respirační onemocnění (ARI). Tato skupina onemocnění je pravidelně monitorována. V závislosti na ročním období výskyt těchto onemocnění kolísá a hodnoty výskytu tvoří křivku s minimem a maximem případů. Výskyt se uvádí v relativní nemocnosti (vztaheno na 100 tisíc obyvatel). To umožňuje porovnávat data mezi jednotlivými regiony v rámci naší republiky i mezi ČR a okolními státy.

V létě se výskyt ARI pohybuje ve svém minimu, tedy v hodnotách kolem 300 nemocných na 100 tisíc obyvatel. Nejvyšší výskyt je u malých pacientů od narození do pěti let – až trojnásobek celkové relativní nemocnosti. Se stoupajícím věkem klesá počet případů. U výskytu komplikací je situace opačná. Nejvyšší výskyt komplikací je u pacientů nad šedesát let. Výskyt ARI má každý rok podobný průběh. Díky tomu se dá předpokládat přibližný počet případů před koncem roku, stejně tak počet případů na začátku roku 2019. Statistická data ovšem zahrnují pouze případy, kdy nemocný vyhledal lékaře. Srovnání průběhu ARI za poslední 4 roky ukázalo nižší maximum výskytu

na začátku roku 2016, kdy byla hodnota relativní nemocnosti jen 1500 případů, naopak maximum na začátku roku 2018 – 2000 případů vydrželo několik týdnů. Ne s každým nachlazením ovšem vyrazí pacient k lékaři. Nastupuje samoléčba, pouze s pomocí a radou lékárníka, někdy jen babských rad. V případě běžného nachlazení ovšem vyvstává základní otázka: „**BYLO NEZBYTNÉ, ABYCH ONE-MOCNĚL?**“

A odpověď je velice jednoduchá. Protože ne vždy to musí skončit onemocněním. Akutním respiračním onemocněním se dá mnohdy účinně předcházet. Základem je správná životospráva a u ARI také ohleduplnost vůči svému okolí. Opatření, jak se účinně bránit respiračním onemocněním, je mnoho. ARI je jedním z odvětví, kterým se věnuje také Mezinárodní zdravotnická organizace, zvláště pak prevenci chřipkových onemocnění.

Preventivní opatření lze rozdělit do několika skupin. Za prvé jsou to opatření, která by vlastně opatřeními ani být neměla – totiž správná životospráva by měla být součástí našich životů a zcela automatická, nikoliv něco, co bychom se měli nuceně učit. Ale to není úplně snadné, že? Jenže bonus, který nám to přináší, je nesporný. Správná životospráva chrání náš imunitní systém:

- pravidelná pestrá strava
- dostatečný příjem vitamínů
- dostatek kvalitního spánku
- pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu
- otužování organismu
- pravidelné větrání místnosti, kde se spí
- nepodceňovat rekonvalescenci při ostatních onemocněních
- eliminace stresu
- včasná reakce na změnu zdravotního stavu

Druhý seznam preventivních opatření vychází z faktu, že výskyt ARI je v určitém okamžiku dosti značný a snadno se šíří. Opatření pomáhají eliminovat šíření.

- eliminovat kontakt s nemocnými lidmi
- pravidelně si mytí ruce (případně použít handgel)
- omezit dotýkání se obličejů
- nepůjčovat si mobilní telefony, hračky, přístroje
- nepít tekutiny ze stejné sklenice či lahve s jinou osobou

- omezit tělesný kontakt při pozdravu na minimum
- při cestování MHD nebo vlakem dbát na následnou hygienu rukou
- vakcinace rizikových skupin

Poslední kategorií opatření je jaksi zvláštní. Něco, co se u jiných onemocnění nevyskytuje. Často se stává, že mnozí nemocní lidé s ARI ignorují svůj zdravotní stav a nekontaktují ani lékaře, mnozí se „prochází mezi zdravými“ a zcela zbytečně šíří onemocnění. Jak bychom se tedy měli v ideálním případě chovat, pokud jsme nemocní?

- navštívit praktického lékaře
- dodržovat předepsanou léčbu
- eliminovat kontakt se zdravými lidmi
- smrkat a kýchat do kapesníků (ideálně papírových a po použití vyhodit)
- nezkracovat dobu léčby

Bolest v krku je kromě kašle jedním z nepříjemných příznaků, který se může následně rozvinout.

Poslední možností prevence, která se používá ve spojení s konkrétními onemocněními, je vakcinace. U ARI je to například chřipka. Vakcinací proti chřipce lze snížit její výskyt, lze aplikovat i malým dětem (od 6 měsíců) a těhotným ženám od druhého trimestru. Některým rizikovým skupinám je toto očkování plně hrazeno (např. pacienti LDN), také zaměstnancům pracovišť s vyšším rizikem výskytu (zvláště zdravotnický personál). Seniorům nad 65 let, pacientům se závažným onemocněním srdce, dýchacích cest, ledvin či diabetem přispívá pojišťovna alespoň částečně. Mnozí zaměstnavatelé také přispívají na očkování proti chřipce formou zaměstnaneckého balíčku. Jelikož nejmasivnější výskyt chřipky bývá v rozmezí prosince až března následného roku, očkování se provádí na začátku školního roku. Vakcíny na aktuální rok bývají k dispozici začátkem září a očkování probíhá nejčastěji v říjnu a listopadu. Organismus je pak plně chráněn přibližně za čtrnáct dnů po očkování. Chřipka sice není jediným akutním respiračním onemocněním, které nás může v chladnějších měsících potrápít, ale patří k těm závažnějším. Ročně onemocní

v celosvětovém měřítku až 10% populace. V případě chřipkové pandemie se může výskyt zvednout až k 50%. Mezi další respirační onemocnění patří běžné nachlazení, které se stejně jako chřipka přenáší kapénkovou infekcí.

Typickými příznaky **nachlazení** jsou rýma, kýchání, teplota spíše nižší (kolem 38°C), bolest v krku („*škrábání*“) a mírný kašel. Bolesti hlavy a kloubů se vyskytují spíše ojediněle a s mírným průběhem. Pokud dochází ke vzniku komplikací, objevuje se většinou zánět vedlejších nosních dutin, případně se může projevit zánět středního ucha.

Naproti tomu u **chřipkových** stavů je výrazně vyšší teplota, přesahující 39°C dosahující až ke 40°C, výrazná bolest hlavy, kloubů a svalů, doprovázená též velkou únavou a pocitem vyčerpání. Kašel je spíše suchý dráždivý, což pacienta ještě více vyčerpává.

Zatímco doba léčby nachlazení se pohybuje kolem 7–10 dnů, u chřipky je tento interval minimálně dvoutýdenní. Ještě po třech týdnech může u pacienta přetrvávat pocit únavy a malátnosti. Proto také po prodělané chřipce je dobré myslet na celkovou rekonvalescenci, která umožňuje pacientovi vrátit se do stavu plného zdraví.

Z běžně užívaných léků při chřipce i nachlazení jsou to antipyretika, antiflogistika, léky na kašel, kapky do nosu. Ze skupiny antipyretik se při léčbě využívají nejčastěji paracetamol a ibuprofen. Oblíbené jsou také kombinované preparáty paracetamolu a phenylefrinu. Antipyretika na bázi kyseliny acetylsalicylové (Acyl-pyridin, Aspirin) jsou kontraindikována dětským pacientům do 16 let z důvodu rizika Reyova syndromu, také u pacientů s krvácivými stavy je vhodné konzultovat s lékařem. U malých dětí se antipyretika dávkuje ideálně dle váhy. Ibuprofen má navíc antiflogistický účinek, proto je lékem první volby například u chřipkových stavů, které se projevují bolestmi kloubů a svalů.

Při zánětech nosní sliznice se využívají hlavně látky s dekonsternčními vlastnostmi jako jsou oxymethazolin, xylometnazolin nebo naphazolin. Tyto látky tedy působí na překrvenou zduřelou sliznici nosní dutiny a omezují sekreci tekutiny. Otok nosní sliznice postupně mizí a dýchání nosem se vrací do normálu. U malých dětí a těhotných žen či kojících maminek je v první fázi lépe sáhnout

po mořské vodě nebo vincentce ve spreji (k dispozici i v dětské variantě). Mimo lokální dekonjestiva se také používají perorální látky, jako jsou phenylephrin (který je volně dostupný), tak pseudoefedrin (na lékařský předpis).

V případě suchého dráždivého kašle jsou k dispozici volně prodejné antitusika - butamirát, levodropropizin, která mohou i děti. Z antitusik vázaných na recept je dostupný kodein. U vlhkého produktivního kašle je cílem usnadnit rozpouštění a vykašlání hlenu. Mezi běžná volně dostupná expektorancia patří bromhexin a ambroxol, nebo v poslední době častěji doporučovaný N-acetylcystein. Ten vykazuje poměrně široké spektrum účinku - mukolytický efekt, dále pak antioxidační, protizánětlivý a imunomodulační. Pokud už tyto látky nezaberou, lékaři často sáhnou po antibioticích. Příznivou zprávou pro pacienty bylo uvolnění preparátu s látkou zvanou erdostein v síle 225 mg a formě granulí pro perorální suspenzi pro expedici bez receptu. Erdostein je jakýmsi pomyslným mostem mezi běžnými expektorancii a již zmíněnými antibiotiky, jejichž nadužívání se stále čelí. Erdostein vykazuje řadu standardních ale i méně obvyklých účinků na dýchací cesty. Tento originální preparát má nejen mukolytické účinky, ale rovněž i antiflogistický a antioxidační efekt. Jeho použití je vhodné zejména

jsou-li současně postiženy i dolní dýchací cesty. Významný je antibakteriální účinek tohoto preparátu, kdy svým antiadhezivním působením omezuje bakteriální kolonizaci, čímž snižuje možnost bakteriální superinfekce a může pomoci předejít nutnosti zahájení antibiotické

Lékárnici a také lékaři se v posledních letech potýkali s nadužíváním paracetamolu.

léčby. Je-li nutno antibiotika nasadit může erdostein potencovat jejich účinek. Pro výše uvedené vlastnosti je vhodné použití erdosteinu i u zánětů horních dýchacích cest. Neposlední výhodou je také léčba jak akutních tak i chronických potíží (například u kuřáků).

