

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

12

ročník
03
jún
2014



V časopise sú [www.](#), [e-mail.](#) a [označené slová](#) prelinkované. Kliknite na uvedené a otvorí sa stránka.

Fórum názorov

4/6

Problematika
IPL v súčasnosti
– záver

8|

aktuálna téma
**Odborná činnosť
FL v zariadeniach
lekárskej
starostlivosti
- 1. časť**

16|20

téma čísla
**Bolestivá
menštruácia**

32|33

prevádzka lekárne
**Etiketovanie
doplnkového
sortimentu**

37|

FL poradenstvo
**Zloženie
materského
mlieka**

49|

nemocničné
lekárstvo
NsP Brezno

Som
jedna
z vás

Adriana Demetrová-Čubanová

farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore zdravotníckej pomôcky
ZDRAVMAT POPRAD, s. r. o.



- odborný – informačný časopis farmaceutických laborantov
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 03, číslo 12, jún 2014
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmetová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickýlaborant@gmail.com
- grafická úprava a DTP MR design
- tlač Tlačiareň Patria 1, Prievidza

- redakčná rada
- predsedníčka
- Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc., Slovenská zdravotnícka univerzita

- členovia
- PharmDr. Ivica Blahútová, lekáreň Tília 3, Likavka
- Alena Slezáček Bohúňová, Sekcia farmaceutických laborantov, Slovenská spoločnosť laborantov a asistentov v zdravotníctve, organizačná zložka SLS
- Mgr. Andrea Bukovská, Nemocničná lekáreň, Univerzitná nemocnica, Martin
- Mgr. Mária Heribanová, Nemocničná lekáreň, Národný onkologický ústav, Bratislava
- Miroslava Homolová, Výdajňa zdravotníckych pomôcok, Protetika, a. s., Bratislava
- Mgr. Adriana Komačková, Výdajňa zdravotníckych pomôcok, Hygma, s. r. o., Žilina
- PhDr. Ľubica Kontrová, PhD., Ministerstvo zdravotníctva SR
- MUDr. Katarína Kromerová, Úrad verejného zdravotníctva SR
- RNDr. Tatiana Magálová, Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- Doc. RNDr. Marián Žabka, CSc., Farmaceutická fakulta UK, Bratislava

- Jazykové koektúry: Mgr. Peter Šarvaic

Za obsah inzerátov zodpovedajú inzerenti.
Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Citáčna skratka časopisu Teór. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szsmitra.sk

Fórum názorov

4|6

Problematika individuálne pripravovaných liekov v súčasnosti – záver



16|20

téma čísla Bolestivá menštruácia - Dysmenorea

16|

diagnostika
MUDr. Beata Sonogová

18|

farmakoterapia
PharmDr. Ivana Šupolová

19|

výživa
Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.

20|

AD test | farmaceutický laborant

3|

Do práce chodím s radosťou
Margita Lašová

9|

Som jedna z vás
Adriana Demetrová-Čubanová

10|

Na celoštátnu konferenciu prišlo viac ako 400 zdravotníkov

11|

Výkon práce FL – Austrália
Mgr. Andrea Magdolenová

12|

Zamestnanec a zamestnávateľ - Dovoľenka
JUDr. Mária Mistríková

13|

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

14|

Prečo už lokálny ketoprofén nie je voľno-predajný
RNDr. Tatiana Magálová

15|

Antivirotiká na systémové a lokálne použitie
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

21|

Správna dispenzácia – prípravok Cys-control®
PharmDr. Ivana Šupolová

22|23

Endoparazitózy psov a mačiek II. – helminty
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

24|

Metličkové žilky na nohách
Bc. Miriam Caňová



26|

Bolesti hlavy
MUDr. Ireneusz Przewlocki, PhD.

28|

Tejpovanie
MUDr. et Mgr. Robert Válka

30|

Infekcie močových ciest
MUDr. Juraj Mikuláš, CSc.

31|

Šlabikár liekovej terminológie ADL

34|

Farby na vlasy a mihalnice
Ing. Helena Kohútová

35|

Kurkuma pravá
MUDr. Karol Mika

36|

Potraviny na osobitné výživové účely
MUDr. Katarína Kromerová

obsah

38|

Vieme poskytnúť správne prvú pomoc?
PhDr. Margita Rybánska

39|

Lekárnik radí
Barbora Babičová

40|

SZŠ Trenčín
SZŠ Michalovce

41|

SZŠ Banská Bystrica
SZŠ Moyzesova 17, Košice

42|

SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Trnava

43|

SZŠ Nitra
Fit na pracovisku
PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.

44|

Viete zvládať svoj hnev?
Mgr. Jana Dulinová

45|

Keď klient presne vie, čo chce...
Ing. Peter Krajník

46|

Aká má byť obuv so zdravotnými prvkami?
Miroslava Homolová

47|

Kvalifikované poaradenstvo

48|

Osvedčené receptúry
Lekáreň Vitamín, Bratislava

50|

Liečenie v premenách času – Tibet
PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

51|

Veselo v lekární
Jana Valterová
Križovka spoločnosti



8|

Odborná činnosť farmaceutických laborantov v zariadeniach lekárenskej starostlivosti
Mgr. Viera Astalošová



32|33

Etiketovanie doplnkového sortimentu
PhDr. Anna Kmetová
v spolupráci so SOI



37|

Zloženie materského mlieka
MUDr. Jarmila Hornová
MUDr. Ľubica Tichá
MUDr. Katarína Viciánová



49|

Nemocničná lekáreň
NsP Brezno
Mgr. Mária Fodorová





Do práce

chodím s radosťou

Margita Lašová

farmaceutická laborantka,
lekáreň Salvator
Námestie Slobody 73, 022 01 Čadca
Tel.: 041-4333522

Margita Lašová

Lekáreň
Salvator



Čadca

Ako sa to začalo

Cesta k povolaniu farmaceutickej laborantky sa v mojom živote začala v laviciach SZŠ v Banskej Bystrici. Po maturite v roku 1990 som nastúpila do nemocničnej lekárne v Čadci, kde som sa stala súčasťou veľkého a srdečného kolektívu. Mala som šťastie na výborné kolegyne, ktoré mi vždy ochotne poradili a dodnes na ne s vďakou spomínam a čerpám z toho, čo ma naučili najmä v magistraliter príprave. Aj toto odovzdávanie si praktických skúseností a zručností z generácie na generáciu vnáša do našej profesie isté čaro a pocit hrdosti a spolupatričnosti.

Chcela som vedieť viac

Keďže teória a prax musia ísť v našom povolaní ruka v ruke, rozhodla som sa, že si svoje vedomosti zopakujem a prehĺbim na PŠŠ v odbore lekárenstvo, ktoré som úspešne absolvovala v roku 2002.

Povolanie nám otvára cestu k sebe navzájom

Mojím druhým pracoviskom sa stala lekáreň Salvator v Čadci, v ktorej od roku 2008 pracujem dodnes. Tu, vo verejnej lekární si ešte viac uvedomujem potrebu celoživotného vzdelávania. Najväčšou radosťou ma totiž naplňuje pocit, keď viem našim pacientom dobre poradiť a odpovedať im na všetky otázky, s ktorými sa na nás s dôverou obracajú a po dobrých skúsenostiach sa k nám radi vracajú. Prostriedkom na získanie nových vedomostí je pre mňa, okrem iného, aj časopis Teória a prax farmaceutický laborant. Stal sa mi výbornou pomôckou a pracovným nástrojom pri vykonávaní môjho povolania, ktoré milujem.

Do práce chodím s radosťou. Vkladám do svojej profesie seba, svoje vedomosti, povahové vlastnosti, energiu, trpezlivosť, úsmev i vážnu tvár v snahe prispôbiť sa náladám pacientov a v snahe čo najviac im pomôcť, zmierniť ich bolesť, zlepšiť a ochrániť ich zdravie. Presne tak ako to robíte aj vy, milé kolegyne, každá v inom meste, inej lekární.

Každá z nás je iná, predsa však máme niečo spoločné. Je to naše krásne povolanie farmaceutický laborant.

Keby som mala stručne charakterizovať lekáreň Salvator v Čadci, bolo by to dvoma slovami skúsenosť a tradícia.

Jej história siaha až do roku 1884, kedy bola zriadená ako prvá lekáreň na Kysuciach a patrila lekárnikovi Ferdinandovi Bencsathovi. Odvtedy prešla mnohými zmenami. Od roku 1995 funguje pod vedením Mgr. Štefana Turiaka, majiteľa lekárne.

Lekáreň zabezpečuje výdaj liekov na predpis, prípravu IPL, predaj voľnopredajných liekov, doplnkového sortimentu, homeopatiík, výživových doplnkov, liečebnej kozmetiky a iné. Kolektív tvorí rokmi formovaný zohratý tím skúsených pracovníkov, ktorí klientom lekárne majú čo ponúknuť ako po odbornej, tak i po ľudskej stránke. Som rada, že môžem pracovať po boku týchto skvelých ľudí, v lekární s takou bohatou históriou. ■



Foto kolektívu: Zľava: Ludmila Rudinská (sanitárka), Mgr. Alena Stehurová (farmaceut), Mgr. Štefan Turiak (farmaceut, majiteľ lekárne), ja (FL), Anna Klušáková (FL).



Prípravila:
PhDr. Anna Kmeťová

Problematika individuálne pripravovaných liekov v súčasnosti **záver**

Realita v lekárni



PharmDr. Štefan Krchňák

prezident Zväzu lekárníkov Európskej únie (PGEU)
člen Prezídia SLeK
majiteľ lekárne U milosrdného srdca v Šuranoch



Prečo sa IPL vytráca z lekární?

IPL sa vytráca z lekární z niekoľkých dôvodov:

- Lekári sú nedostatočne pripravovaní počas vysokoškolského štúdia na používanie IPL v terapii, na samotné predpisovanie a základy galenickej farmácie, takže nemajú vôbec predstavu o tom, čo môžu správnym používaním IPL dosiahnuť.
- Vzdelávanie lekárníkov ohľadom IPL je prísne klasické, bez načrtnutia možností a budúcnosti použitia IPL.
- S nízkym dopytom súvisí aj dostupnosť surovín a ochota lekární IPL pripravovať. Používa sa klasická výhovorka: „Nevieme objednať túto surovinu.“

Naopak, výhodou je to, že IPL z prevažnej miery zdravotné poisťovne hradia a môžu byť zaujímavou alternatívou pri znižovaní doplatkov pacientov.



Koľko lekární realizuje IPL a koľko percent tvoria recepty IPL z počtu zrealizovaných receptov?

Myslím, že čísla na Slovensku nie sú dostupné, ale podiel lekární, ktoré IPL pripravujú je značný, podľa toho, ako pacienti obiehajú s receptami lekárne, povedal by som že IPL nepripravuje až 90 % lekární.

- a) **Má IPL svoje miesto v lekárni a mala by v nej zostať?**
– (čo robí SLeK pre to a problémy, s ktorými sa stretáva)

alebo

- b) **Realizácia IPL je súkromná záležitosť lekárne a nech o jej existencii rozhodne trh?**
- c) **Aké riešenie v problematike IPL a jej zastúpenia v lekárni navrhujete?**

Galenická farmácia je jedna z mála vedných disciplín, ktoré sú výsostne lekárnické. Do nej nám „nekafrú“ dokonca ani lekári, naopak, my máme lekárov v nej vzdelávať. Ak si sami pílme konár pod sebou, je to len a len naša chyba, hlúposť a ne-

schopnosť. Ako je to možné, že v okolitých krajinách IPL je živou súčasťou každodennej lekárenskej praxe, dostupnosť farmaceutických surovín je v porovnaní so situáciou u nás vysoká?

Rada Európy vydala pred niekoľkými rokmi prehlásenie o tom, že bude podporovať udržanie a rozvoj preskripcie IPL v európskych krajinách ako výraz individuálnej starostlivosti o potreby pacienta, osobný prístup terapeutického tímu (lekára i lekárnika) k jeho potrebám, použitie cielej terapie pre konkrétneho človeka a konkrétne ochorenie.

Mali by sme si naozaj vstúpiť do lekárnického svedomia a zmeniť ten rozšírený názor v lekárnickom svete (tom našom, slovenskom), že IPL je „out“. Vhodná príprava umožňuje dosahovať celkom slušné zisky, čo využívajú lekárne v zahraničí napríklad na predaj svojich lokálnych špecialít s vlastným menom aj v iných lekárnach.