Dále to mohou být guaifenesin, či extrakty z břečťanu či jitrocele. V průběhu onemocnění dochází často ke změnám mezi oběma formami - suchým dráždivým a vlhkým produktivním kašlem. Proto je třeba stav pacienta průběžně sledovat a léčbu přizpůsobovat. Bolest v krku je kromě kašle jedním z nepříjemných příznaků, který se může následně rozvinout. Řeší se lokální dezinfekcí, jako je hexetidin, nebo benzydamin.

Samoléčba akutních respiračních onemocnění

v oblasti volně prodejných léků, bez dostatečné edukace laické veřejnosti zapříčiňuje nadužívání některých látek. Edukace „spottřebitele“ v oblasti volně prodejných léků je velice důležitá. Lékárnici a také lékaři se v posledních letech potýkali s nadužíváním paracetamolu. Paracetamol je považován za jeden z mírnějších léků v případě ARI a lidé často kombinují více preparátů s obsahem paracetamolu v domněni, že kombinací preparátu se jim rychleji uleví. Bohužel tak dochází k jednorázovému užití 1000 mg ale i více a pacienti si tak mohou přivodit mnoho nežádoucích příznaků. Přitom 500mg paracetamolu v jedné dávce je dostačující i pro dospělého pacienta, pokud jsou příznaky onemocnění mírné.

Dalším problémem nadužívání jsou v případě ARI antibiotika. ATB jsou účinná pouze v případě bakteriálních infekcí, tedy pouze pokud se následkem nachlazení nebo chřipky vyvine sekundárně bakteriální bronchitida. Bohužel mnohdy jsou antibiotika předepisována i při chřipce, často na nátlak samotných pacientů. Léto nám přineslo spoustu teplotních překvapení. Pokud bude podzim i zima následovat ve stejném duchu, bude lépe, když budeme připraveni bránit naše zdraví preventivními opatřeními.

Zdroje:
Wichtl M. et al: Herbal drugs and Phytopharmaceuticals, Mepharm 2003.
Grycová L.: Akutní onemocnění dýchacích cest, Pharamnews, 2017.
<http://www.lekarnickekapky.cz/paracetamol/>
www.szu.cz (ARI - statistická data, obecná doporučení, studie)
www.mzcr.cz (preventivní opatření)
www.sukl.cz (informace o přípravcích)

TANTOGRIP®

paracetamol
phenylephrini hydrochloridum



Rychleji do akce z chřipky i nachlazení



Dávkování



Dospělí a dospívající od 12 let

1 sáček po 4–6 hodinách, maximálně 4 sáčky během 24 hodin



NOVINKA

TANTOGRIP CITRÓN, POMERANČ: S: Paracetamol 600 mg a Phenylephrini hydrochloridum 10 mg v 1 sáčku prášku pro perorální roztok. I: Zmírnění příznaků akutního zánětu horních cest dýchacích a chřipky, včetně úlevy od bolesti různých částí těla, bolesti v krku, bolesti hlavy, kongesce nosní sliznice a ke snížení horečky. KI: Hypersenzitivita na paracetamol a fenylephrin nebo na kteroukoli pomocnou látku, závažná ischemická choroba srdeční nebo kardiovaskulární poruchy, hypertenze, hypertyreóza, pacienti, kteří užívají nebo během posledních dvou týdnů užívali inhibitory monoaminoxidázy, současná léčba jinými sympatomimetiky včetně nosních nebo očních dekonjestantů. ZU: Opatrnost při podávání pacientům s Raynaudovým syndromem, diabetes mellitus, glaukolem s uzavřeným úhlem, hypertrofií prostaty a se závažnou poruchou funkce ledvin nebo jater. Pacienti je třeba upozornit, aby současně neužívali jiné přípravky s paracetamolem. Během užívání se nesmí požívat alkohol. Obsahuje sacharózu a glukózu. NÚ: Bolest hlavy, palpitace, hypertenze, hypersenzitivní reakce. IT: Induktory jaterních mikrozomálních enzymů, jako jsou alkohol, barbituráty, IMAO a tricyklická antidepresiva, mohou zvýšit hepatotoxicitu paracetamolu. Inhibitory monoaminoxidázy (včetně moklobemidu) mohou vyvolat hypertenzní krizi, sympatomimetické aminy mohou zvýšit riziko nežádoucích kardiovaskulárních účinků. Fenylephrin může snížit účinnost betablokátorů a antihypertenziv, digoxin a srdeční glykosidy mohou zvýšit riziko nepravidelného srdečního tepu nebo srdečního infarktu. TL: Přípravky by neměly být užívány v období těhotenství a kojení. D: Dospělí a dospívající od 12 let 1 sáček po 4–6 hodinách, maximálně 4 sáčky během 24 hodin rozpustit ve sklenici (přibližně 150 ml) horké nebo studené vody. B: Sáčky 10. Datum poslední revize textu SPC: 8.9.2017. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



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

Tantum Family
www.tantogrip.cz





Když se zapomíná nejen na jídlo

Na světě je 48 miliónů osob s demencí a číslo stále stoupá. V České republice se odhaduje, že z asi 153 tisíc v roce 2014 vzroste počet nemocných do roku 2020 na 183 tisíc. Demence je degenerativní onemocnění mozku, které významně narůstá s přibývajícím věkem. Řepkový olej není její příčinou a kokosový tuk řešením, jak se v poslední době často říká. Strava jak v prevenci, tak v léčbě má svá specifika, a to od dostatečného příjmu bílkovin přes pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny až po výběr tuků s důrazem na n-3 (omega 3) mastné kyseliny. Zdaleka ne všechny méně tradiční oleje jsou výhodnou součástí jídelníčku, i když jsou stále populárnější.

Zapomínání a potíže s pamětí, nesoustředěnost, únava, apatie – tyto problémy mohou být projevy deprese, poruch spánku, úzkosti. Mohou to být ale také první příznaky degenerativního onemocnění mozku. Mezi jeho nejčastější varianty patří Alzheimerova demence. „Onemocnění se vyskytuje obvykle ve vyšším věku, jeho projevy jsou pozvolné a zpočátku nenápadné. To může být také velkým úskalím včasné a přesné diagnózy. Někdy se příznaky onemocnění chybně zaměňují za projevy přirozeného stárnutí a demence bývá diagnostikována později, nebo dokonce vůbec,“ uvádí Mgr. Markéta Šplíchalová z České alzheimerovské společnosti. Onemocnění je typické pro osoby vyššího věku, existuje však i jeho časná forma, která přichází před 65. rokem života (například ve 30, v 50 letech).

„Demence se projevuje narušením kognitivních funkcí, provází ji změny a poruchy chování a nálady, vede k poruše soběstačnosti, celkově má významné sociální dopady na člověka i jeho okolí,“ vyjmenovává úskalí onemocnění Mgr. Šplíchalová. Nejsilnějším rizikovým faktorem Alzheimerovy a dalších typů demence je věk, výzkumy ukazují i na možnost genetických vlivů. Za modifikovatelné rizikové faktory jsou považována onemocnění srdce a cév, neléčený

vysoký krevní tlak (zejména ve středním věku), vysoká hladina cholesterolu v krvi, diabetes mellitus 2. typu, rovněž tak i kouření, nadměrné užívání alkoholu, obezita. Na tyto oblasti by měla být také zaměřena prevence.

„Mezi nejdůležitější zásady udržení mozku v dobré kondici patří nekouření, pravidelná pohybová aktivita, dostatečný příjem tekutin, pravidelná konzumace zdrojů n-3 (omega 3) mastných kyselin, vitamínů a dalších ochranných látek,“ radí Mgr. Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy a doplňuje: „Když už mozek onemocní, je navíc důležitý dostatečný příjem kvalitních bílkovin a navýšení energetické hodnoty stravy. Strava však nesmí být příliš objemná z důvodu zkonsumovatelnosti, proto se často zvyšuje podíl tuků v jídelníčku. Tuky totiž mohou navýšit energetickou hodnotu stravy bez nutnosti významného zvýšení jejího objemu. Důležité je ale klást důraz na výběr takových tuků, které mají na zdraví mozku pozitivní vliv.“

V prevenci i léčbě by měly převažovat tuky s vyšším podílem polynenasycených mastných kyselin s důrazem na n-3 (omega 3) mastné kyseliny, tedy na ryby, ořechy (např. vlašské), semena (zejména lněné semeno) a některé rostlinné oleje. Z těch běžně používaných má nejvyšší podíl n-3 mastných kyselin olej řepkový

(10 %). Tuky s obsahem transmastných kyselin by měly být z jídelníčku vyloučeny a omezit by se měly tuky s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin. Týká se to zejména tuku kokosového, který obsahuje 90 % nasycených mastných kyselin, a tuku palmojadrového, obsaženého zejména v jemném nebo trvanlivém pečivu, ve větším množství pak ve výrobcích s polevou či náplní. Tuky jsou stále v popředí zájmu jak odborné, tak laické veřejnosti, a to nejen v souvislosti s degenerativními onemocněními mozku. V posledních letech jsou populární různé druhy méně tradičních olejů, někdy jsou dokonce označovány za superpotraviny.

„Význam těchto tuků ve výživě je však ve většině případů nadhodnocován. Vyplyvá to i z nedávné analýzy Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT 17 vzorků méně běžných olejů,“ uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy. Analyzované oleje měly nízký obsah nasycených mastných kyselin a až na výjimky (olej makadamový, avokádový a z lískových ořechů) vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin. Cenná kyselina linolenová (n-3) byla ve vyšším množství přítomna pouze v oleji z pšeničných klíčků (7,8 %), z vlašských ořechů (11,8 %), v oleji konopném (16,7 %) a lněném (55,2 %). Běžně konzumované oleje řepkový a sójový obsahují až 10 % resp. 8 % kyseliny linolenové.

U olejů je důležitý nejen výběr, ale také způsob použití, zejména v případě tepelné úpravy. „Z analyzovaných olejů se pro tepelnou úpravu při vyšších teplotách hodí pouze oleje makadamový, avokádový a z lískových ořechů. Ostatní z testovaných olejů jsou vhodné jen pro použití zastudena,“ dodává prof. Dostálová.

Jak živit mozek ve zdraví i nemoci

Mgr. Tamara Starnovská, Fórum zdravé výživy

Mozek bychom si měli hýčkat, bez jeho činnosti není možný život. Veškeré koordinované a komplexní činnosti, které člověka charakterizují, jsou možné právě díky mozku. Nezbytně důležitý je pro něj kyslík, který mu dodává okysličená krev, a to v nijak malém množství. Pro mozek je určeno 15–20 % okysličené krve v našem krevním oběhu. Mozek ale potřebuje i výživu.

V souvislosti s činností a výživou mozku se nejčastěji mluví o důležitosti příjmu tekutin a glukózy, jako nejdůležitějšího zdroje energie. Pro správný vývoj mozku a jeho dobrou kondici to však nestačí. Důležité je mozek také trénovat (zatěžovat formou různých mentálních činností) a podporovat jeho prokrvení (prostřednictvím fyzické aktivity). Prokrvení a následné okysličení mozku naopak snižuje kouření, způsobující stažení cév. Ve výživě je potřeba zaměřit se na řadu dalších nutrientů (nejen na glukózu a tekutiny), které mohou mít na náš mozek významný vliv. Jsou to např. n-3 (omega 3) mastné kyseliny, vitaminy a další ochranné látky, jako jsou antioxidanty.

Jak můžeme pomoci životosprávě udržovat svůj mozek v dobré kondici?

- Nekouřením
- Pravidelnou pohybovou aktivitou – ideální je každý den alespoň 30 minut sportovní aktivity nebo i jakéhokoli jiného pohybu, třeba jen obyčejné chůze

- Dostatečným příjmem tekutin – v běžných podmínkách cca 35 ml/kg tělesné hmotnosti a den pro dospělé
- Dostatkem ochranných látek v jídelníčku – ovoce a zelenina jsou důležitým zdrojem vitaminů i antioxidantů (vitamin C, beta karoten, polyfenoly aj.), ale například také rostlinné oleje jsou zdrojem vitaminu E, který patří k důležitým antioxidantům (látky působící proti volným radikálům, poškozujících i mozek)
- Pravidelnou konzumací zdrojů n-3 (omega 3) mastných kyselin – působí pozitivně na správný vývoj a zdraví mozku, mezi nejdůležitějšími zdroji patří ryby, některé rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené, některé ořechy a semena (například vlašské ořechy nebo lněné semínko)

K dobré kondici mozku může přispět i tak běžná činnost, jako je sledování akčních letáků na potraviny různých obchodníků. Jejich pročítáním a zkoumáním trénujeme mozek, díky nim můžeme vybírat kvalitní potraviny za výhodnou cenu a obstaráním těchto potravin spojeným s návštěvou třeba i několika obchodů si pak zvyšujeme pohybovou aktivitu.

Když mozek onemocní

Pokud mozek onemocní, potřebuje podstrojovat daleko více.

Nejčastěji se jedná o degenerativní

onemocnění mozku, jejichž důsledkem jsou zvýšené nároky na jeho výživu, a to jak kvalitativní, tak kvantitativní. Zvyšuje se energetická potřeba, a to až dvojnásobně oproti původní potřebě. Doporučená energetická hodnota stravy se navyšuje až na 50 kcal (210 kJ)/1 kg tělesné hmotnosti a den. Například při hmotnosti 70 kg je to 3500 kcal (14700 kJ). Zvýšená je i potřeba specifických složek výživy, nejen n-3 mastných kyselin a antioxidantů, ale v tomto případě také bílkovin. V rámci dietních úprav stravy je důležité přihlížet i k faktu, že degenerativní onemocnění mozku se týká zejména osob v seniorním věku. Je tedy třeba přihlížet ke specifickým stárnučím organizmu, která s sebou přináší celou řadu dalších výživových nároků. Špatná výživa může znamenat nevhodné hubnutí až podvýživu. Se zhoršujícím se onemocněním se postupně může snižovat schopnost jíst (zapomínání, snížená sebedůvěra apod.), a tím se stav ještě zhoršuje. Do úpravy jídelníčku je třeba zasáhnout co nejdříve, věk a zhoršující se onemocnění totiž znamená daleko komplikovanější řešení případných výživových nedostatků.

Tuky v hlavní roli

S ohledem na požadavek vyšší energetické hodnoty stravy je nezbytné zaměřit se také na její konzumovatelnost. To znamená zvýšit energetickou hodnotu bez významného navýšení objemu stravy, který by nemocný nemusel být schopen sníst (například sacharidové přílohy zvětšují během úpravy několikanásobně svůj objem, aniž by se změnila energetická hodnota). Často se tedy využívá stravy s vyšším podílem tuku (malý objem a zároveň hodně energie). Důležité je klást důraz na výběr takových tuků, které mají na zdraví mozku pozitivní vliv.

V nedávné době se v médiích objevily zprávy o možných souvislostech konzumace řepkového oleje s Alzheimerovou nemocí. Interpretovaná studie má však řadu nesrovnalostí a nepřesností – testování probíhalo pouze na myších, nepoužíval se řepkový olej, ale jeho 20% koncentrát, v průběhu studie se významně změnila tělesná hmotnost

testovaných myší a řada dalších argumentů nasvědčuje tomu, že není možné dělat závěry tak, jak jsou medializovány. V rámci prevence řady onemocnění se setkáváme také s doporučením konzumovat kokosový tuk. Ten však patří mezi výživově velmi nevhodné a jeho konzumaci v rámci degenerativních onemocnění mozku nemůžeme doporučit.

Ve stravě nemocných by měly převažovat tuky bohaté na tzv. polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) s důrazem na n-3 (omega 3) PUFA. Ty mají nejen příznivý vliv na zdraví mozku, ale pomáhají také snižovat riziko srdečně-cévních onemocnění (například cévní mozková příhoda, ischemická choroba), která bývají příčinou degenerativních onemocnění mozku. Najdeme je ve větším množství například v tučnějších rybách. A nemusí to být jen finančně náročné druhy jako losos či tuňák, skvěle se hodí třeba sledě nebo makrela.



Jsou vhodné i díky obsahu vitamínu D, který je důležitý pro paměťové funkce. Ořechy (zejména vlašské) a semena (hlavně lněné semínko) jsou také jejich dobrým zdrojem, bohužel ve věkové kategorii nemocných s degenerativním onemocněním mozku ne příliš oblíbeným. Velkou službu proto mohou udělat kvalitní rostlinné oleje (používané i místo sádla či másla při vaření), například olej řepkový, který potřebných n-3 mastných kyselin obsahuje 10 %, což jiný z běžně používaných olejů na našem trhu nemá. Přispět mohou i kvalitní roztíratelné rostlinné tuky. Také výrobky s vyšším obsahem řepkového oleje (některé majonézy) mohou mít v jídelníčku nemocných své místo. Tuky, které jsou pro mozek (a také srdce a cévy) škodlivé, jsou ty s obsahem transmastných kyselin (TFA) a tuky s převahou nasycených mastných kyselin (SFA), konzumované ve zvýšené míře. Z tohoto pohledu je nejrizikovější kokosový tuk, který obsahuje okolo 90 % nasycených mastných kyselin. Druhým

rizikovým tukem je tuk palmojádřový, se stejným obsahem nasycených mastných kyselin. Ten se přidává, často společně s tukem kokosovým, do potravinářských výrobků (zejména cukrářských a pekařských). Problematické tak jsou různé sušenky, croissanty, koblížky apod., zejména pokud jsou navíc s polevou či náplní. Transmastné kyseliny již většinou nejsou ve výrobcích na našem trhu problémem, s výjimkou některých sójových alternativ mléka (dle aktuálních analýz).

Bez bílkovin to nejde

Bílkoviny sehrávají ve výživě nemocných velice důležitou roli. Jsou potřebné pro udržení svalové hmoty (a tedy i schopnosti pohybu), bojujeme jimi proti podvýživě. Ve stravě by měly převažovat zdroje živočišných bílkovin (maso, vejce, mléko a mléčné výrobky). Je to složka stravy u osob vyššího věku často problematická. Roli sehrává cena, schopnost zpracování potravin i stravitelnost. To jsou faktory, na které je potřeba se zaměřit. Například maso je vhodné upravovat přírodním způsobem (vaření, dušení), protože pak je lépe stravitelné – v porovnání například s masem pečeným (s kůrkou) či smaženým. U vajec je s ohledem na stravitelnost méně vhodná úprava na tuku (sázená vejce, míchaná). Výhodná jsou např. rozšlehaná vejce v polévce, pomazánkách nebo jen tak na chléb. Častá laktózoza intolerance, většinou ve formě, kdy je netolerováno pouze mléko, s sebou přináší potřebu konzumace mléčných výrobků – s jejich zpracováním do jídelníčku je vhodné nemocným pomáhat.