V tomto smere by bolo treba upraviť aj našu legislatívu, aby umožnila predávať malé šarže schválených prípravkov aj v iných lekárnach. Tak by sa mohla zlepšiť dostup-

nosť napríklad očných kvapiek, ktoré sa nedajú vyrábať priemyselne.

Situácia okolo IPL ma zaujíma už niekoľko rokov a z tohto dôvodu pripravujem internetový portál www.magistraliter.sk, ktorý by mal súčasne plniť niekoľko úloh. Mal by byť akýmsi celoslovenským receptárom, zbierkou v súčasnej praxi používaných IPL, mal by slúžiť lekárom na vyhľadanie potrebného receptu a pacientom by mal uľahčiť vyhľadanie lekárne, ktorá mu pripraví IPL. Okrem toho by som chcel zachrániť aj historické recepty na častokrát veľmi zaujímavé veci, ktoré sa v lekárnach niekedy bežne pripravovali, dnes však upadli do zabudnutia a hrozí situácia, že s odchádzajúcimi generáciami lekárníkov odídu do zabudnutia aj samotné recepty. Hoci som zriadenie portálu ohlásil pred dvoma rokmi, zdržali ma problémy s novým názvoslovím farmaceutických surovín podľa Európskeho liekopisu, dúfam, že v tomto roku aspoň časť portálu sprístupním odbornej verejnosti.

Stanovisko zdravotných poisťovní



PharmDr. Ľudmila Krč-Jediná

vedúca odboru liekovej politiky
Všeobecná zdravotná poisťovňa



PharmDr. Monika Lainczová, BC

manažérka odboru liekovej politiky
Zdravotná poisťovňa Dôvera



Príprava individuálne pripravovaných liečivých prípravkov (IPL) v lekárni má v súčasnosti síce klesajúcu tendenciu, a to hlavne rozširovaním sortimentu hromadne vyrábaných liekov a liečivých prípravkov, napriek tomu má stále dôležité a nezastupiteľné miesto v pracovnej činnosti lekárne, ktorá disponuje erudovaným, odborne vzdelaným personálom.

IPL má nezastupiteľné miesto predovšetkým v tých prípadoch, kedy je nevyhnutné riešiť terapeutický problém pacienta individuálne, v konkrétnej neštandardnej situácii, či už pri príprave rôznych obkladov, masťí, čapíkov, práškov, ako dospelým, tak aj pediatrickým pacientom.

V prípade absencie IPL by bol znemožnený prístup k individuálnemu prístupu k liečbe pacienta, preto je potrebné zachovanie tejto činnosti lekárne.

Skutočnosť je taká, že zdravotné poisťovne v súlade s platnou kategorizáciou preplácajú individuálnu prípravu liekov v stanovenom rozsahu a Dôvera neplánuje tento stav meniť.

„Môj osobný názor je, že IPL do lekárne síce patrí, očakávame však, že jej objem bude postupne klesať. Je to dané vývojom na trhu, dnes je už dostupná taká široká škála HVL, že lekári majú pri preskripcii stále širší výber hotových prípravkov a postupne sa individuálna preskripcia bude obmedzovať. Znižujúca sa preskripcia IPL spôsobí, že lekárne budú znižovať zásoby surovín a objem individuálnej prípravy tak bude klesať. Dôležitým odborným argumentom je aj neporovnateľná kvalita a stabilita HVL oproti IPL.

Riešením by bolo vymedziť určitý okruh lekární v každom regióne, ktoré by sa IPL venovali, aby nemusela byť každá lekáreň vybavená reagenčným aparátom, surovinami a ostatnými prostriedkami potrebnými k výrobe IPL. Tieto lekárne by však mali byť za IPL nejakým spôsobom honorované, inak ju robiť nebudú.

Ďalšou možnosťou je centralizácia - obmedzený počet výrobní-laboratórií, ktoré na objednávku lekárne za pár dní vyrobia IPL a dodajú do lekárne. Takto to funguje napr. vo Veľkej Británii.

V minulosti sme mali podobný systém krajských LKL (t. j. laboratórium pre kontrolu liečiv), ktoré o. i. hromadne vyrábali niektoré častejšie predpisované IPL prípravky a tieto potom lekárne adjustovali a vydávali na recepty.

Dá sa predpokladať, že o 20-30 rokov pri súčasnom trende táto téma už nebude aktuálna a IPL nebude existovať.“



Judita Smatanová

špecialistka externej komunikácie a hovorkyňa
Union zdravotná poisťovňa



Individuálnu prípravu liekov v lekárni považujeme za štandardnú súčasť poskytovania lekárenskej starostlivosti v Slovenskej republike. Individuálna príprava liekov v lekárni je hrazená z verejného zdravotného poistenia v zmysle platnej legislatívy.

Stanovisko ŠÚKL



Mgr. Valéria Pernišová

referát pre komunikáciu s médiami
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



Aké sú závery kontrolnej činnosti v oblasti IPL v lekárňach a aký je postup voči lekárňam, ktoré IPL nerealizujú?

Štátny ústav pre kontrolu liečiv vykonal v druhej polovici februára 2014 ciele inšpekcie v 15 verejných lekárňach v rôznych regiónoch Slovenska. Inšpekcie boli zamerané na reálne poskytnutie služby – výdaj IPL v lekárni podľa konkrétne predloženého lekárskeho predpisu, teda nie na to, či lekáreň spĺňa požiadavky na prípravu IPL, ale či reálne tieto lieky pacientom vydáva.

Stručne zhrniem zistené závery:

Koľko lekární nerealizuje IPL?

V jednej z inšpektovaných lekární bolo zistené porušenie zákona, kedy držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti nezabezpečil prípravu IPL s vyjadrením, že nevykonávajú individuálnu prípravu liekov, čím sa dopustil iného správneho deliktu v zmysle §138 zákona o lieku.

Stanovisko ŠÚKL

ŠÚKL postúpil svoje zistenia na príslušný VÚC ako zriaďovateľa lekárne s návrhom na začatie správneho konania voči tejto lekární. Zvyšných štrnásť lekární preukázalo pripravenosť zabezpečiť prípravu bežne predpisovaných IPL podľa Slovenského farmaceutického kódexu.

Pri cielených inšpekciách bolo zároveň zistené, že čas prípravy IPL a výdaja bol rôzny, od 24 hod. – 7 dní, a to z dôvodu dodacích lehôt surovín potrebných na prípravu IPL zo strany distribútorov. Zákon distribútorovi neukladá čas potrebný na dodávku týchto surovín do lekárne, aj napriek tomu, že čas potrebný pre dodávku liekov definovaných ako základný sortiment, je v zákone stanovený, pričom týmto nedochádza k porušeniu zákona o lieku.



Aká je stratégia ŠÚKL v tejto oblasti, má sa IPL v budúcnosti utlmovať alebo rozvíjať?

IPL by mala zostať v lekárnach, pretože je to neodmysliteľná súčasť práce lekárni a občan/pacient má právo na poskytnutie lekárenskej starostlivosti v plnom rozsahu. Je pravdou, že recepty na IPL dnes už nie sú tak časté, ako tomu bolo v minulosti. Mnohé, kedysi IPL je dnes možné pacientovi predpísať vo forme HVL (hromadne vyrábaného lieku), čo lekári pomerne často v praxi využívajú. IPL sú najčastejšie predpisované pediatriami a dermatológmi.

Cielené kontroly vo veľkom počte lekární na území Slovenskej republiky či služby prípravy IPL lekárne reálne poskytujú, majú reaktívnu a represívnu povahu, ak sa preukáže neposkytovanie IPL lieku pre pacientov. Za účelnejšie však považujem, aby lekári, pediatri a dermatológovia v danom územnom celku mali pravidelný kontakt s lekárnikmi za účelom vzájomnej informácie o svojich preskripčných zvyklostiach. Tým by sa podľa nášho názoru zabezpečil spoločný postup pri výbere farmakoterapie zo strany lekára a reálnej pripravenosti prípravy IPL bez zbytočnej ekonomickej záťaže pre lekárni (aby nemusel lekárni neekonomicky v lekární držať na sklade celú paletu možných substancií pre prípravu IPL, ale aby bol pripravený účinne a rýchlo pripraviť tie IPL, ktoré lekár najčastejšie používa pri liečbe svojich pacientov).

Je tu teda veľmi dôležitá odborná komunikácia a spolupráca lekár – lekárni.

Stanovisko Ministerstva zdravotníctva SR



Mgr. Martina Šoltésová

hovorkyňa
Ministerstvo zdravotníctva SR



Súčasná legislatíva ukladá lekárniam povinnosť realizovať recepty s IPL. Je veľa lekární, ktoré uvedenú činnosť nezabezpečujú a šikanujú pacienta odporúčaním na inú lekáreň, ktorá ich recept s IPL zrealizuje. Má MZ SR prehľad, o aký počet lekární ide? Pripravuje legislatívu na zlegalizovanie tohto stavu?

Musíme si uvedomiť, že každá lekáreň si musí plniť zákonom stanovené povinnosti, ktoré v súvislosti s IPL okrem iného hovoria nasledovne:

Každá lekáreň musí individuálne pripravovať lieky v týchto liekových formách:

1. masti, krémy a pasty,
2. prášky a kapsuly,
3. čapíky a globule,
4. roztoky a sirupy,
5. suspenzie a emulzie.

MZ SR vníma situáciu s IPL citlivo. Podnikli sme prvé kroky, ktoré smerovali k farmaceutom VÚC. Inicialovali sme pracovné stretnutie, ktorého cieľom bolo zhodnotenie situácie v oblasti IPL. Predstavitelia VÚC informovali MZ SR o tom, že v tejto oblasti nie sú doposiaľ evidované žiadne problémy. MZ SR aj napriek tomu inštruovalo farmaceutov VÚC, aby zvýšili svoju pozornosť v tejto oblasti, vykonávali pravidelné a námatkové kontroly, o ktorých na mesačnej báze budú MZ SR informovať.



V zahraničí je IPL zdroj na znižovanie nákladov na lieky a znižovanie doplatkov pacientov za lieky. Je to alternatíva aj pre slovenské zdravotníctvo?

V súčasnosti MZ SR nevidí priestor pre výrazné zmeny v oblasti platieb za IPL, vzhľadom na to, že všetky IPL sú plne hradené z verejného zdravotného poistenia.



Aká je stratégia MZ SR v oblasti IPL v najbližších rokoch?

MZ SR už dlhodobo pozoruje znížené predpisovanie IPL, ktoré má neustále klesajúcu tendenciu. Aj vzhľadom na tento fakt štátne orgány neboli konfrontované nemožnosťou pacientov zaoštarť si IPL, čo však nie je dôvod na to, aby si lekáreň neplnila svoju zákonom stanovenú povinnosť. MZ SR vyvinulo aktivitu nielen smerom k VÚC, ale aj ŠÚKL, aby tieto inštitúcie aktívne pristúpili k oblasti kontrol prípravy a výdaja IPL, najmä formou námatkových kontrol a aby tieto v rámci svojich kompetencií daný stav preverili a vyvodili príslušné dôsledky.

Predpokladáme, že oblasť IPL bude jednou z tém stretnutia so zástupcami lekárníkov. ■



Overená cesta k spokojnosti



BELOBAZA®

novinka

Krém na každodennú starostlivosť, ochranu a regeneráciu suchej, citlivej a podráždenej pokožky.

Pravidelné používanie Belobazy pokožku **hydratuje, zjemňuje, upokojuje a chráni.**

Vďaka upravenej hodnote pH pomáha udržiavať prirodzenú kyslosť a fyziologickú rovnováhu pokožky.

Belobaza neobsahuje parabény, syntetické farbivá, ani parfémy.

Vhodná aj pre starostlivosť pokožky u detí.

Zloženie: AQUA, PETROLATUM, CETEARYL ALCOHOL, PARAFFINUM LIQUIDUM, CETEARETH-20, BENZYL ALCOHOL, SODIUM PHOSPHATE, PHOSPHORIC ACID, SODIUM HYDROXIDE

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava
Tel.: 02/5932 4330, Fax: 02/5932 4331





Mgr. Viera Astalošová

vedúca KL 4 v Žiline
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

Odborná činnosť

farma- ceutických laborantov

v zariadeniach
lekárskej
starostlivosti

1. časť

Personálne obsadenie lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok definuje § 22 vyhl. MZ SR č. 129/2012 Z. z. o požiadavkách na správnu lekárenskú prax (ďalej slekp):

1. Odborné pracovné činnosti, špecializované pracovné činnosti a certifikované pracovné činnosti vykonávajú farmaceuti – VŠ 2. stupňa, technici pre zdravotnícke pomôcky – VŠ 1. stupňa a farmaceutickí laboranti – stredná zdravotnícka škola v študijnom odbore farmaceutický laborant (**zdravotnícki pracovníci**).
2. Ostatné činnosti vykonávajú ekonomickí a administratívni zamestnanci, sanitári, upratovačky a zamestnanci vykonávajúci pomocné práce (**nezdravotnícki pracovníci**).

odborného zástupcu – farmaceuta s licenciou.