Vitaminy a další ochranné látky jsou nutností

Ovoce a zelenina ideálně ke každému dennímu jídlu je zásada, která platí i pro nemocné s degenerativním onemocněním mozku. Díky ovoci a zelenině obsahuje strava nemocných důležité vitamíny

a antioxidanty, které pomáhají chránit mozek před škodlivými účinky volných radikálů. Ty vznikají při běžné látkové výměně, a pokud je ve stravě nedostatek antioxidantů, negativní působení volných radikálů se může významně projevit. Musíme však počítat s možnými problémy s kousáním zeleniny, cenou, kyselostí nebo tvrdostí ovoce. Kromě limitů ekonomických se při konzumaci ovoce a zeleniny může uplatňovat také problém s manuální zručností při úpravě (krájení, strouhání, podušení apod.) včetně kulinární gramotnosti. Na místě jsou tak praktická doporučení a vysvětlení, která mohou být pro nemocné zjednodušením, jako například: zelenina v polévce se také počítá, jíst ovoce ve formě kompotů není ostuda, ovocné pyré je řešením, strouhaná zelenina nemusí ztratit mnoho ze svého příznivého složení, dušený špenát či kysané zelí je skvělá součást jídel. Nekouření a pravidelná pohybová aktivita by měly být i v léčbě degenerativních onemocnění mozku samozřejmostí.

Růst dětí pod kontrolou

Současné výzkumy ukazují, že hlavní strukturou v lidském těle, která řídí dětský růst, je růstová chrupavka dlouhých kostí končetin. Nachází se jen u rostoucího dítěte, na prahu dospělosti zaniká a růst člověka je definitivně ukončen. S tím souvisí možnost léčby růstovým hormonem, jejíž efekt závisí na délce trvání. Podávání hormonu by mělo být zahájeno co nejdříve, avšak většina pacientů s růstovou poruchou bývá rozpoznána pozdě (v průměru mezi 8. a 10. rokem věku). Tím je délka léčby limitována – tělesný růst končí po pubertě (u dívek obvykle mezi 14. a 15. rokem, u chlapců mezi 15. a 17. rokem věku) a poté nelze tělesnou výšku člověka již nijak ovlivnit.

„Protože růst je zrcadlem zdravotního stavu dítěte, je také jedním z parametrů sledovaných v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost. Správně naměřené hodnoty tělesné délky, resp. výšky se zaznamenávají do růstových (percentilových) grafů, které umožňují porovnat tělesnou výšku dítěte a jeho vrstevníků stejného pohlaví,“ říká MUDr. Eva Al Taji, Ph.D. z Kliniky dětí a dorostu 3. LF UK a FNKV Praha. Růstové grafy jsou ve Zdravotním průkazu dítěte, ale také na řadě webových stránek. Například stránky www.denrustu.cz nabízí interaktivní graf růstu pro porovnání aktuální výšky dítěte s jeho vrstevníky, kalkulačku pro výpočet pravděpodobné výšky dítěte v dospělosti a spoustu užitečných informací o dětském růstu včetně jeho případných poruch.

Za malý vzrůst se považuje výška dítěte pod 3. percentilem pro věk a pohlaví. O poruchu růstu jde i tehdy, když je růstová rychlost nižší, než odpovídá danému věku. To vede k poklesu pozice dítěte v percentilové síti o více než



Za malý vzrůst se považuje výška dítěte pod 3. percentilem pro věk a pohlaví.

jedno pásmo. Růst dítěte by měl být také v souladu s dědičnými růstovými předpoklady. Malý vzrůst nebo zpomalení růstu vyžaduje celkové vyšetření dítěte, které provede praktický lékař pro děti a dorost nejčastěji ve spolupráci s endokrinologem, případně s dalšími specialisty.

Pokud je to možné, lékař se snaží o odstranění příčiny poruchy růstu – léčí onemocnění, které ji vyvolalo (bezlepková dieta u celiakie, léčba poruchy funkce štítné žlázy apod.). Děti s prokázanou nedostatečnou tvorbou růstového hormonu se léčí růstovým hormonem. „Biosyntetický růstový hormon se ucelku neboleštivě podává speciálními aplikátory nebo pery každý večer před spaním do podkoží v oblasti stehna. Denní aplikaci růstového hormonu může usnadnit i moderní elektronický, inteligentní aplikátor, přesně monitorující léčbu k dosažení ještě lepších výsledků,“ dodává MUDr. Al Taji.

Výzkumy několika posledních let pomohly řízení dětského růstu a jeho genetické podmíněnosti rozumět novým způsobem. „Růstová chrupavka je zásobárnou nezralých buněk zvaných chondrocyty, které se působením řady faktorů množí, postupně vyžívají a stávají se základem definitivní kosti. Všechny děje uvnitř růstové chrupavky jsou harmonicky řízeny. Chrupavka přijímá signály, které k ní proudí krví. Krev k růstové chrupavce přivádí růstový hormon, hormony štítné žlázy, hormony nadledvin a pohlavní hormony. Každý z těchto hormonů má vliv na množování a zrání chondrocytů. Chrupavka přijímá také informace o stavu výživy a celkovém

zdravotním stavu dítěte,“ vysvětluje prof. MUDr. Jan Lebl, CSc., FCMA, přednosta Pediatrické kliniky 2. LF UK a FN Motol Praha.

Tělesná výška jistě není jediným ani hlavním faktorem určujícím hodnotu a schopnosti jedince, koneckonců to ukazují osudy některých historických postav i pohádkových hrdinů. Nicméně pokud se za poruchou růstu skrývá řešitelná příčina, měla by být co nejdříve a nejefektivněji řešena všemi dostupnými prostředky, které medicína ve 21. století nabízí, včetně léčby růstovým hormonem.

Jak je řízen dětský růst?

prof. MUDr. Jan Lebl, CSc., FCMA
Pediatrická klinika 2. LF UK a FN Motol Praha



Někteří rodiče si kladou otázku, proč je jejich dítě menší, nebo naopak větší, než by si přáli. S takovou otázkou se často setkávají i lékaři v růstové ambulanci a donedávna ji jen málokdy dokázali spolehlivě zodpovědět. Rodiče se museli spokojit s konstatováním, že tělesná výška je dědičná, že menší rodiče mají zpravidla menší potomky a větší rodiče naopak potomky větší. Nebylo však

možné vysvětlit občasné nápadné rozdíly ve výšce mezi dvěma sourozenci téhož pohlaví, s prokazatelně stejnými rodiči. Výzkumy několika posledních let pomohly řízení dětského růstu a jeho genetické podmíněnosti rozumět novým způsobem.

Zásadní role růstové chrupavky

Nové výzkumy ukázaly, že hlavní strukturou v lidském těle, která řídí růst, je růstová chrupavka dlouhých kostí končetin. Růstová chrupavka se nachází jen u rostoucího dítěte. Na prahu dospělosti nezralé zásobní buňky (chondrocyty) zanikají a zaniká také chrupavka. Růst člověka je definitivně ukončen. Růstovou chrupavku mají děti na obou koncích stehenní i lýtkové kosti. Je také na dlouhých kostech paží, které se prodlužují paralelně s růstem dolních končetin, ale na tělesnou výšku nemají přímý vliv.

Růstová chrupavka je zásobárnou nezralých buněk zvaných chondrocyty, které se působením řady vlivů množí, postupně vyzrávají a stávají se základem definitivní kosti. Růstová chrupavka má tři vrstvy – klidovou vrstvu, která je zásobárnou chondrocytů, proliferativní vrstvu, kde se chondrocyty zmožňují, a hypertrofní zónu, kde chondrocyty vytvářejí trámce nové kosti, kterou tím prodlužují a která následně zvápenatí. Všechny děje uvnitř růstové chrupavky jsou harmonicky řízeny. Chrupavka přijímá signály, které k ní proudí krví. Krev k růstové chrupavce přivádí růstový hormon, hormony štítné žlázy, hormony nadledvin a pohlavní hormony. Každý z těchto hormonů má vliv na zmožňování a zrání chondrocytů.

Chrupavka přijímá také informace o stavu výživy a o celkovém zdravotním stavu dítěte. Pokud k ní proudí zánětlivé působky, růst se přechodně utlumí (dětský organizmus bojuje s nemocí a potřebuje šetřit síly). Pro zmožnění a zrání chondrocytů a růst kosti jsou určující i geny pro tvorbu základních struktur chrupavky a kosti, například různých druhů kolagenu. Řada genů také určuje vzájemné vazby mezi chondrocyty, mezibuněčnou hmotou a dalšími strukturami růstové chrupavky.

Nejnovější metody genetického vyšetřování

Řadu těchto poznatků lékaři získávají pomocí nejnovějších metod genetického vyšetřování, které se nazývá sekvenování nové generace (next generation sequencing). Zatímco ještě v nedávných dobách bylo možné vyšetřovat jen jednotlivé geny, sekvenováním

nové generace lze „přečíst“ všech 21 tisíc genů člověka najednou. Zpracování výsledků takového vyšetření je velmi náročné a jen díky obrovskému úsilí se může podařit vytřídit mezi všemi nálezy ty, které skutečně mají vliv na růst a vývoj dítěte. Přes tyto nesnáze se v poslední době podařilo odhalit řadu rodin, ve kterých se z generace na generaci dědí určitá odchylka v genech významných pro růstovou chrupavku, zrání chondrocytů a mezibuněčnou hmotu chrupavky. Typicky jsou to rodiny, v nichž se přenáší vloha pro malou postavu z generace na generaci (tzv. familiární malý vzrůst).

Vyšetřování genové podstaty malého vzrůstu se někdy dostává na hranici etických problémů:

- Hledáme ještě nemoc, nebo jen určitou variantu normy?
- Je vyšetřované dítě skutečně „pacientem“, nebo je ve skutečnosti zdravým člověkem?
- Chtějí rodiče a jejich dítě znát informaci o podstatě odchylky a příčině malého vzrůstu?
- Jak spolehlivě dokážeme odlišit, které varianty genů jsou skutečnou příčinou odchylky a které jsou zcela neškodné?
- Kde je hranice mezi přínosem pro dítě a jeho rodinu a výzkumem?
- Jak dokážeme rodině toto dilema vysvětlit?

Řada rodin z růstových ambulančí podrobné, spolehlivé informace potřebuje a vítá. Jsou to ti, kteří chtějí znát odpověď, kteří se nebojí „označkování“ a kteří jsou schopni přijmout i určitou diagnostickou nejednoznačnost, kdy je výsledek sdělován spíše jako pravděpodobný, nikoliv jistý. Před lékaři i před rodinami dětí s méně obvyklým růstem se otevírají nové obzory. Jsme zatím na počátku nové cesty poznání.



Léčba růstovým hormonem

Nicméně určitým skupinám pacientů s malým vzrůstem pomáhá již přes 60 let a dále pomáhat bude léčba růstovým hormonem. Efekt této léčby závisí na délce jejího trvání, proto by podávání hormonu mělo být zahájeno co nejdříve. Většina pacientů s růstovou poruchou však bývá rozpoznána poměrně pozdě, v průměru mezi 8. a 10. rokem věku. Tím je délka léčby limitována, protože tělesný růst končí po pubertě (u dívek obvykle mezi 14. a 15. rokem, u chlapců mezi 15. a 17. rokem věku), kdy ho již nelze nijak ovlivnit. K dispozici je několik přípravků obsahujících rekombinantní, biosyntetický růstový hormon, který je kopií lidského, přirozeně se vyskytujícího v těle. Denní aplikaci růstového hormonu může usnadnit i moderní elektronický, inteligentní aplikátor, přesně monitorující léčbu k dosažení ještě lepších výsledků. Růstový hormon je látka tělu vlastní, také proto je léčba bezpečná a zdravotní problémy spojené s jeho podáváním zcela ojedinělé.

Roste vaše dítě správně?

MUDr. Eva Al Taji, Ph.D.
Klinika dětí a dorostu 3. LF UK a FNKV Praha



Růst je jednou ze základních vlastností všech živých organismů a jedním z hlavních projevů života vůbec. Tělesný růst v užším slova smyslu, tedy zvyšování tělesné výšky, provází lidského jedince od početí až po ukončení dospívání. Jednotlivá období růstu zahrnují nesmírně dynamický nitroděložní růst v 1. a 2. roce života, klidný růst během dětství, vystřídáný opět růstovým zrychlením v období dospívání. Každé z těchto období růstu se řídí svými zákonitostmi. Během

nitroděložního života hrají významnou roli faktory ze strany matky (výživa, užívání návykových látek včetně kouření, infekce, funkce placenty). Od 2. roku života růst závisí na dědičných růstových předpokladech a ovlivňuje ho zejména růstový hormon. V období dospívání se na růstovém výšvihu podílí zase především pohlavní hormony.

Víte, že růstová rychlost:

- je nejvyšší během nitroděložního života – kolem 50 cm za 9 měsíců,
- v 1. roce dosahuje asi 25 cm za rok – dítě tedy vyroste zhruba o 50 % svojí porodní délky,
- v 2. roce je v průměru 12 cm za rok – dítě tak dosáhne asi poloviny své dospělé výšky,
- v dětství pak mírně klesá ze 7,5 cm za rok ve 3 letech na 5 cm rok před nástupem pubertálního výšvihu,
- v období dospívání opět stoupá asi na 9 cm za rok u dívek a o něco více u chlapců?

Jak sledovat růst dítěte a proč je to důležité?

Protože růst je zrcadlem zdravotního stavu dítěte, je také jedním z parametrů sledovaných v rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost. Správně naměřené hodnoty tělesné délky (do 2 let měřené vleže) a tělesné výšky (od 2 let měřené vestoje) se **zaznamenávají do percentilových grafů**. Spojením jednotlivých hodnot tělesné délky a výšky vznikne růstová křivka dítěte. Percentilové grafy **umožňují porovnat tělesnou výšku** dítěte a jeho vrstevníků stejného pohlaví (například 50. percentil ukazuje průměrnou hodnotu, tzn. stejnou nebo nižší výšku má polovina stejně starých chlapců nebo dívek).

Děti, které se narodily drobnější a mají vysoké rodiče, mohou růst v prvních 2 letech života rychleji a naopak. Pokud se dítě narodí podstatně menší, než je očekávaná váha nebo délka ve vztahu k délce těhotenství, jde o nitroděložní opoždění růstu (IUGR – intrauterinní růstová retardace). Růst těchto dětí musí být během dětství sledován ještě pečlivěji než obvykle.

Po 2. roce věku má být růstová křivka plynulá (tj. stále ve stejném pásmu růstového grafu) a má odpovídat růstovým předpokladům zděděným po rodičích, které lze zjistit jednoduchým výpočtem: u chlapce: výška matky zvětšená o 13 cm plus výška otce se vydělí 2 u dívky: výška otce zmenšená o 13 cm plus výška matky se vydělí 2 cílová výška se pohybuje ± 8,5 cm kolem získané hodnoty

Percentilové grafy jsou ve Zdravotním průkazu dítěte, ale také na řadě webových stránek, které přináší i další informace týkající se dětského růstu včetně jeho případných poruch. Například stránky www.denrustu.cz nabízí kalkulačku pro výpočet pravděpodobné výšky dítěte v dospělosti, interaktivní graf růstu pro porovnání aktuální výšky dítěte s jeho vrstevníky a spoustu užitečných informací i praktických rad.

Co to je malý vzrůst a jaké mohou být jeho příčiny?

Za malý vzrůst se považuje výška dítěte pod 3. percentilem pro věk a pohlaví. O poruchu růstu jde i tehdy, když je růstová rychlost nižší, než odpovídá danému věku. To vede k poklesu pozice dítěte v percentilové síti o více než jedno pásmo. Růst dítěte by měl být také v souladu s dědičnými růstovými předpoklady. **Malý vzrůst nebo zpomalení růstu vyžaduje** celkové vyšetření dítěte, které provede praktický lékař pro děti a dorost obvykle ve spolupráci s endokrinologem, případně s dalšími specialisty. **Na co se vyšetření zaměřuje?**

- **Chronická onemocnění** – porucha růstu může být prvním projevem chronického onemocnění. Typickým příkladem je



intolerance lepku (celiakie), dále chronické zánětlivé onemocnění střeva, závažnější nemoci ledvin, srdce apod.

- **Snížená funkce štítné žlázy, nedostatečná tvorba růstového hormonu** – za poruchou růstu může být snížená funkce štítné žlázy nebo nedostatečná tvorba růstového hormonu v podvěsku mozkovém. Příčinou nedostatku růstového hormonu mohou být například vrozené poruchy utváření podvěsku mozkového nebo jeho získané poškození (úrazem, nádorem, ozařováním).
- **Turnerův syndrom** – u dívek s poruchou růstu je nutné vyloučit také Turnerův syndrom, tj. chromozomální odchylku, kdy chybí jeden ženský pohlavní chromozóm X nebo jeho část. U těchto dívek se malý vzrůst pojí s poruchou dospívání v důsledku nedostatečné činnosti vaječnicků a s dalšími projevy.
- **Familiární malý vzrůst** – u některých dětí je menší vzrůst daný jejich rodinnými dispozicemi, často v kombinaci s konstitučním opožděním růstu a puberty (pomalejším biologickým zráním organismu).

Jak můžeme dětem s poruchou růstu pomoci?

Pokud je to možné, lékař se snaží o **odstranění příčiny poruchy růstu** – léčí onemocnění, které ji vyvolalo (bezlepková dieta u celiakie, léčba poruchy funkce štítné žlázy apod.). Děti

s prokázanou nedostatečnou tvorbou růstového hormonu se **léčí růstovým hormonem**. Biosyntetický růstový hormon se vcelku nebolelivě podává speciálními aplikátory nebo pery každý večer před spaním do podkoží v oblasti stehna. Denní aplikaci růstového hormonu může usnadnit i moderní elektronický, inteligentní aplikátor, přesně monitorující léčbu k dosažení ještě lepších výsledků. Léčba růstovým hormonem příznivě ovlivňuje růst také u dívek s Turnerovým syndromem, u dětí s poruchou SHOX genu (gen podílející se na řízení růstu kostí) nebo u dětí s růstovým selháním navazujícím na nitroděložní opoždění růstu.

Děti, které se narodily drobnější a mají vysoké rodiče, mohou růst v prvních 2 letech života rychleji a naopak.

Tělesná výška jistě není jediným ani hlavním faktorem určujícím hodnotu

a schopnosti jedince – koneckonců to ukazují osudy některých historických postav i pohádkových hrdinů, jako jsou Paleček nebo Malenka. A pravdou také je, jak kdysi řekl Vlastimil Brodský: „Velikost člověka se nedá měřit jen centimetry od temene k patě. Je totiž trojrozměrná. Určuje ji hloubka duše, šířka srdce, výška intelektu.“ Nicméně pokud se za poruchou růstu skrývá řešitelná příčina, měla by být **co nejdříve a nejefektivněji řešena** všemi dostupnými prostředky, které medicína ve 21. století nabízí, včetně léčby růstovým hormonem.