Čo sa týka rozsahu poskytovania lekárenskej starostlivosti – v lekárni musí byť trvalo prítomný farmaceut. Ak má lekárňu rozsah otváracích hodín presahujúci zákonníkom práce ustanovený týždenný pracovný čas, je povinnosťou držiteľa povolenia zamestnať ďalšieho farmaceuta.

Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti **je povinný zamestnávať zdravotníckych pracovníkov** a je oprávnený zamestnávať aj nezdravotníckych pracovníkov.

Odborný zástupca v lekárni je fyzická osoba, ktorá ukončila vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa v odbore farmácia a má licenciu komory. Podmienkou na vydanie licencie je 5-ročná prax v odbore alebo atestácia z lekárenstva. **Odborný zástupca zodpovedá za odborné vykonávanie činností v lekárni.**



Lekárska starostlivosť sa podľa zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov poskytuje:

- v nemocničných lekárňach
- vo verejných lekárňach
- v pobočkách verejných lekární
- vo výdajniach zdravotníckych pomôcok
- vo výdajniach ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok
- vo výdajniach audio-protetických zdravotníckych pomôcok

Posledné dve vymenované zariadenia sú úzko špecializované a nezvyknú v nich pracovať farmaceutickí laboranti.

Požiadavky na počet zdravotníckych pracovníkov:

- v prípade nemocničných lekární požadovaný počet farmaceutov a farmaceutických laborantov ustanovuje vyhláška o slekp (§ 22). Počet závisí od množstva lôžok v zdravotníckom zariadení, od množstva oddelení lekárne ako aj od množstva zriadených vyčlenených pracovísk.
- v prípade verejných lekární a pobočiek verejných lekární sa počet zdravotníckych pracovníkov určuje podľa druhu a rozsahu poskytovania lekárenskej starostlivosti.

Zákon ani vyhláška bližšie nešpecifikujú určujúce kritériá. Držiteľ povolenia môže sám rozhodnúť o počte farmaceutov a farmaceutických laborantov. Jediné, čo musí podľa platných zákonov splniť, je zamestnať

Niekoľko pravidiel na záver prvej časti

V lekárni nemôže pracovať na pozícii farmaceutického laboranta osoba bez odbornej spôsobilosti.

Osoba bez odbornej spôsobilosti môže v lekárni pracovať len na pozícii nezdravotníckeho pracovníka.

V prípade porušenia vyššie spomínaných skutočností sa sankcionuje držiteľ povolenia.

V prípade dlhodobého porušovania zákona so súhlasom a vedomím odborného zástupcu, môže dať Štátny ústav pre kontrolu liečiv (okrem návrhu na správne konanie) aj podnet na Slovenskú lekárnickú komoru, ktorá odborným zástupcom vydáva licencie na výkon povolania alebo výkon činnosti odborného zástupcu. ■

Každá práca je náročná,
preto ju musí človek robiť
s láskou, úctou a pochopením
k tomu druhému.



Adriana Demetrová-Čubanová

farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore zdravotníckej pomôcky
ZDRAVMAT POPRAD, s. r. o.
Tatranské nám. 5
058 01 Poprad



Spolu s konateľkou spoločnosti pani Annou Demetrovou za tárou



S pacientkou pri výbere cestovných podporných pančúch TRAVEL



Pri preberaní zásielky



Nastavovanie výšky duralovej vychádzkovej palice



Konzultácia a výber inko pomôcok pre rodinného príslušníka

Mojou pracovnou náplňou je:

- sledovať expiráciu zdravotníckych pomôcok /ZP/ a uchovávať podľa šarží,
- prijímať lekárske poukazy od pacientov, posudzovať ich po stránke odbornej a formálnej podľa platných predpisov a potom vydávať príslušné ZP,
- vydávať aj ZP, ktoré neuhrádza zdravotná poisťovňa a inkasovať platby v hotovosti,
- pripravovať ZP na základe objednávok súkromných lekárov, zdravotníckych zariadení a iných inštitúcií,
- prijímať zásielky do VZP,
- spolupracovať s konateľkou spoločnosti pri objednávaní ZP,
- poskytovať odbornú – konzultačnú činnosť pacientom v oblasti zdravotníckych pomôcok,
- podieľať sa na inventarizácii zásob a majetku,
- samozrejme plniť všetky úlohy, ktorými ma poverí konateľka spoločnosti.

Nedá sa naučiť byť dobrým zdravotníckym pracovníkom – FL

S tým sa musí človek narodiť, mať k svojej práci a pacientom vzťah a hlavne chuť robiť túto prácu, lebo akákoľvek práca s ľuďmi je veľmi ťažká a náročná. Pomáhame riešiť problémy iných, problémy pacientov.

Moja práca je mojím poslaním a nie povolaním

Priateľský a ľudský prístup pacienti ocenia. Vidím to hlavne vtedy, keď sa opakovane vracajú a sú spokojní. Nemáme pacientov len z Popradu, ale aj iných okresov republiky. Za taký dlhý čas existencie VZP sa dá konštatovať, že sa vybuduje nadštandardný vzťah pacienta a FL. Sme výdajňa ZP s dlhoročnou tradíciou, odbornosťou a údajne najširším sortimentom zdravotníckych pomôcok v Poprade.

Moja práca je aj môj koníček

Čím som chcela byť, keď som bola malá?

Stále sa mi páčilo chodiť v bielom plášti. V zdravotníctve pracuje a pracovala celá moja blízka rodina. Mamka a ocko v NsP POPRAD, oddelenie farmácie a zdravotníckych pomôcok, technický úsek.

Po páde železnej opony si mamka otvorila svoju VZP–ZDRAVMAT. Jedna z prvých na Slovensku. Pracovala som ako administratívny pracovník a pomáhal každý, kto mohol – ocko aj môj brat Marián (technický úsek).

Každý začiatok je ťažký, ale podarilo sa to

Časom som si doplnila odborné vzdelanie – pomaturitné kvalifikačné na SZŠ v Bratislave. Pracovala som ako farmaceutická laborantka a neskôr som ukončila špecializačné štúdium v odbore zdravotníckej pomôcky – SZU v Bratislave. Firma sa pretransformovala na ZDRAVMAT POPRAD, s. r. o., kde pracujem ako odborný garant a zodpovedná vedúca. ■

Na celoštátnu konferenciu prišlo viac ako 400 zdravotníkov



Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov zastupuje 12 zdravotníckych profesií. Ide o vzájomne užitočný vzťah. Radu i pomoc v nej hľadá povolanie medicínsko-technický laborant, zdravotnícky laborant, farmaceutický laborant, rádiologický laborant, zdravotnícky záchranár, asistent dentálnej hygieny, verejný zdravotník, asistent výživy, očný optik, zdravotnícky asistent, masér, sanitár a naopak, týchto 12 zdravotníckych profesií dáva svoje zručnosti, vedomosti k dispozícii a v prospech Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov.

Výsledkom sú spoločné aktivity, projekty, ale aj pripomienky k zákonom, ktoré majú dosah na ich činnosť, prácu, ktorú vykonávajú v procese zdravotnej starostlivosti o pacienta.

Ísť ďalej, dávať zo seba to najlepšie, dopĺňať si vedomosti, odborne rásť bolo jedným z cieľov celoštátnej odbornej konferencie, ktorú už po trinásťkrát zorganizovala Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov.

Takmer 400 účastníkov prišlo 7. - 8. apríla 2014 do Posádkového klubu Trenčín.

Medzi hosťami bola aj RNDr. Janka Gugová, riaditeľka SZŠ v Trenčíne, s ktorou komora úzko spolupracuje. V úlohe prednášateľov sa predstavili nielen hostia, ale aj členovia SK MTP. Ich témy boli zamerané na problematiku, ktorú v rámci svojej profesie vykonávajú. Počas dvoch dní bolo odprezentovaných 30 odborných tém.

V úlohe moderátora sa predstavila prezidentka SK MTP Jana Strápková ml. ■

-red.-



Bc. Janka Strápková, prezidentka SK MTP



Beta glucan: Tipy pre jar a leto



Beta glucan 120+
30 kapsúl, výživový doplnok
120 mg beta glucan
+ kyselina listová a vitamín D



Beta glucan 240+
30 kapsúl, výživový doplnok
240 mg beta glucan
+ vitamín C a vitamín D



Beta glucan Gel
50 ml, neparfémovaný
regeneračný gél s vysokým
obsahom beta glucanu



femiglucan
30 vaginálnych čapíkov
vysoký obsah beta glucanu
+ kyselina hyalurónová



www.natures.sk

Žiadajte vo svojej lekárni!

Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a v systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2005.



AUSTRÁLIA



Mgr. Andrea Magdolenová

farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárenstvo
lekáreň U leva, Rimavská Sobota

V mestách je dostatočný počet lekární, nazývaných aj „chemist shop“, avšak na dedinách a vo vnútrozemí Austrálie je ich pomerne málo. V súčasnej dobe je v Austrálii okolo 5 000 lekární. Majiteľom môže byť iba lekárnik.



Vlastná sieť lekární je regulovaná podľa geografického ukazovateľa. V Austrálii nesmie byť otvorená nová lekárňa do vzdialenosti 2 km od inej lekárne, a môže sa presúvať bližšie k existujúcim lekárňam maximálnou rýchlosťou 1 km za 2 roky.

Austrália je jednou z krajín, ktorá má vo využívaní a rozvíjaní farmako-ekonomických výsledkov najdlhšiu skúsenosť. Prvé pravidlá ekonomického hodnotenia farmák boli v Austrálii publikované v roku 1990 a v roku 1992 začal vychádzať časopis **Pharmacoeconomics**.

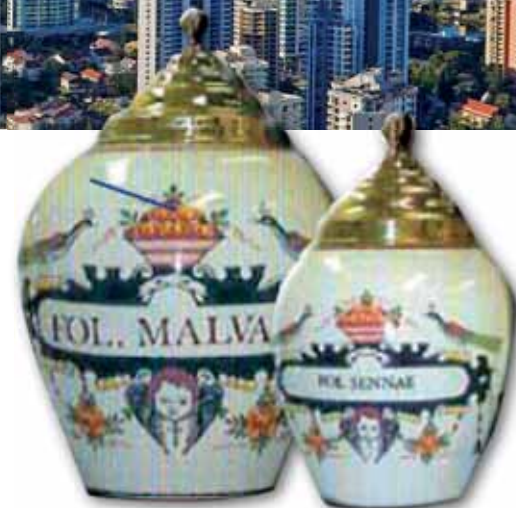
Školení fytotherapeuti sú právoplatnými členmi Národnej asociácie fytotherapeutov Austrálie – **National Herbalists Association of Australia**, za menom si uvádzajú skratku NHAA a vláda ich označuje za odborníkov na starostlivosť o zdravie – **Health Care Professionals**.

V nemocničnej lekárni je farmaceutický laborant neoddeliteľnou súčasťou tímu pracujúceho v nemocničnej lekárni. Pod dohľadom lekárnika sa podieľa na zlepšení starostlivosti o pacienta vrátane výdaja liekov, prípravy liekov na nemocničné oddelenia, výrobe sterilných liečiv pre pacientov vrátane chemoterapie, zhromažďuje informácie o nových pacientoch na pomoc pre klinických farmaceutov.

Rovnako, ako aj v iných krajinách, aj tu výdaje na lieky stále rastú. Poplatok za jednu položku lieku na lekárskom predpise je 22,40 austrálskych dolárov, sociálne slabšie vrstvy platia 3,60 austrálskych dolárov. V krajine funguje bezplatná donáška liekov alebo zdravotníckych pomôcok priamo do domácností pacientov v blízkom okolí lekárne, prípadne kdekoľvek za rozumnú cenu.

Lekárne v Austrálii ponúkajú okrem liekov, liečivých prípravkov, zdravotníckej starostlivosti aj vo veľkom výživové doplnky, telovú kozmetiku, prípravky na chudnutie, vitamíny a parfúmy.

V Austrálii má svoje nezastupiteľné miesto fytotherapia. Práve z nej pochádza aj u nás dobre známy austrálsky čajovníkový olej.