Více o růstu, jeho poruchách a léčbě na www.denrustu.cz.

Příběh pacienta – Andrea

Paní Radka Vorlíčková, maminka osmileté Andrey, které byl diagnostikován nedostatek růstového hormonu a která se léčí růstovým hormonem.

Diagnóza – kdo, kdy a jak odhalil problém

Možný problém s růstem jsme zaznamenali sami a konzultovali to s dětskou lékařkou Andrey, které tehdy bylo 1,5 roku. Myslím,

že rodič zná nejlépe své dítě a stýká se i s jeho vrstevníky, je tedy třeba sledovat své dítě i v kolektivu.

Já jsem na to, že je dcera malá, upozorňovala opakovaně její dětskou lékařku, která mi celkem ochotně vypsala žádanku na endokrinologické vyšetření. To bych ovšem již nerada znovu absolvovala, protože deficit růstového hormonu se prokazuje celou řadou velmi nepříjemných vyšetření, aby se vyloučila možnost jiných nemocí, ze kterých by mohl růstový deficit také vyplynout. Andree byl diagnostikován nedostatek růstového hormonu, ale zároveň kombinovaná nedostatečnost i jiných hormonů.

Jak dlouho se léčí

Růstovým hormonem se Andrea léčí od 2 let, který jí byl nasazen hned po prokázání nedostatečnosti růstového hormonu.

Efekt léčby, nežádoucí účinky

Celkem tedy Andrea užívá lék s růstovým hormonem 6 let. První účinky léčby jsme vyzorovali brzy po začátku léčby, kdy se Andrejka přestala odklánět od růstového grafu – jeho nejnižší hodnoty. I když dávku bylo zpočátku nutno „vyladit“ – to vše je práce paní doktorky. Teď je Andrea v růstovém grafu ve 3. percentilu. Žádné vedlejší účinky léku jsme naštěstí nezaznamenali.

Kontroly u lékaře

Nyní chodíme jednou za tři měsíce na kontrolu k MUDr. Al Tajji. Součástí těchto kontrol je vážení, měření a také odběr krve.

Recyklovaná kuchařka Jitky Rákosníkové – Moderní domácnost beze zbytku

Recyklace přebývajících potravin a jídel

Kvalitní a promyšlené vaření

Inspirativní recepty české i světové kuchyně

Rady, jak ušetřit zdroje, čas a energii

Tradiční domácí postupy i moderní trendy

Co mají společného taková francouzská kulička, poctivé karbanátky tety Bohuny, indické rýžové biržání nebo čočková omáčka à la Jamie Oliver?



To, že se díky nim dají báječně zpracovat nejrůznější přebytky. Jitka Rákosníková představuje recyklaci jako tvůrčí odpověď na častý problém našich ledniček a spíží. Až 40 % vyprodukovaných potravin se totiž v dnešní společnosti nespoteřebuje, nýbrž vyhodí, a zásadní část toho se děje právě v našich domácnostech. Knihu doprovází fotografie známé food fotografky Aleny Hrbkové.

Vydává nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Francouzský jogurtový chlebiček s citronem



Francouzský? Jogurtový? Tedy stejně dietní jako elegantní? Stejně efektivní jako ekonomický? Inu, ve všech případech ano. Tedy oui.

rostlinný olej na vymazání • 1 a 1/2 hrnku hladké mouky • 2 lžičky prášku do pečiva • 3/4 lžičky jemné soli • 1 hrnek krupicového cukru • 1 lžice najemno nastrohané citronové kůry • 200 g řeckého jogurtu • 1/2 hrnku rostlinného oleje • 2 velká vejce • 1/2 lžičky vanilkového extraktu • citron na ozdobení

1) Troubu předehřejte na 180 °C.

Chlebičkovou formu vymažte olejem a vysypte moukou, přebytek oklepejte. Mouku, prášek do pečiva a sůl promíchejte v míse. V jiné míse prsty promněte cukr s citronovou kůrou. Pak vmíchejte jogurt, olej, vejce a vanilku a prošlehejte. Spojte se suchými přísadami. 2) Těsto vlijte do formy a povrch uhladejte. Povrch poklaďte tenkými kolečky citronu. Chlebiček pečte asi 50 až 55 minut dozlatova. Nechte chladnout ve formě na drátěné mřížce asi 15 minut, pak vyklopte a nechte zcela vychladnout.

Metamorfóza

Lehké piškotové těsto chlebičku může posloužit i jako základ složitějších staveb. Nakrájíte-li ho po délce na plátky a spojíte nějakým krémem a přelijte polevou, krájením napřít vzniknou efektní řezy. Já osobně bych ho použila (zbyl-li by) na legendární tiramisú. Tradičnější verze totiž místo piškotů používají právě proužky piškotového těsta. Skvělá herečka a kuchařka Sophia Loren radí utřít 3 žloutky s 5 lžicemi krupicového cukru. Bílky ze 3 vajec ušlehat na sněh. Žloutky a cukrem spojit se 180 gramy mascarpone a pak opatrně se sněhem. Dno čtverhranné formy vyložit proužky piškotového těsta a zakapat směsí pomerančového likéru a silné kávy. Pokrýt žloutkovým krémem a nastrohanou čokoládou, poprášit kakaem, pak druhá vrstva piškotu, likéru a kávy. Nechat nejméně 12 hodin v lednici a před podáváním poprášit kakaem.

Čočková omáčka bolognese

Jedna z nejoblíbenějších omáček světa, boloňská, se v místě svého původu nazývá ragu a nikdy, opakují nikdy, se nepodává se špagetami, ale se širšími nudlemi pappardelle. Co by Boloňané řekli na verzi, kdy maso nabrazuje čočka, to si ani nechtí představovat. Co ale vím je, že jde o setsakramentsky skvělou napodobeninu, v níž maso vůbec nebudete postrádat a kterou budete moci podávat s jakýmkoliv těstovinami. Virtuálním gastroprostorem dnes koluje v celé řadě receptů, tento je od Jamie Olivera.



1 mrkev • 1 cibule • 2 stroužky česneku • 1 řapík celeru • Olivový olej • 2 bobkové listy, několik snítek čerstvého tymiánu • 4 velké houby • 100 g drobnozrné čočky • 2 lžice rajčatového pyré • 400 ml zeleninového vývaru • 400 g konzervovaných rajčat • čerstvá bazalka a nastrohaný parmazán na dokončení

- 1) Očištěnou zeleninu nakrájejte nadrobno, případně ji rozsekejte v sekáčku nebo robotu.
- 2) Ve velkém plochem kastrolu rozehřejte na středním stupni olej a osmažte na něm zeleninu s bylinkami, asi 10 minut. Nadrobno nakrájejte nebo nasekejte také houby, vsypte je do kastrolu a smažte asi 3 minuty.
- 3) Vmíchejte čočku, rajčatové pyré, vývar a rajčata, která trochu rozmáchejte. Pod pokličkou vařte na nízkém stupni a občasně promíchání asi 30 minut nebo až bude čočka měkká. Promíchejte s uvařenými těstovinami podle výběru, posypte listky bazalky a parmazánem. Ihned podávejte.

Metamorfóza

At už si uvaříte těstoviny s boloňskou omáčkou jakékoliv verzi, není nepravděpodobné, že je všechny nesníte. A jak víme, vybazovat jídlo se nemá... na scénu tak přicházejí – boloňské smaženky! Zbylé těstoviny včetně omáčky nadrobno nakrájejte, nasekejte, případně vsypte do vyšší nádoby a rozsekejte tyčovým mixérem na hrubší hmotu. Spojte ji vejcem a moukou do pevnější hmoty, z níž pak odebírejte lžící hromádky, kladte je do rozehřátého oleje v pánvi, trochu rozetřete a smažte z obou stran dozlatova. Smaženky můžete samozřejmě ještě dochucovat podle libosti a/nebo toho, co vám kde přebýlo a ještě dochutit bylinkami jako je majoránka nebo oregano, pepřem, paprikou, česnekem apod. S křupavým salátem a/nebo jogurtovým dipem získáte hezký oběd nebo večeři a nikoho ani nenapadne se ptát, kde jsou ty zbylé špagety.

Mrkvová pomazánka

Tak tohle musí být matka všech vegetariánských pomazánek, a to ve všech směrech – lehká, plná živin a zajímavá.

6 středně velkých mrkví, nakrájených na tenké plátky • 1/2 stroužku česneku, nasekaného • 1/4 lžičky mletého římského kmínu • 1/4 lžičky najemno nastrohaného čerstvého zázvoru • špetka mleté skořice, špetka chilli koření • 1 lžice sezamové pasty tahini • 2 lžice čerstvé citronové šťávy • sůl • pepř

Mrkev uvařte nejlépe v páře doměkka, asi 12 až 15 minut. Pak ji rozmixujte spolu s ostatními surovinami dohladka. Pokud by byla směs příliš hustá, povolte ji trochou vody.

- Princip mrkvové pomazánky můžete aplikovat i na další zeleninu, at už přebývajících uvařenou nebo pečenou, anebo tu, kterou teprve budete zpracovávat.
- Pomazánky jsou z hlediska recyklace opravdu ideálním kandidátem.
- Využijete do nich nejrůznější přebývajících luštěnin, obiloviny, zeleninu, bylinky, semínka, ořechy... Mohou být velmi levné, chutné a dostupné.
- Variant je bezpočet, množství přizpůsobíte podle materiálu i počtu strávníků, okořenit můžete pokaždé jinak.
- Pusťte se do domácích pomazánek a uvidíte, že vás zbaví časté nutnosti běhat pro komerční alternativy do obchodu a hlavně vám rozšíří každodenní repertoár od snídaně přes svačinky až po občerstvení... (P.S.: Milé varianty pomazánek můžete vytvořit z receptu na domácí sýr na str. 66.)