Štúdium

Aby ste sa mohli stať farmaceutickým laborantom v Austrálii, mali by ste v prvom rade dokončiť strednú odbornú školu s maturitou, a dokončiť nadstavbový vzdelávací program v oblasti farmaceutických technológií, ktorý trvá 1 rok.

Program zahŕňa legislatívu, etiku, farmaceutickú matematiku, dávkovanie liečiv, náuku o liekoch a ich účinkoch, evidenciu záznamov v lekárni atď.

Po ukončení programu študent získa certifikát farmaceutického laboranta.

Priemerná mzda farmaceutického laboranta je 19,58 austrálskych dolárov za 1 hodinu práce. ■





JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť



I. Dovolenka

(§§ 100 - 117 Zákonníka práce)

II. časť

1 Otázka:

Aká je pomerná časť dovolenky?

Odpoveď:

Pomerná časť dovolenky za každý celý kalendárny mesiac nepretržitého trvania toho istého pracovného pomeru je **jedna dvanástina dovolenky za kalendárny rok**.

2 Otázka:

Aká je základná výmera dovolenky?

Odpoveď:

Základná výmera dovolenky je najmenej **štyri týždne**. Zamestnanec, ktorý do konca príslušného kalendárneho roka dovŕši **najmenej 33 rokov veku, má dovolenku vo výmere najmenej 5 týždňov**. Dovolenka riaditeľa školy, riaditeľa školského výchovno-vzdelávacieho zariadenia, riaditeľa špeciálneho výchovného zariadenia a ich zástupcov, učiteľa, pedagogického asistenta, majstra odbornej výchovy a vychovávateľa je **najmenej osem týždňov v kalendárnom roku**.

3 Otázka:

Koľko pracovných dní patrí zamestnancovi dovolenka, ktorý ma nerovnomerne rozvrhnutý pracovný čas?

Odpoveď:

Zamestnancovi, ktorý má nerovnomerne rozvrhnutý pracovný čas na jednotlivé týždne alebo na obdobie celého kalendárneho roka, **patrí mu toľko pracovných dní dovolenky, koľko ich na jeho dovolenku pripadá v celoročnom priemere**.

4 Otázka

Čo sa považuje za deň dovolenky u zamestnanca pri pružnom pracovnom čase?

Odpoveď:

Zamestnancovi s pružným pracovným časom, ktorý čerpá dovolenku, **sa považuje za deň dovolenky čas zodpovedajúci priemernej dĺžke pracovného času pripadajúceho na jeden deň**, ktorý vyplýva z ustanoveného týždenného pracovného času zamestnanca, pričom sa zamestnanec posudzuje akoby pracoval **päť dní v týždni**.

5 Otázka

Môže sa zamestnancovi poskytnúť náhrada mzdy za nevyčerpanú dodatkovú dovolenku?

Odpoveď:

Zamestnancovi za **nevyčerpanú dodatkovú dovolenku** nemožno poskytnúť náhradu mzdy, preto táto dovolenka sa musí **vyčerpať prednostne**.

6 Otázka

Kedy môže zamestnávateľ krátiť dovolenku zamestnancovi?

Odpoveď:

A. Zamestnancovi, ktorý splnil podmienku odpracovania aspoň **60 dní v kalendárnom roku**, za ktorý sa dovolenka poskytuje, **môže zamestnávateľ krátiť dovolenku za prvých 100 zameškaných pracovných dní o jednu dvanástinu** a za každých **dalších 21 zameškaných pracovných dní o jednu dvanástinu**, ak v kalendárnom roku nepracoval **z týchto dôvodov**:

- výkon mimoriadnej služby v období krízovej situácie, alebo alternatívnej služby v čase vojny a vojnového stavu,
- čerpanie rodičovskej dovolenky,
- z dlhodobého uvoľnenia na výkon verejnej funkcie a na výkon odbornej funkcie a na výkon odborovej funkcie,
- z dôležitých osobných prekážok v práci.

(Pri krátení dovolenky v tomto prípade sa musí zamestnancovi, ktorého pracovný pomer u toho istého zamestnávateľa **trval počas celého kalendárneho roka**, poskytnúť dovolenku aspoň v dĺžke **jedného týždňa, mladistvému zamestnancovi v dĺžke aspoň 2 týždňov**).

B.

Za každú neospravedlnene zameškanú pracovnú zmenu (pracovný deň) a to v rozsahu **jeden až dva dni** (kratšie časti jednotlivých neospravedlnených zmien sa sčítajú).

C.

Zamestnancovi, ktorý nepracoval

- **pre výkon trestu odňatia slobody,**
- **za výkon väzby** (ak bol zamestnanec právoplatne odsúdený, alebo ak bol spod obžaloby oslobodený, prípadne aj vtedy, ak bolo proti nemu trestné stíhanie zastavené, len preto, že nie je za spáchaný trestný čin trestne zodpovedný, alebo že mu bola udelená milosť, alebo že trestný čin bol amnestovaný).

Za každých **21 takto neodpracovaných (zameškaných) dní** sa kráti dovolenka za kalendárny rok **o jednu dvanástinu**.

7 Otázka

Z akých dôvodov možno zamestnancovi krátiť dovolenku za odpracované dni a dodatkovú dovolenku?

Odpoveď:

Zamestnancovi **možno krátiť dovolenku za odpracované dni alebo dodatkovú dovolenku len za neospravedlnene zameškanú pracovnú zmenu (pracovný deň)**.

8 Otázka

Môže sa krátiť dovolenka, na ktorú vznikol nárok zamestnancovi v príslušnom kalendárnom roku z dôvodov, ktoré vznikli v ďalšom kalendárnom roku?

Odpoveď:

Nie, nakoľko dovolenka, na ktorú vznikol nárok zamestnancovi v príslušnom kalendárnom roku, sa môže krátiť len z dôvodov, ktoré vznikli v tom roku.

9 Otázka

Čo sa považuje za týždeň dovolenky?

Odpoveď:

Týždňom dovolenky sa považuje sedem po sebe nasledujúcich dní. ■

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

Daniela Dzurusová

lekárne U Spasiteľa
Oslany s. r. o.
Ul. SNP 278/32
972 47 Oslany



Pochádzam z malej dedinky Horná Ves, okres Prievidza. Po ukončení základnej školy som odišla študovať do Banskej Bystrice na strednú zdravotnícku školu odbor farmaceutický laborant, ktorú som úspešne ukončila v roku 2000.

Náhoda dala, že sa uvoľnilo miesto farmaceutickej laborantky v Oslanoch, preto som túto šancu využila. Nastúpila som do práce hneď po škole. Uvítala som to, lebo mnohí spolužiaci nemali to šťastie. Po nástupe do práce som prišla do veľmi dobrého kolektívu. S ochotou a láskou ma prijali dve kolegyne, pani magistra Slezáková, a pani magistra Gogorová, ktoré mi veľmi pomohli a pomáhajú. Získala som od nich veľa odborných vedomostí, ale aj veľa rád do života.

Získané teoretické vedomosti zo SZŠ využívam naplno pri príprave IPL, z čoho mám radosť a dobrý pocit. Najväčšiu radosť pociťujem, keď môžem poradiť pa-

cientom pri výbere voľnopredajných liekov a taktiež odpovedám na ich odborné otázky. Preto som sa v roku 2006 rozhodla pre postgraduálne štúdium na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave v odbore lekárenstvo.

Práca na dedine je jedinečná. Sme tu ako jedna rodina, každý každého pozná. Poznáme psychiku ľudí, vieme čo koho bolí, trápí, ale aj poteší. Sme tu pre pacientov, aby sa mohli vyzprávať, posťažovať.

Nešetím úsmevom pri svojej práci. Pacienta to posilní, nadobudne pocit, že máme eminentný záujem o jeho uzdravenie. Mám hlboké presvedčenie, že z našej lekárne odchádzajú pacienti spokojní s iskrou optimizmu.

Po 14 rokoch práce v lekárni môžem konštatovať, že som urobila v živote správne rozhodnutie. Z práce mám radosť, že svojou troškou prispievam k uzdravovaniu pacientov a tým som užitočná. ■

Zuzana Fialová

Zdravotnícke pomôcky VIOLA
Popk. Pľuštča 3
909 01 Skalica



Podporovať svoju stavovskú hrdosť v povolání farmaceutický laborant môžeme hlavne tým, že profesiu budeme vykonávať svedomito, s láskou a zodpovednosťou.

Myslím si, že je tak isto veľmi dôležité sústavne sa vzdelávať, či už účasťou na odborných seminároch alebo čítaním odborných článkov. Preto som veľmi rada, že aj tento časopis prispieva k tomu, aby sme si svoje poznatky a vedomosti neustále rozširovali.

Ja osobne sa snažím svoje povolanie vykonávať najlepšie ako viem a najväčšou odmenou mi je spokojný klient, ktorý sa k nám opätovne rád vracia. ■



Candistop

Cítiť sa lepšie



Moderný probiotický preparát proti nadmernému rastu kvasinky Candida.

80 % vaginálnych zápalov je spôsobených kvasinkou Candida Albicans. Candi Stop obsahuje unikátnu kombináciu živých kultúr, ktoré potláčajú rast premnožených kvasiniek v tráviacom trakte a pošve.

Trojnásobný účinok:

- 7 kmeňov špecifických živých kultúr
- extrakt z cesnaku
- extrakt z grepfruitových jadriok

Kúpíte v lekárňach alebo predajniach zdravej výživy.

www.MOJE-TRAVENIE.sk



RNDr. Tatiana Magálová

Sekcia bezpečnosti liekov a klinického skúšania
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

S prichádzajúcim letným dovolenkovým a prázdninovým obdobím prichádza zároveň aj najrizikovejšie obdobie pre používanie lokálnych liekov s obsahom ketoprofenu.

Prečo už

lokálny ketoprofén nie je voľnopredajný

V tomto období sa v uplynulých rokoch výrazne zvyšoval výskyt fotosenzitívnych reakcií, ktoré nie raz končili hospitalizáciou pacienta. Po nie príliš úspešných predchádzajúcich opatreniach sa preto pristúpilo k zmene preskripčného stavu a od roku 2010 sú už **všetky lokálne lieky s ketoprofénom viazané na lekársky predpis**.

Ketoprofén je liečivo patriace medzi nesteroidné protizápalové látky (NSAIDs). Chemicky sa zaraďuje do skupiny derivátov kyseliny propiónovej (napr. ibuprofén, ketoprofén, naproxén). Terapeutický účinok NSAIDs je daný ich schopnosťou inhibovať biosyntézu niektorých prostaglandínov.

Prostaglandíny vznikajú z kyseliny arachidónovej, nevytvárajú sa v endokrinných žľazách a pôsobia v blízkosti miesta svojho vzniku. Ketoprofén je silným inhibítorom enzýmu cyklooxygenázy. Indikovaný je na lokálnu symptomatickú liečbu bolestivých ochorení alebo poranení kĺbov, svalov, šliach a väzív reumatického alebo traumatického pôvodu. Aplikovať sa môže iba na neporušenú kožu.

Ketoprofén v lokálnej forme sa od roku 1978 používal takmer v celej EÚ ako voľnopredajný liek. Postupným rozširovaním jeho používania sa začali čoraz častejšie vyskytovať závažné kožné reakcie. Okrem bežnejších nezávažných nežiaducich kožných reakcií ako erytém, svrbenie, pocit pálenia to boli hlavne alergické kožné reakcie, dermatitídy, kontaktné ekzémy, výsev pluzgierov a fotosenzitívne reakcie.

Tieto zvyčajne lokalizované kožné reakcie sa môžu rozšíriť aj mimo miesta aplikácie a v zriedkavých prípadoch (tzn. reakcia sa vyskytuje v rozpätí u menej ako jednej osoby z 1000 ale u viac ako jednej osoby z desiatich, ktoré použili daný liek) môžu byť závažné až generalizované, čo znamená, že reakcia sa môže rozšíriť na celé telo. V takýchto prípadoch je často nevyhnutné pacienta hospitalizovať a intenzívne liečiť, pretože samotné vysadenie lieku nie je postačujúce.

Pre opakovaný a stále častejší výskyt fotosenzitívnych kožných reakcií, ku ktorým dochádzalo po vystavení liečenej plochy slnečnému žiareniu sa v priebehu uplynulých rokov opakovane hodnotila bezpečnosť liekov s obsahom ketoprofenu určených na lokálne podanie. Priebežne sa prijímali opatrenia na zníženie tohto rizika. Upravili sa informácie v písomnej informácii pre používateľov, ktorá je súčasťou každého balenia lieku, rozoslal sa informatívny list lekárom, v niektorých krajinách sa uviedli piktogramy na obaloch (napr. vo Francúzsku).

Všetky tieto opatrenia neboli dostatočne účinné a počet fotosenzitívnych a fotoalergických reakcií sa neznižil. Po rozsiahлом komplexnom prehodnotení účinnosti a bezpečnosti liekov s obsahom ketoprofenu na lokálne použitie Výbor pre lieky pri Európskej liekovej agentúre uzavrel svoje hodnotenie so záverom, že prínosy liečby lokálnym ketoprofénom prevažujú nad jeho rizikami ak sa budú používať pod dohľadom lekára. Európska komisia preto vydala rozhodnutie, že všetky lieky s obsahom ketoprofenu na lokálnu liečbu budú v celej EÚ vydávané iba na lekársky predpis. ŠÚKL o tomto rozhodnutí informoval lekárov, lekárnikov aj pacientov na svojej internetovej stránke.

Vydávanie liekov s ketoprofénom kladie na lekárniko zvýšené požiadavky na komunikáciu s pacientom:

- vždy je potrebné opýtať sa pacienta na anamnézu výskytu akejkoľvek fotosenzitívnej reakcie,
- vždy je potrebné opýtať sa pacienta na anamnézu výskytu alergickej reakcie na ketoprofén,
- vždy je nevyhnutné upozorniť pacienta, že počas liečby lokálnym ketoprofénom a dva týždne po jej ukončení je zakázaný pobyt na slnku, vrátane nepriameho slnka a vrátane UV žiarenia v soláriu,
- odporučiť chrániť ošetrované miesta oblečením počas aplikácie lieku a ešte počas nasledujúcich dvoch týždňov,
- po každom použití ketoprofenu je potrebné dôkladne si umyť ruky,
- miesto aplikácie sa nesmie prekryť nepriekážnym obvazom alebo odevom.

Pri dodržaní všetkých uvedených opatrení sa lokálne lieky s ketoprofénom môžu naďalej relatívne bezpečne používať. Ďalšou možnosťou je zvážiť odporúčenie pacientovi používať počas letných mesiacov lokálne analgetikum s iným liečivom (napr. s indometacínom, ibuprofénom), u ktorého doteraz neboli zaznamenané fotosenzitívne reakcie. ■

V dôsledku uvedených rizík sú na Slovensku všetky v súčasnosti dostupné lokálne lieky s obsahom ketoprofenu viazané na lekársky predpis.

Liek	Lieková forma	Obsah ketoprofenu v mg
Fastum gel	dermálny gél	25 mg/1 g
Ketonal 2,5% gél	dermálny gél	25 mg/1 g
Ketospray 10%	dermálna roztoková aerodisperzia	100 mg/1 ml



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Katedra farmakológie a toxikológie
Farmaceutická fakulta UK, Bratislava

K antivirotikám patria špecifické antivírusové liečivá na systémové a lokálne použitie okrem vakcín.

Systémovo pôsobiace antivirotiká (Tabuľka 1) patria do farmakologicko-terapeutickej podskupiny **Priamo pôsobiace antivirotiká (J05A)** a všetky sa viažu na lekársky predpis. Využívajú sa napríklad na liečbu infekcií spôsobených vírusom Herpes simplex alebo na supresiu (prevenciu recidív) rekurentných infekcií spôsobených týmto vírusom u imuno-kompetentných pacientov. Indikáciou môže byť aj prítomnosť genitálneho herpesu, vírusu Varicella (ovčie kiahne), Herpesu zoster (pásový opar), vírusu chronickej hepatitídy C alebo chrípky.

Ide o priamo pôsobiace alebo prodrug (prekurzor) liečiva. Napríklad famciklovir je prekurzorom pencikloviru, valaciklovir je prekurzorom acikloviru, valganciklovir je prekurzorom gancikloviru a abakavir je prekurzorom karboviru. Pri symptómoch typických pre chrípkový vírus je u pacientov od jedného roka vhodné použiť oseltamivir. Pre deti však nie sú vhodné prípravky s obsahom gancikloviru, ribavirínu, valgancikloviru a brivudínu. Počas tehotenstva sa neodporúča podávanie famcikloviru, gancikloviru, pencikloviru, valacikloviru, oseltamiviru ani zanamiviru. Antivirotikum ribavirín sa ženám počas tehotenstva nesmie podávať.

Antivirotiká pre systémovú aplikáciu sú dostupné vo forme infúzneho roztoku, tabliet (obaľované, žuvacie, s predĺženým uvoľňovaním), kapsúl (mäkké, tvrdé), sirupu, perorálnej suspenzie, roztoku alebo prášku.

Anti- virotiká na systémové a lokálne použitie

Tabuľka 1: Priamo pôsobiace antivirotiká (J05A) registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá a kombinácie liečiv registrované na Slovensku
J05AA	Tiosemikarbazóny	–
J05AB	Nukleozidy a nukleotidy (okrem inhibítorov reverznej transkriptázy)	aciklovir, ribavirín, ganciklovir, famciklovir, valaciklovir, cidofovir, valganciklovir, brivudín
J05AC	Cyklické amíny	–
J05AD	Deriváty kyseliny fosfónovej	–
J05AE	Inhibítory proteáz	sachinavir, indinavir, ritonavir, nelfinavir, fosamprenavir, atazanavir, tipranavir, darunavir, telaprevir, boceprevir
J05AF	Nukleozidové a nukleotidové inhibítory reverznej transkriptázy	zidovudín, didanozín, stavudín, lamivudín, abakavir, tenofoviridizoproxyl, adefovir dipivoxil, emtricitabín, entekavir, telbivudín
J05AG	Nenukleozidové inhibítory reverznej transkriptázy	nevirapín, efavirenz
J05AH	Inhibítory neuraminidázy	zanamivir, oseltamivir
J05AR	Antivirotiká na liečbu infekcie HIV, kombinácie reverznej transkriptázy	zidovudín a lamivudín, lamivudín a abakavir, tenofovir dizoproxyl a emtricitabín, zidovudín, lamivudín a abakavir, emtricitabín, tenofovir dizoproxyl a efavirenz, emtricitabín, tenofovir dizoproxyl a rilpivirín, emtricitabín, tenofovir dizoproxyl, elvitegravir a kobicistát, lopinavir a ritonavir
J05AX	Iné antivirotiká	inozínpranobex (synonymum pre: metisoprinol, inozín pranobex, inoziplex), enfuvirtid, raltegravir, maravirok, elvitegravir

Lokálne pôsobiace antivirotiká (Tabuľka 2) patria do anatomicko-terapeutickej skupiny **Dermatologiká** podskupiny **Antivirotiká (D06BB)**. Využívajú sa pri liečbe vírusových infekcií kože a slizníc spôsobených napríklad vírusom Herpes simplex a pri recidivujúcom víruse Herpes labialis (opar) u imunokompetentných pacientov.

Prípravky s obsahom podofylotoxínu (10 g), imichimodu a sinekatechínov sa viažu na lekársky predpis. Ostatné lokálne pôsobiace antivirotiká sú voľnopredajné. Všetky okrem tromantadínu, sinekatechínov a kombinácie acikloviru a hydrokortizónu sú vhodné aj pre pediatrickú populáciu.

Riziká pri tehotenstve neboli pozorované pri lokálnom používaní acikloviru a podofylotoxínu, aj keď pri ich užívaní je stále potrebné byť opatrný.

Lokálne antivirotiká sú dostupné vo forme gélu (tromantadín), krému alebo masti. Výhodou gélovej formy je znížená tvorba neestetických krúst.

Tabuľka 2: Antivirotiká (D06BB) zo skupiny dermatologiká registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivo registrované na Slovensku
D06BB	Antivirotiká	tromantadín, aciklovir, podofylotoxín, penciklovir, imichimod, dokožanol, sinekatechíny (extrakt z Camellia sinensis), kombinácia acikloviru a hydrokortizónu

Kľúčové slová:
ATC klasifikácia, antivirotiká. ■

MUDr. Beata Sonogová

gynekologička-pôrodníčka
NESAB s. r. o., Handlová



Bolestivá menštruácia – Dysmenorea

Dysmenoreou trpí 40 - 60 % menštruujúcich žien. Vrchol incidencie je okolo 20 rokov, incidencia so stúpajúcim vekom a paritou klesá. Asi u 1/10 z nich bolesti dosahujú takú intenzitu, že si vyžadujú lekárske ošetrovanie a sú častou príčinou pracovnej neschopnosti, resp. absencie v školskej dochádzke.

Bolesť začína niekoľko hodín pred začiatkom menštruácie, alebo súčasne s menštruáciou a obvykle trvá 48 - 72 hodín. K stanoveniu diagnózy dysmenorey je treba vylúčiť panvovú patológiu a potvrdiť cyklickú povahu bolesti.

Klasifikácia

Dysmenorea je klasifikovaná ako primárna – spastická a sekundárna – kongestívna.

☑ **Primárna dysmenorea** je definovaná ako menštruálna bolesť, ktorá nie je spojená so žiadnou panvovou patológiou. Typicky sa vyskytuje u mladých, bezdetných žien. Pretože je viazaná na ovulačné cykly, zvyčajne nezačína hneď s menarché, ale až s asi dvojročným oneskorením (nie u veľmi mladých dievčat, kedy bývajú cykly anovulačné).

Jej incidencia je do 50 % postpubertálnych dievčat.

☑ **Sekundárna dysmenorea** je definovaná ako menštruálna bolesť, ktorá vzniká na základe anatomickej alebo makroskopickej patológie. Najčastejší výskyt je vo vekovej skupine 30 - 45 rokov.

Patofyziológia

Pôvodcom ťažkostí pri primárnej dysmenorei je zvýšená tvorba prostaglandínov v sekrečnom endometriu. Produkcia prostaglandínov je aktivovaná predmenštruačným poklesom hladiny progesterónu.

Prostaglandíny zvyšujú tonus maternice a kontraktilitu myometria, znižujú krvný prietok a spôsobujú ischemiu.

Ako sekundárna dysmenorea sa označujú bolesti pri menštruácii, ktoré sú druhotným následkom nejakej patológie. Jej charakter je rôzny a nezodpovedá popisu primárnej

dysmenorey. Jednorazová bolestivá menštruácia sa môže objaviť pri zápale maternice. Opakované bolesti pri menštruácii môžu mať príčinu v iatrogénnej stenóze hrdla maternice, napr. po konizácii, v rodacom sa myóme a pod. Najčastejšou príčinou sekundárnej dysmenorey je však endometrióza. Diagnóza príčiny sekundárnej dysmenorey si obvykle vyžaduje okrem gynekologického a ultrazukového vyšetrenia aj diagnostickú laparoskopiu, prípadne hysteroskopiu.

Klinika

Symptomatológia primárnej dysmenorey je viazaná na ovulačné cykly, najčastejšie začína rok po menarché, bolesť začína krátko pred začiatkom krvácania a perzistuje prvé dni.

Bolesť je spastická, v krížovej oblasti a v podbrušku, s častým vyžarovaním do slabín a stehien. Najčastejšími pridruženými príznakmi sú únava, zvracanie, hnačka, bolesť hlavy, ktorá má najčastejšie migrenóznny charakter.

Charakteristika bolesti pri sekundárnej dysmenorei je rovnaká ako pri primárnej. Bolesti sa však často stupňujú s každým cyklom, časté sú bolesti pri defekácii, obštipácia.

Diagnóza

Anamnéza s prítomnosťou typických príznakov. Fyzikálne vyšetrenie zamerané na oblasť malej panvy má odhaliť abnormality. Ženy s primárnou dysmenoreou majú fyzikálne vyšetrenia negatívne, panvová patológia sa nájde u žien so sekundárnou dysmenoreou.

Žiadne laboratórne testy nie sú špecifické pre dysmenoreu. Diagnóza je stanovená na základe klinického vyšetrenia.

Liečba

Bolesť pri primárnej dysmenorei je vyvolaná zvýšenou hladinou prostaglandínov, v liečbe sa preto využívajú látky, ktoré sú schopné inhibovať syntézu prostaglandínov a majú

Dysmenorea je panvová bolesť pri menštruácii, ktorá môže byť sprevádzaná niektorými ďalšími sprievodnými symptómami – napr. nevoľnosť, zvracanie, bolesti chrbta, bolesti hlavy, zmeny psychiky.

antiinflatórne a analgetické účinky – inhibítory cyklooxygenázy. Ide o preparáty zo skupiny nesteroidných antiflogistík. Ich účinnosť je popisovaná až v 80 % prípadov. Pre terapeutický efekt je kľúčové správne načasovanie liečby. Inhibítory cyklooxygenázy by sa mali užiť ešte pred rozvojom obtiaží a ďalej po 6 - 8 hodinách. Ak sa nedosiahne efekt žiadnym z dostupných typov inhibitorov cyklooxygenázy behom 4 - 6 mesiacov, je liečba považovaná za neúspešnú.