Kateřina Emmons: Praktikuji zdravý životní styl

Je to už pár let, co olympijská vítězka ve střelbě Kateřina Emmons (35) pověsila svoji flintu na hřebík. Jako čtyřnásobná maminka se ovšem rozhodně nenudí. Děti učí zdravým návykům a dokonce profesně zůstala u své disciplíny. Jak to všechno stihá?

Katko, 9. srpna uběhlo deset let od vašeho zlatého olympijského závodu v Pekingu. Připomněla jste si výročí nějak?

Myslela jsem na to předem, ale potom ten den mi to nějak uniklo a zjistila jsem až později, že už to vlastně bylo. (směje se) Je to už dlouhá doba a nikdo jiný mi to nepřipomněl. A že bych si třeba pouštěla video, tak to vůbec ne.

Když jsme u toho, máte své medaile někde ve vitríně?

Zatím ne. Manžel Matt totiž ještě závodí a bereme to jako společnou věc. Domlouvali jsem se, že až i on to pověsí na hřebík, tak pak si je vyvěsíme.

Kde je tedy máte?

Teď schované v krabičkách někde na půdě. (směje se) Medaile jsou krásné a byla bych nerada, kdybych je z nějakého důvodu neměla, ale zásadní pro pamatování si těch okamžiků určitě nejsou. Takže pokud je neberu někam do společností, tak se na ně vlastně vůbec nekoukám. Nosím v sobě spíš ty momenty ze závodů, které jsou mnohem silnější a nezapomenutelné!

Vy jste pušku odložila už před třemi lety, tak jaký pro vás je život po kariéře?

Já jsem se na něj vždycky těšila.

Vážně?

Je to tak. Měla jsem vždy střelbu jako hobby a můj šéf v tréninkovém středisku mi dokonce říkal: „Ty jsi nejlepší profesionální hobbík, jakého jsem kdy viděl.“ (směje se) Tréninky jsem samozřejmě brala naprosto



vážně, ale přesto střelba nikdy nešla za hranici, že by se stala prioritou, nebo povinností, to bych skončila hned. Právě tento přístup mě držel strašně dlouho nad vodou, motivovanou a umožnil mi vyhrát tolik závodů, protože mě to pořád bavilo. Střelba zůstala mým koníčkem a vždycky jsem současně měla svůj osobní život, a ten byl mnohem důležitější než sport.



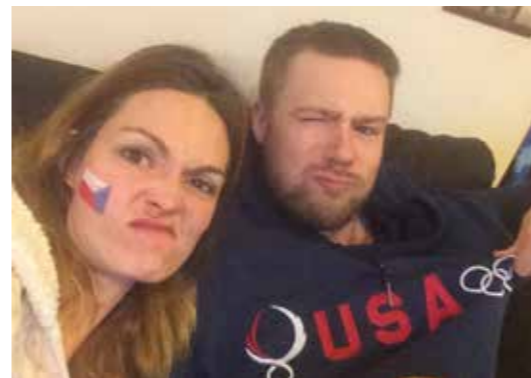
Proto jste v roce 2015 skončila, když jste zjistila, že čekáte třetí dítě?

Vlastně ano. Odjela jsem na mistrovství Evropy, už těhotná, ale to jsem ještě nevěděla... Trochu mě mrzí, že tam finále nedopadlo tak, jak jsem chtěla, ale už jsem vážně neměla sílu. Nebylo mi dobře, kašlala jsem, ale všechny zdravotní testy byly v pořádku a až po návratu se ukázalo, že mám zápal plic. Vzali mě do nemocnice a bylo hodně náročné se z toho vykřesat. V ten moment mi došlo, že už narážím na hranici, za jakou jít nechci! Bylo čím dál náročnější být maximálně ponořená do závodů, což jsem vždycky praktikovala, ale najednou mě to vyčerpávalo. Nechtěla jsem, aby energie,

kterou dávám do střelby, pak chyběla dětem. A tak jsem kariéru utnula ze dne na den. Ale těžké spaní jsem z toho neměla, po těch patnácti letech závodění jsem se na to opravdu těšila. Mám radost, že jsem skončila v době, kdy mi to ještě šlo.

A dnes vaše dny kromě čtyř dětí naplňuje co?

Děti mě samozřejmě naplňují maximálně, ale našla jsem se v trénování. Myslela jsem si, že ještě nějakou dobu trenérka nebudu, ale poskytuje mi to potřebnou flexibilitu na to, aby rodina mohla fungovat, protože tatínek ještě dost jezdí po světě a připravuje se na závody. Věnuji se dálkovému online trénování, protože mými klienty jsou lidé z USA. To znamená, že začínám pracovat v devět večer. Je to veliké požehnání, že mohu dělat, co mám ráda a zároveň se věnovat rodině.



Jak jste se k tomu dostala?

Měli jsme tuto variantu s manželem v hlavě už dlouho a on se pak seznámil s klukem ve Státech, který nám představil svůj koncept podobný právě těm našim myšlenkám. A jemu už to fungovalo, tak jsem toho využila, nastoupila do akce a strašně mě to baví. Založila jsem svoji malou trenérskou firmu.

A co jim radíte, jak mají držet pušku?

Vlastně všechno. Dělán kompletní trenérské vedení, jako by to bylo v reálu, akorát klienty vidím přes video, slyším je, takže spolu rovnou komunikujeme a máme laserové zařízení, které snímá dráhu pohybu, a protože jsem se tomu tak dlouho věnovala, vyčtu z toho vše potřebné. Dělán to tak, že klientům vysvětluji principy, proč to tak funguje a nechávám je, aby rozhodnutí dělali sami. A největší radost pak mám, když svěřenec chytí nějakou myšlenku a začne tomu rozumět.

Kdo jsou vaši klienti?

Většinou junioři. Děti pod čtrnáct let u sportovní střelby vůbec nechci vidět, natož



s nimi pracovat. Zvláště u střelby je potřeba, aby se naučily makat. S manželem vidíme jako velké zlo, když se děti od malička věnují pouze sportovní střelbě, protože se nenaučí jít za hranici nějakého diskomfortu jako v jiných sportech, kde se opravdu musí dřít. Tomu věříme a potvrzuje se nám to nejen u našich dětí, ale všeobecně.

Asi by bylo dobré připomenout, že váš manžel je Američan. Jak to vlastně u vás doma funguje?

Bavíme se s manželem anglicky a já na děti česky. Akorát teď o prázdninách jsem i na ně mluvila anglicky, protože přijeli Mattovi rodiče. Předtím s nimi děti byly šest týdnů ve Státech a pak další tři týdny tady u nás, tak abychom si všichni rozuměli. A teď po té době tedy těžce přepínají zpátky do češtiny se mnou... Trochu hůř nacházejí slova, tak je musím popohnat, aby neměly ve školce a ve škole potíže. Ale to se spraví a je super, že mluví oběma jazyky úplně plynule.

Jak to děláte, že při tom všem shonu vypadáte tak fantasticky?

(směje se) Běhám za dětmi... Neustále... Ale musím přiznat, že čas na svůj sport mám hodně omezený a už mě to začíná i štvát, protože se nedostanu ani na kolo. Teď konečně nastává změna, protože Emmička, která je naše třetí, začala chodit do školky, takže na starost mám přes den už jen nejmladší Gabču a tu zapráhnu za kolo a vyrazíme ven. Je to těžší se věnovat nějakému sportu s dětmi, proto jsme jako rodina přešli k tomu, že chodíme na procházky, aby se dostaly do momentu, kdy se jim nebude chtít a musí to překonat. Jenže ony vždycky překonají krizi a pak nevědí, kdy přestat. (směje se)

Dnes se ve společnosti hodně řeší, že děti nesportují právě proto, že je k tomu rodiče

nevedou tak, jak zmiňujete vy. Ale pak se to řetězí dál... Vidíte nějakou cestu, jak to změnit?

Je to otázka dlouhodobější záležitosti. Skvělý je například projekt pro základní školy Sazka Olympijský víceboj, na kterém spolupracuji a který vychovává další generace k tomu, aby měly vztah ke sportu, i když ho právě rodiče nemají. Mluví se o tom, že po roce 1989 vznikla bublina mezi ročníky narození, kdy ti rodiče některé věci nezvládali... Teď si myslím, že se do povědomí dětí mnohem víc tlačí informace, že pohyb je důležitý. Ale ano, vždy bude velmi záležet na přístupu rodiny, jenže to neznamená, že rodiče musí být sportovně založení, aby děti k pohybu povzbudili. Musí jim to hlavně umožnit a ukázat jim dveře... A pokud rodič na sport řekne: „Ale dej mi pokoj a běž si támhle sednout,“ takový přístup samozřejmě dítě spíš srazí a nebude to fungovat.

Je tedy potřeba víc pracovat s dětmi, nebo s nesportujícími rodiči?

Asi s oběma. Ale u rodičů je to přeci jen složitější. Jak jsem řekla, můžete každému otevřít dveře, ale vstoupit do nich a do svého svědomí musí každý sám. Uvedu příklad. Má nejstarší dcera Jülinka měla takové období, kdy strašně chtěla jíst sladké a ve škole měli bufet, který nebyl úplně šťastný. Pořád si tam kupovala cukrovou vatu, a tak jsem se rozhodla jí pustit film. Jmenuje se to Overfed & Undernourished, tedy volně řečeno Přesycený, ale podvyživený. Je to skvělý australský dokument o asi dvanáctiletém klukovi, jehož tělo absolutně nemělo energii. Provází ho asi půlroční transformací, kdy se o něj začal starat jeho strýc – výživový poradce – a je tam krásně vidět, jak na začátku funí do schodů a ani je nevyjde a na konci je v klidu vybíhá. Vysvětlila jsem Jülince, že je z toho jídla nemocný, proto tak těžce dýchá. Pro ni to bylo velmi silné a dodnes si to pamatuje. Každý rodič by měl přebírat zodpovědnost!