Metódou voľby v liečbe dysmenorey je hormonálna antikoncepcia, ktorá je účinná až v 90 %.

Antikoncepčné preparáty inhibujú ovuláciu, redukujú obsah prostaglandínov v menštruačnej krvi a tlmia maternicovú motilitu. Všetky typy hormonálnej antikoncepcie významne redukujú výskyt a intenzitu dysmenorey.

Pri neúspechu je možná i úplná blokáda menštruačného cyklu Depo Proverou, alebo IUS Mirena.

V liečbe sekundárnej dysmenorey má byť v popredí korekcia vyvolávajúcej príčiny a medikamentózna liečba sa používa ako prídavná.

V rámci všeobecnej úpravy životosprávy je vhodná diéta – nízkotuková, vegetariánska, so suplementami rybích olejov, adekvátny prísun kalcia, príjem tekutín (2 l denne), vitamín B₆.

Súčasnými možnosťami liečby dysmenorey sú natoľko široké, že účinné riešenie problému nájde gynekológ takmer pre každú ženu, treba však postupovať individuálne.

Kľúčové slová

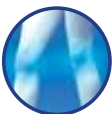
Dysmenorea, bolesť, menštruácia



www.nalgesin.sk

Nalgesin[®]S

- má dobrý analgetický, antiflogistický a antipyretický účinok,
- tlmí menštruačné bolesti, bolesť hlavy, zubov, pooperačné a posttraumatické bolesti, lieči migrénu a iné,
- má rýchly nástup účinku do 15 min.,
- prináša dlhotrvajúcu úľavu od bolesti 8-12 h, pričom denne ho stačí užiť 2 maximálne 3-krát. ⁽¹⁾



Názov lieku: Nalgesin S Každá tableta Nalgesinu S obsahuje 275 mg sodnej soli naproxénu. **Terapeutické indikácie:** Hlavná indikácia lieku Nalgesin S je tlmenie bolesti. Podáva sa pri bolestiach hlavy a zubov, gynekologických bolestiach, prevencii a liečbe migrény, bolestiach chrbta, posttraumatických bolestiach, pooperačných bolestiach. V prípade infekčných ochorení je indikovaný ako doplnková liečba na zmiernenie bolesti, zápalu a horúčky. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Obvyklá denná dávka je 1 tableta každých 8 až 12 hodín. Na úvod sa môže užiť dvojitá dávka, a to buď dve tablety naraz alebo sa druhá tableta môže užiť v hodinovom intervale po prvej. Pacienti nad 65 rokov majú užívať 1 tabletu každých 12 hodín. Pri samoliečbe by nemala byť presiahnutá denná odporučená dávka 825 mg (3 tablety). Maximálna denná dávka sodnej soli naproxénu je 1650 mg. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na naproxén alebo iné súčasť lieku, salicyláty alebo iné nesteroidové protizápalové lieky. V minulosti gastrointestinálne krvácanie alebo perforácia vo vzťahu k predchádzajúcej terapii NSAIDs. Aktivný alebo rekurentný peptický vred/krvácanie (dva alebo viac prípadov potvrdeného vredu alebo krvácania). Ťažká porucha pečene alebo obličiek. Závažné srdcové zlyhávanie. Liek sa nemá podávať deťom s telesnou hmotnosťou nižšou ako 50 kg. Tehotné ženy v 3. trimestri gravidity a dojčiacie matky nesmú soďnú soľ naproxénu užívať. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Nalgesin S sa nesmie podávať súčasne s iným NSAID vrátane selektívnych inhibítorov cyklooxygenázy-2. Opatnosť je potrebná u pacientov s anamnézou gastrointestinálnych ochorení (ulcerózna kolitída, Crohnova choroba), u pacientov s poškodením funkcie pečene alebo obličiek, u pacientov s epilepsiou alebo porfyriou, u starších pacientov a u pacientov so zvýšeným kardiovaskulárnym rizikom. Údaje z klinických a epidemiologických štúdií poukazujú na možnosť, že užívanie niektorých NSAIDs môže byť spojené s malým zvýšením rizika arteriálnej trombotickej príhody (napr. infarkt myokardu, mozgová príhoda). Napriek tomu, že údaje naznačujú, že užívanie naproxénu v dávke 1000 mg/deň môže byť spojené so zníženým rizikom, riziko sa však vylúčiť nedá. Naproxén sa nemá podávať pri vážnych čerstvých chirurgických ranách a najmenej 48 hodín pred chirurgickým zákrokom. Tableta obsahuje asi 25 mg sodíka. Toto by sa malo zväžiť u pacientov, ktorých príjem soli je obmedzený. **Liekové a iné interakcie:** Kyselina acetylsalicylová alebo iné NSAID, kortikosteroidy, antikoagulačné lieky, antiagregačné lieky a SSR1. Hydantoin alebo deriváty sulfonfylmočoviny, furosemid, antihypertenzíva, lítium, metotrexát, cyklosporín môže zvýšiť riziko obličkovej nedostatočnosti, ACE inhibitory. **Nežiaduce účinky:** Časté: zápcha, abdominálna bolesť, nevoľnosť, dyspepsia, hnačka, stomatitída, bolesti hlavy, vertigo, závraty, spavosť, pruritus, kožná vyrážka, ekchymóza, potenie, začervenanie, tinitus, poruchy sluchu, poruchy zraku, edémy, dyspnoe, opuchy, palpácie, smäd. Ostatné nežiaduce účinky sú neobvyklé, zriedkavé alebo veľmi zriedkavé. Výdaj a zatriedenie: Nalgesin S 10, 20 alebo 30 filmom obalených tabliet. Liek nie je viazaný na lekársky predpis. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** KRKA, d.d. Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovensko. **Registračné číslo:** 69/0247/02-S. **Dátum revízie textu:** jún 2012. Pred predpísaním alebo vydaním lieku si pozorne prečítajte úplnú informáciu o lieku (SPC). **Úplnú informáciu o lieku získate na adrese:** Krka Slovensko, s.r.o., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava, www.krka.sk, www.sukl.sk.

Referencie: 1 | SPC Nalgesin S

KRKA



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, Trnava

Možnosti terapie bolestivej menštruácie (dysmenorea)

z pohľadu farmaceutického laboranta

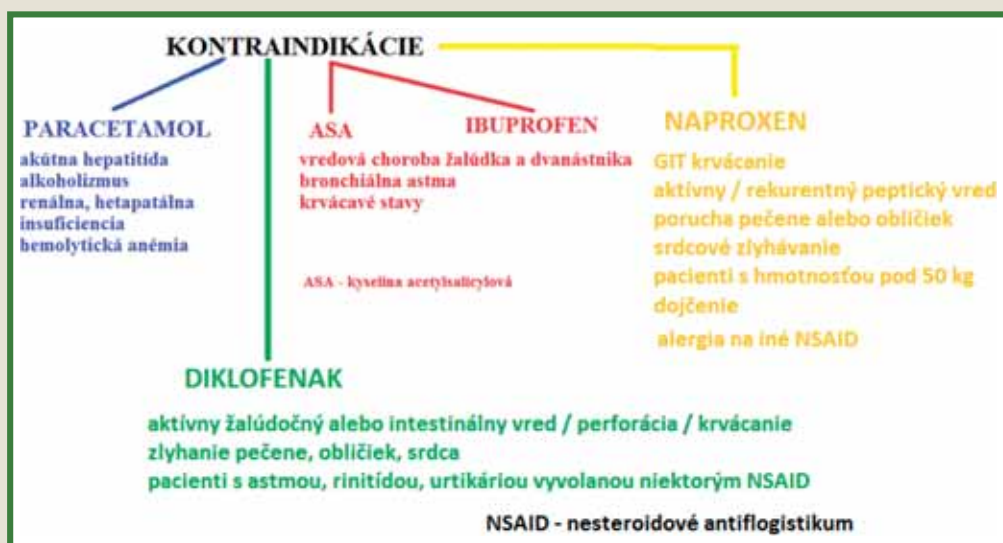
Bolestivá menštruácia (dysmenorea) je syndróm spojený s vysokou hladinou prostaglandínu F_{2α}, čo spôsobuje kontrakcie maternice pociťované ako bolestivý vnem. Taktiež je niekedy chápaná ako psychická záležitosť. Pokiaľ ide o sekundárnu dysmenoreu, vtedy ide o následok nejakého patologického javu, napríklad endometriózu. Z pohľadu farmaceutického laboranta sa zameriam na primárnu dysmenoreu a možnosti jej ovplyvnenia voľnopredajnými liekmi či doplnkami výživy.

Možnosti terapie sa odvíjajú od patológie bolestivej menštruácie. Keďže je spojená s vysokou hladinou prostaglandínov, najúčinnnejšie sú lieky zo skupiny analgetík – antiflogistík, ktoré potláčajú tvorbu eikozanoidov blokovaním enzýmu cyklooxygenáza (COX).

Z voľnopredajných liečiv sem patria **salicyláty** (kyselina acetylsalicylová), **anilínové deriváty** (paracetamol), **deriváty kyseliny fenyloctovej** (diklofenak), **deriváty kyseliny propiónovej** (ibuprofén, naproxén).

Z hľadiska interakcií je dôležité upozorniť na súčasné užívanie ibuprofenu a nízkych dávok kyseliny acetylsalicylovej (1 x 100 mg). Táto kombinácia podľa klinických výsledkov oslabuje antiagregačný účinok kyseliny acetylsalicylovej, čo negatívne vplyva na ochranu kardiovaskulárneho systému – preto je dôležitá opatrnosť pri výdaji liekov s obsahom ibuprofenu najmä starším a polymorbídnym pacientom.

V nasledujúcom prehľade uvádzam kontraindikácie užívania najbežnejších voľnopredajných analgetík.



Liečivo	Max. jednorazová dávka	Max. denná dávka	Poznámky
paracetamol	1 g	4 g	–
kyselina acetylsalicylová	500 - 1000 mg	do 3 - 4 g	interakcie s antikoagulačnými pôsobiacimi látkami (warfarín) – riziko krvácania!
ibuprofén	400 - 800 mg	1200 - 2400 mg	
naproxén	275 mg	825 mg	
diklofenak	25 mg	75 mg	uvedené dávkovanie odporúčané bez konzultácie lekárom, pod lekárskej dohľadom pri primárnej dysmenorei je denná dávka 50 - 150 mg, v priebehu niekoľkých menštruačných cyklov možno dávku zvýšiť na max. 200 mg denne, liečivo nie je vhodné pre deti do 14 rokov



Kľúčové slová

primárna dysmenorea, sekundárna dysmenorea, analgetiká, fytotherapia

VÝŽIVA

Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU Bratislava



Bolestivá menštruácia

U 30 až 50 % žien je menštruácia spojená s bolesťou, kŕčmi, nepríjemným tlakom v podbrušku. **Môže byť spôsobená zvýšenou hladinou určitých prostaglandínov**, preto je cieľom výživy predchádzať syntéze týchto látok. Bolesť je rôznej intenzity, od mierneho napätia až po silné kŕče, vystreľujúce do krížovej časti chrbta alebo do nôh. U niektorých žien je bolesť sprevádzaná nechutenstvom, zvracaním, bolesťami hlavy, hnačkou, mdlobami, napätím v prsiach, nafúknutým bruchom, opuchmi prstov a členkov (ako následok zadržiavania vody). Ťažkosti nastupujú asi 1–2 dni pred menštruáciou a vrchol dosahujú v prvých 24 hodinách krvácania.

Menštruálne kŕče a bolesti môžu byť jednoducho len **prejavom nerovnováhy vo výžive**, ale tiež aj rôznych ochorení alebo porúch. Ak je bolesť silnejšia ako mierna bolesť u mladých žien, ktoré ešte nerodili, je potrebné hľadať správnu diagnózu.

V boji s týmito ťažkosťami využívajú ženy rôzne rady, od starých osvedčených „babských“ rád, až po výdobytky modernej medicíny.

Ako možno ovplyvniť a zmierniť bolesť pri menštruácii?

Jedným z najjednoduchších a najdostupnejších spôsobov je **zmena životosprávy** – piť dostatok tekutín, ale vyháňať sa alkoholom a obmedziť kofeínové nápoje (káva, čaj, kola). Konzumovať vyváženú stravu, teda jesť dostatok ovocia a zeleniny, orechov, naturálnej ryže, celozrnného pečiva a cestovín, ovsených vločiek. Obmedziť ťažké, masťné jedlá, červené mäso. Ako

zdroj bielkovín by mali slúžiť ryby, hydina a mliečne výrobky. Znížiť množstvo soli a cukru. Ak máte pred menštruáciou chuť na sladké, je to normálne. Uspokojte však túto chuť dezertom z obilnín, napríklad z ryže či pšena, domácim zákuskom, v najhoršom medom, v žiadnom prípade však nie kúpenými rafinovanými sladkosťami z bielej múky a bieleho cukru alebo čokoládou.

Nefajčite!

■ **Zvýšeným príjmom minerálov a vitamínov**, ktoré poskytujú úľavu od bolesti a kŕčov. Zvýšený príjem **vápnika** prináša úľavu od bolesti a kŕčov spojených s menštruáciou a pomáha tiež pri odstránení ďalších príznakov spojených s menštruáciou – zmeny nálady, nepokoj, nervozita.

Horčik je dôležitý pre udržiavanie normálneho tonusu hladkých svalov a pre zmiernenie bolesti a kŕčov pri menštruácii.

Je vhodné doplniť **železo**, ktorého hladina sa v dôsledku niekoľkodňového krvácania znižuje.

Pomáha aj **vitamín B₆**, ktorý zabezpečuje normálnu hladinu hormónu progesterónu v luteinizačnej fáze.

Odporúča sa zvýšiť príjem **draslíka**, ktorý pôsobí proti zadržiavaniu vody.

■ **Pohybom** – liečebným telocvikom, alebo pohybom stredne náročným. Pohybom a cvičením sa zvyšuje tepová frekvencia a prekrvenie orgánov a teda aj orgánov v malej panve (maternica). Optimálne je, keď je pohyb pravidelný. Najideálnejší je brušný tanec. Pozitívne účinky majú aj relaxačné cvičenia, ktoré vedú k znižovaniu stresu

a psychického vyčerpania. Niekoľko dní pred menštruáciou však vyradte silové aktivity a nepodávajte nadmerné výkony, na ktoré telo nie je zvyknuté. Zvoľte len krátke aeróbne zahriatie a následné natiahnutie.

■ **Odstránením stresu**, alebo aspoň snahou o vnútornú pohodu a harmóniu. Pomôcť môžu aj automasáže – stlačajte vnútornú stranu dolných končatín. Stlačte po dlhšiu dobu bod nad vnútorným členkom štyrmi prstami, často býva bolestivý. Špeciálne výživové doplnky, ktoré pomáhajú odstraňovať problémy s menštruáciou.

■ **Prírodnými prostriedkami**, niektoré rastliny, ako valeriána lekárska, chmeľ, medovka lekárska, ľubovník bodkovaný, majú ukludňujúce účinky a znižujú nervozitu a zmeny nálady. Účinné sú aj výťažky z nechtíka, alchemilky, pastierskej kapsičky a hlučavky užívaných vo forme kvapiek alebo čaju.

■ **Pomáha aj teplo v rôznych formách** – ako kúpeľ s pridaním morskej soli, teplý obklad na podbrušku. Pomaly, postupne sa začnite otužovať, vyhňte sa však prechladnutiu, obzvlášť niekoľko dní pred menštruáciou.

Kľúčové slová

Prostaglandíny – je skupina látok podobných hormónom, ktoré môžu vznikáť prakticky vo všetkých orgánoch a pôsobia lokálne. Podľa typu orgánu majú tiež rozličné účinky, ovplyvňujú prekrvenie, tvorbu mnohých látok vrátane hormónov a tráviacich štiav, zrážanie krvi, zúčastňujú sa imunitných a zápalových procesov, zvyšujú sťahy maternice atď.

Ohodnotenie testu
riešiteľa autodidaktického testu:

- 0 % – 59, 999 % úspešnosť riešenia
60 % – 79, 999 % úspešnosť riešenia
80 % – 100, 00 % úspešnosť riešenia

Bolestivá menštruácia – Dysmenorea

MUDr. Beata Sonogová
Odborný garant – diagnostika

1. Príčinou bolesti pri primárnej dysmenorei je:

- a) oxytocín
b) estrogény
c) prostaglandíny

2. Symptómy primárnej dysmenorey sú viazané na:

- a) anovulačné cykly
b) ovulačné cykly
c) pokles estrogénov

3. Ženy s primárnou dysmenoreou majú:

- a) fyzikálne vyšetrenia negatívne
b) zvýšené leukocyty
c) pozitívny močový nález

4. Liečba dysmenorey má začínať:

- a) 2 dni pred menzesom
b) pred rozvinutím bolesti a po 6-8 hodinách opakovať
c) nepodávať medikamentóznú liečbu

5. Diéta vhodná na úpravu životosprávy je:

- a) vysokotuková
b) bez obsahu bielkovín
c) nízkotuková, vegetariánska

6. Hormonálna antikoncepcia je účinná v liečbe dysmenorey na:

- a) 90 %
b) 75 %
c) 35 %

PharmDr. Ivana Šupolová
Odborný garant – farmakoterapia

7. Terapeuticky sa pri primárnej dysmenorey ovplyvňuje zvýšená hladina:

- a) prostaglandínov
b) oxytocínu
c) nepozoruje sa zvýšená hladina žiadnych látok v organizme

8. Maximálna denná dávka diklofenaku je pod lekársym dohľadom:

- a) 25 mg
b) 200 mg
c) 100 mg

9. Maximálna jednorazová dávka ibuprofenu je:

- a) 400-800 mg
b) 200 mg
c) 1000 mg

10. Diklofenak sa nemá podávať deťom do:

- a) 10 rokov
b) 14 rokov
c) 17 rokov

11. Ako mnišky piepor sa označuje:

- a) myší chvost
b) máta pieporná
c) vitex jahňací

12. Z rastliny vitex jahňací sa zbierajú:

- a) kvety
b) listy
c) semená

13. Tinktúra z vitexu jahňacieho sa užíva ráno v množstve:

- a) 3 ml
b) 2 ml
c) 1 ml

14. Rebríčková vňať obsiahnutá v ženských čajoch je latinsky:

- a) *Millefolii flos*
b) *Lamii albi flos*
c) *Alchemillae flos*

15. Naproxén nemôžu užívať pacientky s hmotnosťou pod:

- a) 50 kg
b) 65 kg
c) 55 kg

16. Súčasné užívanie ibuprofenu a nízkych dávok kyseliny acetylsalicylovej (1 x 100 mg):

- a) nemá vplyv na antiagregačnú liečbu
b) negatívne ovplyvňuje antiagregačnú liečbu
c) pozitívne ovplyvňuje antiagregačnú liečbu

Ing. Alžbeta Medveďová, PhD.
Odborný garant – výživa

17. Ženský pohlavný hormón zodpovedný za pozastavenie menštruačného cyklu po otehotnení je:

- a) estrogén
b) testosterón
c) progesterón

18. Minerál zodpovedný za správny svalový tonus, so zmiernujúcim účinkom pri kŕčoch je:

- a) vápnik
b) horčík
c) železo

19. Na zmiernenie bolestivej menštruácie bežne nezaberajú:

- a) silové cvičenia
b) teplo
c) zmena životosprávy

Registračné číslo: 03/2014

Zdravotnícka organizácia:

SK MTP

Odpovede zasielajte do 30. júna 2014 na e-mail:

farmaceutickylaborant@gmail.com

NAPÍŠTE

- registračné číslo AD testu
- meno a priezvisko
- registračné číslo v SK MTP
- číslo telefónu
- adresu lekárne
- číslo otázky a odpoveď

Cys-control®



Dispenzačné minimum

PharmDr. Ivana Šupolová

SZŠ, Daxnerova 6, 917 92 Trnava

Správna dispenzácia – prípravok Cys-control®

Infekcie močových ciest a cystitída

Infekcie močových ciest a cystitída (zápal močového mechúra) vznikajú prenikaním uropatogénnych baktérií do močových ciest a ich množením. Medzi pôvodcami dominujú uropatogénne kmene *E. coli*, ktoré sú príčinou 70 - 90 % prípadov zápalov. Kritickým krokom pre rozvoj infekčného procesu je **adhézia** týchto baktérií k povrchu epitelových buniek.

Na terapiu sa používajú antibiotiká a chemoterapeutiká viacerých farmakologických skupín (cefalosporíny, sulfónamidy, chinolóny, tetracyklíny).

Na základe výskumov však bolo zistené, že účinné látky v štandardizovanom extrakte zo **severoamerickej brusnice veľkoplodej (*Vaccinium macrocarpon*)** vykazujú taktiež antibakteriálnu aktivitu.



Ide o deriváty flavánov - proantokyanidíny typu A a B (PAC), z ktorých spomenutý účinnok vykazujú proantokyanidíny A. Tieto látky neutralizujú fimbrie *E. coli* a znižujú schopnosť uropatogénnych baktérií prilnúť na sliznicu močového traktu. Dochádza k vyplaveniu neadherujúcich baktérií (autoflush), nedochádza k selekcii rezistentných kmeňov, ani ku skříženej rezistencii s inými antibiotikami/chemoterapeutikami.

Uvedený mechanizmus účinku je zachytený v štúdiách, metaanalýzach Cochrane (2008, 2012) a odborných článkoch. Efektívny účinok je založený na množstve účinnej dennej dávky PAC-A, ktorá vyvolá priaznivý efekt, a to 36 mg PAC-A (klinické štúdie). ■

Opísaný štandardizovaný extrakt je obsiahnutý v prípravku **Cys-control®** od výrobcu LABORATOIRES ARKOPHARMA. Ide o zdravotnícku pomôcku, trieda IIa, kód ZP: 91158 - udelený ŠÚKL-om. Liekové formy sú dve a to kapsuly a vrecká, ktoré obsahujú dennú dávku 36 mg proantokyanidínov typu A. Obsah vrecka má malinovú príchuť.

Dávkovanie:

Preventívne a v prípade zápalu sa odporúča užívať 1 vrecko rozpustené v pohári vody alebo 1 kapsulu **ráno** a 1 vrecko alebo 1 kapsulu **večer, terapia trvá zvyčajne 10 dní**. Pre optimálnu účinnosť počas 24 hodín sa odporúča užívať **2 x denne** vzhľadom k obmedzenému príjmu z tráviaceho traktu do systémovej cirkulácie a z dôvodu následnej postupnej eliminácii z krvi (princíp užívania ATB pri infekciách močových ciest). Pri zníženom výskyte infekcií močových ciest je možnosť znížiť dávkovanie na 1 vrecko alebo 1 kapsulu denne. Pre dlhodobú prevenciu sa môže **Cys-control®** užívať nepretržite.

Vo všetkých prípadoch sa odporúča vypiť aspoň 1,5 litra vody počas dňa.

Infekcie močových ciest u detí do 12 rokov by mali byť liečené pod dozorom lekára. Veková hranica nie je presne definovaná – kapsuly sa všeobecne môžu od 3 rokov, vrecká aj skôr, ak lekár odporučí.

Obmedzenia:

Cys-control vrecká nesmú užívať diabetickí pacienti, ale kapsulová forma je vhodná. Dlhodobý príjem brusníc sa neodporúča pacientom s obličkovými kameňmi. V prípade antikoagulačnej liečby látkami antagonizujúcimi účinok vitamínu K treba kontaktovať ošetrojúceho lekára. **Cys-control®** sa nemá užívať v prípade alergie na niektorú z jeho zložiek.