Když jste to nakousla, co tedy doma jí rodina bývalé profesionální sportovkyně?

Střelba není zrovna sport, kde musíte mít vyloženě nějaký stravovací režim. Ale to nevyžaduje spousta sportů... Jde spíš o to mít životní styl, který přináší dostatek právě té výživy. Ne energie, ale živin, aby tělo mohlo dobře fungovat a vyvíjet se. A v tomto duchu naše děti vedeme, aby rozuměly tomu, proč se musí jíst jídla, která nejsou prázdná a obsahují spoustu živin a mikro-nutrientů, se kterými tělo potom funguje mnohem lépe.

Královské město Klatovy – město karafiátů a brána Šumavy

Klatovy, královské město ležící v Plzeňském kraji, nabízí svým návštěvníkům na malé ploše velké bohatství. Město, založené Přemyslem Otakarem II., zdobí nejen architektonické a historické skvosty či proslulé karafiáty, ale díky své poloze je toto město také výborným výchozím bodem k návštěvě okolních hradů, zámků nebo šumavských stezek. Četné možnosti turistického a sportovního využití jsou zárukou příjemně strávené dovolené či prodlouženého víkendu.



Původ města sahá až do poloviny 13. století, kdy byly Klatovy založeny. Město vzniklo na místě původní osady Klatov, podle které bylo také pojmenováno. Poloha jistě nebyla jen náhodou. Touto oblastí tehdy procházela obchodní stezka spojující Čechy a Bavorsko, což samozřejmě velmi svědčilo obchodním aktivitám.

Historie Klatov a nejvýznamnějších klatovských památek je neodmyslitelně spjata také s církevními řády Dominikánů a především Jezuitů, kteří založením latinského gymnázia vytvořili z Klatov také významné centrum vzdělanosti. Historii jezuitského řádu mohou návštěvníci zkoumat ve známých katakombách, pod kostelem Neposkvrněného početí Panny Marie a sv. Ignáce na klatovském náměstí.



Klatovy svůj význam neztratil ani později. V průběhu 19. století v Klatovech rozkvétá nejen průmysl, ale především klatovský karafiát. Pěstování a šlechtění karafiátů se datuje od roku 1813 až dodnes, kdy můžeme zhlédnout výstavu rozmanitých odrůd každoročně začátkem července v období klatovské pouti. Srdcem města je typické čtvercové náměstí s majestátní dominantou Černé věže a jezuitským kostelem. Působnost klatovského náměstí a historického centra dotváří rekonstruovaná průčelí měšťanských domů a budova radnice, která svou konečnou novorenesanční podobu získala díky návrhu architekta Fanty.

Během posledních desetiletí prochází Klatovy řadou pozitivních proměn. Kromě rekonstrukce historických objektů je myšleno na obnovu městských parků, relaxačních zón a sportovišť, kde se spolehlivě zabaví děti, dospělí i senioři. Městský park Mercandiny sady láká návštěvníky na příjemnou procházku po upravených stezkách a svezení na lodičkách. Děti určitě zaujme lanová stezka ve stromech a dětské hřiště.

Na Klatovy, město pod Černou věží na úpatí Šumavy, jsou obyvatelé náležitě hrdí a není divu, že návštěvníci se sem vždy rádi vrací.



Tipy na výlety po okolí:

Vodní hrad Švihov (10 km) – pozdně gotický vodní hrad ve směru na Plzeň, dostupnost i po cyklostezce č. 38

Hrad a zámek Klenová (8 km) – zřícenina jednoho z nejstarších hradů v Čechách, romantické vyhlídkové místo

Hrad Velhartice (30 km) – gotický hrad v krásné lesnaté krajině ve svahu nad řekou Ostružnou s čtyřobloukovým kamenným mostem

Hrad Rabí (30 km) – nejrozsáhlejší hradní zřícenina v Čechách

Hrad Kašperk (40 km) – nejvýše položený hrad v Čechách nabízí nádherný pohled na Šumavu

Chudonice (20 km) – zámek Lázeň, Americká zahrada, rozhledna Bolfánek



Pozvání na vybrané akce

- | | |
|--------------------------------|---|
| 30. 11. | Rozsvícení vánočního stromu – tradiční akce s kulturním programem na náměstí Míru |
| 2. 12. | Voňavá adventní neděle – tvoření vánočních dekorací i výroba a zdobení tradičních pochutin, pestrý hudební a kulturní doprovodný program pro děti i dospělé. Akci pořádá město Klatovy. |
| 5. 12. | Nebeské náměstí aneb... – zábavný program na klatovském náměstí |
| 8. 12. | Klatovský klášterní bazar – VIII. ročník |
| 12. 12. | Zpívání koled s Českým rozhlasem – hostem akce bude zpěvák Marian Vojtko |
| 9. 12., 16. 12., 20. – 22. 12. | Adventní trhy na klatovském náměstí s doprovodným kulturním programem |

Více informací na www.klatovy.cz/icklatovy/
foto: archiv města

PHILIPS AVENT
Hrnečky
My Grippy

Nové

Bez nepořádku, díky nepropouštějícímu hrnečku My Grippy

Extra odolná hubička proti prokousnutí

Vylepšený neprosakující ventil

Zaoblený tvar a neklouzající materiál jednoduchý pro uchopení

Více informací: www.philips.cz/avent

Autor: Yan	Jinam (zastarale)	Mužské jméno (2. 9.)	Lehké topné oleje (zkr.)	Id Est (zkr.)	Medonosný hmyz	PHILIPS AVENT	Převor	Chemická značka Stroncía	Zhoubná nemoc	PHILIPS AVENT	Stříbrná mince	Výzva	2. díl tajenky	Judský král
Pokes hladiny moře						Číslovka základní Výkvet				Táborský podnik				
1. díl tajenky										Pare Konzervovat kouřem				
Souhlas				Eliška (domácky) Zhasiti				Hazardní hra Odsouvání hlásky						
Solmizační slabika			Schránka měkkýšů Směnečný dlužník					Španělský malíř Anglicky „umění“						Snad
Ohmatat							Francouzský vazal Pokrývka hlavy					Přítakání Potulka		
PHILIPS AVENT	Německá karetní hra	Zn. voltampéru Selak			Potrat Chem. zn. Thulia							Dědina Vraní citoslovce		
Blaho						Divadelní jednání Jsoucnost						Kroková dcera Číslovka základní		
Kuře z animovaného seriálu								Osten Otec (knižně)					Býv. SPZ Kolína	Přítok Laborce
Třnovník														
Francouzský komik						Odborné články								Kout místnosti

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 2.11.2018. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z června 2018: Jana Kučerová, Znojmo; Jan Zourek, Praha 4-Kunratice; Helena Mrtková, Havlíčkův Brod; Zuzana Zmeková, Zlív; Alena Košková, Nové Pavlovice; Jana Vasková, Příbram; Lenka Navrátilová, Jihlava; Petra Jandová, Skuteč; Mgr. Tereza Horáková, Hrdějovice; Kateřina Slavcová, Pardubice

MULTIFUNKČNÍ MĚŘÍCÍ PŘÍSTROJ CORAZON K9

KOMPLEXNÍ A PROFESIONÁLNÍ SLUŽBA LÉKÁREN

CORAZON+
KONTROLNÍ BOD ZDRAVÍ

A Ultrazvukový senzor provádějící měření výšky s přesností 1 cm.

B Barevný LCD displej vhodný k prezentaci Vaší lékárny nebo Vámi nabízených produktů a služeb.

C Dotykový barevný LCD displej, určený pro volbu a spuštění požadovaných měření. Displej též zobrazuje průběh měření a měřené hodnoty. Při nepoužívání přístroje zobrazuje animaci a návod na používání přístroje.

D Vestavěný oxymetr k měření saturace krve kyslíkem (SpO2). Používá se vložením prstu.

E Rukávec pro měření krevního tlaku oscilometrickou metodou, a pulsu, zachycující max. a min. hodnotu. Používá se vložením levého zápěstí.

F Čtečka karet s čárovým kódem pro spuštění měření. (1)

G Senzory, určené k měření indexu tělesného tuku, vody v těle a čisté hmotnosti bez tuku pomocí bioelektrické impedanční analýzy (BIA)

H Věšáček pro odložení bundy nebo kabelky.

I Mincovník pro spuštění měření vložením mince.

J Prostor vestavěné termické tiskárny pro tiskový výstup na lístek z provedeného měření.

K Na platformě, na které osoba při měření stojí, se provádí měření hmotnosti s přesností 100 g. Platforma je chráněná gumovým krytem proti vodě a nečistotám.

E-HEALTH EDITION
K dispozici speciální model e-Health pro ukládání výsledků měření do cloudového úložiště na internetu, a s možností sledování historie měřených hodnot.

(1) Pro identifikaci uživatele a spuštění měření se používají dodané karty s čárovým kódem. Po výrobním nastavení lze použít vlastní věrnostní či zákaznické karty s čárovým kódem.



**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

Protipadělková směrnice? S námi bez problému.

Úspěšně jsme realizovali pilotní projekty
v různě velkých lékárnách.

Protipadělková směrnice
vstoupí v platnost **9. 2. 2019.**



Stolní skener USB
DS9208



**Ruční skener
se stojánkem USB**
DS2208



Bezdrátový BT skener
DS2278