Najväčším benefitom tohto prípravku oproti iným, ktoré tiež obsahujú výťažok z brusníc je to, že obsah kapsuly či vrecka v zdravotníckej pomôcke **Cys-control®** je štandardizovaný na dennú dávku 36 mg účinnej látky proantokyanidínu A, ktorý je stanovený **metódou DMAC**. Ide o kolorimetrickú metódu, ktorá je uznávaná ako štandardná metóda na stanovenie jednotlivých typov proantokyanidínov podľa Európskeho liekopisu. Toto zaručuje vysokú kvalitu a účinnosť produktu a z množstva prípravkov s obsahom extraktu z brusníc, ktoré sú na farmaceutickom trhu dostupné, je **Cys-control®** ako registrovaná zdravotnícka pomôcka jedinečný a zaručuje účinnosť a bezpečnosť podľa ~~tožorú klinickými štúdiami.~~



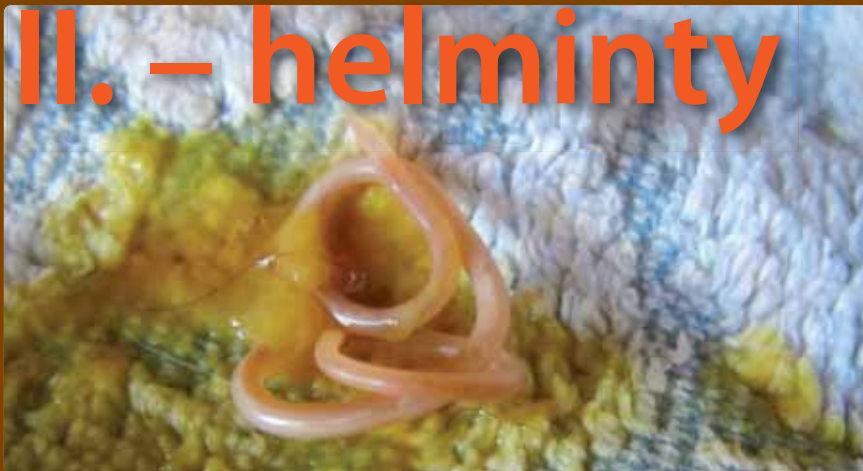
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie
Košice

Endoparazitózy psov a mačiek

Foto: Čierna

II. – helminty

Obr. 1. Škrkavky (*Toxocara canis*)

Helmintózy tvoria ďalšiu skupinu endoparazitóz, ktoré môžu ovplyvniť zdravie psov a mačiek, resp. zdravý vývoj mláďat ako aj zdravie človeka. Z nematodóz sú to hlavne toxokaróza, toxaskarióza, ankylostomóza, ulcinarióza, dirofilarióza a iné, z pásomnic dipylidióza, teniózy, echinokokóza a alveokokóza.

Patogenéza uvedených helmintóz spočíva v odbere živín hostiteľskému organizmu, poškodzovaní sliznice čreva, produkcii toxínov a prítomnosť veľkého množstva parazitov môže spôsobiť upchatie čreva s následnou nepriechodnosťou. K infekcii najčastejšie dochádza fekálne-orálnou cestou a požíraním paratenického hostiteľa. Intenzita klinických príznakov závisí od množstva, druhu a veľkosti prítomných jedincov, veku, kondičného stavu a výžive hostiteľa. **Diagnostika** zahŕňa okrem iného makroskopické (prítomnosť článkov pásomnic, príp. samotných parazitov) a mikroskopické (dôkaz vajíčok parazitov) vyšetrenie trusu.

Toxokaróza je jedna z najčastejších endoparazitóz psov a mačiek, spôsobená *Toxocara canis* (škrkavka psia, dĺžka 9-13 cm) (obr. 1, 2, 3) a *Toxocara cati* (škrkavka mačacia, dĺžka 1,7 – 2,3 cm). Obe sú kozmopolitne rozšírené, lokalizujú sa v tenkom čreve a živia sa črevným obsahom. Časť lariev *T. canis*, ktorá sa uvoľní z vajíčka v čreve hostiteľského organizmu prekonáva **entero - hepato - pulmonálnu migráciu** a iné **somatickú migráciu**, keď larvy migrujú do pľúcnej žily a veľkého krvného obehu a odtiaľ do rôznych orgánov a tkanív, kde sa opudzria a zostávajú dlhodobo životaschopné (priečne pruhované svaly, pečeň, obličky a iné). K infekcii dochádza okrem vyššie uvedeným spôsobom aj transplacentárnou (*T. cati* nie) a galaktogénnou cestou (obr. 4, 5). Paratenickými hostiteľmi v prípade *T. canis* sú drobné hlodavce, ale aj hospodárske zvieratá. *T. canis* produkuje aj toxín zvaný askaridín, ktorý spôsobuje nervové poruchy.

Klinické príznaky: u mláďat môže infekcia v prvých dňoch života viesť k úhynu, zväč-

šené tzv. škrkavkovité brucho, zvracanie (niekedy vo zvratkoch prítomné parazity), chudnutie, matná srst', kŕče a epileptiformné záchvaty, u mačiatok aj hnačky vedúce k dehydratácii a migrujúce larvy spôsobujú pneumóniu (chronický kašeľ, výtoky z nosových otvorov). U dospelých jedincov alebo slabé infekcie prebiehajú mnohokrát asymptomaticky. U ľudí môžu škrkavky spôsobiť tzv. larvárnu toxokarózu (migrujúce larvy).

Toxaskarióza sa vyskytuje menej často ako toxokaróza. Pôvodcom je *Toxascaris leonina* (dĺžka 6 – 10 cm). U tohto parazita nedochádza v hostiteľskom organizme k somatickej migrácii, vývoj prebieha v stene čreva. **Klinicky** sa manifestuje zhoršeným výživným stavom, matnou srst'ou a občasnými hnačkami.

Ancylostomóza a uncinarióza sú parazitózy vyskytujúce sa hlavne v chovoch s vysokou koncentráciou zvierat. Pôvodcom je *Ancylostoma caninum* (u psov), *A. tubaeforme* (u mačiek) a *Uncinaria stenocephala*. Ide o drobné červy v dĺžke 9 – 18 mm. Lokalizujú sa v tenkom čreve, kde poškodzujú črevnú sliznicu (živia sa natrávenou krvou) a spôsobujú petechiálne krvácaniny a mikrolézie. K infekcii dochádza cestou perorálnou, intrauterinnou, galaktogénnou a perkutánnou (cez kožu). Po vniknutí do hostiteľského organizmu časť lariev prekonáva tracheálnu migráciu a časť somatickú. **Klinické príznaky** sú charakterizované príznakmi svedčiacimi o katarálnej až hemoragickej enteritíde so skrátenejším črevným klkom a to krvavými hnačkami s následnou dehydratáciou, malabsorpciou a anémiou. Tracheálna migrácia lariev vedie k vzniku zápalových zmien pľúcneho tkaniva prejavujúcich sa kašľom.



Obr. 5. Prenos galaktogénnou cestou

K perkutánnej infekcii dochádza hlavne na distálnych častiach končatín, bruchu a v oblasti genitálií. Poškodenie kože je charakterizované tvorbou papúl, začervenaním, opuchom a bolestivosťou postihnutých častí, sekundárne sa môže vyvinúť pyotraumatická dermatitída. U mláďat pri infekcii galaktogénnou a intrauterinnou cestou môže dochádzať k ich úhynu. U dospelých a imunokompetentných jedincov prebieha ochorenie s menej intenzívnymi príznakmi alebo asymptomaticky. Ancylostomóza a uncinarióza je zoonóza, u ľudí sa perkutánnou infekciou ich larvami nazýva larva migrans cutanea.

Na **terapiu** nematodóz sa používajú preparáty na báze pyrantelu, mebendazolu, fenbendazolu, flubendazolu a piperazínu.

Dipylidióza je jedna z najčastejších pásomnic mäsožravcov. Spôsobuje ju *Dipylidium caninum* (pásomnica psia, dĺžka 15 – 45 cm). Vzhľadom na to, že medzihostiteľom sú blchy *Ctenocephalides canis*, *C. felis* a *Pulex irritans*, v ktorých telovej



Obr. 3. Škrkavky (*Toxocara canis*) v truse psa

dutiny sa vyvinie cysticerkoid, sa s ochorením stretávame hlavne u zanedbaných jedincov. Pásmovnice svojimi háčikmi a prísavkami na skolexe poškodzujú sliznicu tenkého čreva.

Klinické príznaky sú charakterizované matnou srsťou, chudnutím, zvrátenou chuťou, u mláďat je možné pozorovať aj kŕče. Uvoľnené články pásmovnice sa aktívne pohybujú z konečníka, čím spôsobujú tzv. sánkovanie – zvieratá si otierajú konečník

Obr. 5. Prenos galaktogénnou cestou



o podložku. V truse je možné nachádzať články pásmovnice v tvare uhorkového semena.

Teniózy sú ochorenia spôsobené niekoľkými druhmi pásmovnic. Pre svoj vývoj potrebujú medzihostiteľa (MH), v tele ktorého sa vyvíja larvocysta (cysticerkoid). Teniózy spôsobujú: *Taenia hydatigena* (MH bylinožravce a všežravce), *T. pisiformis* (MH králik), *T. ovis* (MH ovce a kozy), *T. multiceps* (MH najčastejšie ovca), *T. taeniaeformis* (MH drobné hlodavce), *T. polycantha* (MH drobné hlodavce a králiky), *T. serialis* (MH hlodavce). Z klinických príznakov je možné pozorovať zhoršenú kvalitu srsti, postupné chudnutie a sánkovanie. Niektorými larvocystami sa môže infikovať aj človek ako *T. hydatigena* a *T. multiceps*.

Echinokokóza, je cestodóza charakterizovaná tvorbou veľkých larvocýst. Pôvodcom je *Echinococcus granulosus*, MH bylinožravce, všežravce a aj človek. Larvocysta (*echinokok*) v tele MH (pečeň, pľúca, príp. iné orgány) môže dorastať do veľkých rozmerov a má mechanický, toxický a alergický vplyv na organizmus pre hostiteľa. **Klinicky** ochorenie prebieha bez klinických prejavov, príp. môžu byť symptómy obdobné ako pri teniózach.

V terapii cestodóz sa uplatňujú prípravky na báze bunamidinu, praziquantelu, nitroskanátu, fenbendazolu, flubendazolu a niklosamidu.



Obr. 2 Škrkavky (*Toxocara canis*)

Vychádzajúc z etiológie, patogenézy a klinických prejavov vyššie popísaných helmintóz ako aj ich rizika pre človeka je dôležitá prevencia, ktorá zahŕňa: pravidelnú dehelmintizáciu (začína už u 14-dňových šteniat a mačiatok, u dospelých minimálne 2 x ročne), vrátane gravidných zvierat (prevencia prenosu cestou transplacentárnou a galaktogénnou), opakovanie dehelmintizácie u mláďat v dvojtýždňových intervaloch (berieme do úvahy migráciu lariev *Toxocara canis et cati*), dodržiavanie zoohygieny chovu (hlavne v chovoch s vysokou koncentráciou zvierat) a výživy (devitalizácia echinokokov tepelným opracovaním alebo zmrazením) a ošetrovanie proti blchám (prevencia dipilidiózy).

V neposlednom rade je nevyhnutné hlavne v mestách venčenie psov iba na vyhradených miestach (vyhýbať sa ihriskám, pieskoviskám a všade kde sa pohybujú deti), zber exkrementov a dodržiavanie osobnej hygieny. ■

AKCIA 3+1

Spot-on Solution

0-10 kg
10-20 kg
20-40 kg
40+ kg

FYPRYST®

fipronil
Roztok na kvapkanie na kožu

Ochrana na správnom mieste!

Účinný proti

Vynikajúca účinnosť
Praktické balenie
Ľahké použitie

Krka Slovensko s.r.o., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava
Tel. (02) 571 04 501, Fax (02) 571 04 502, www.krka.sk





Bc. Miriam Caňová

majsterka odborného výcviku, kozmetička a pedikérka
SOS obchodu a služieb Prievidza

Metličkové žilky na nohách

Metličky, tenké rozšírené žilky, sa týkajú väčšiny žien. Nejde len o kozmetický problém, postupom času sa môže zmeniť na problém zdravotný.

Metličky, odborne mikrovarixy, patria medzi kŕčové žily. Kŕčové žily ako také, to znamená od tých najväčších až po tie najmenšie pavúčikové žilky, postihujú až 30 % populácie a jedná sa o dedičnú záležitosť. Vyskytujú sa väčšinou u žien, u mužov sa nachádzajú len sporadicky.

Kedy vznikajú a prečo

Kŕčové žily a s nimi aj ich najdrobnejšie časti - metličky sa tvoria v priebehu celého života a sú dedičnou záležitosťou. Najčastejšie však vznikajú v období dospievania a v začiatkoch užívania hormonálnej antikoncepcie s estrogénmi, ďalej pri druhom a následnom tehotenstve a v neposlednom rade v období prechodu. Z toho vyplýva, že v živote ženy sa kŕčové žily začínajú vytvárať vždy v dobe výraznejších hormonálnych zmien. Problém je v nedostatočnosti spojivového tkaniva, ktorá je vrodená, okrem iného sa dôkladne a kvalitne nevytvárajú elastické a kolagénne vlákna. Vyvolávajúci faktorom môže byť aj nesprávna životospráva s nedostatkom pohybu a následnou nadváhou.

Kde sa vyskytujú

Mikrovarixy sa pravidelne nachádzajú na vonkajších stranách lýtok a stehien, môžu sa však na dolných končatinách vyskytovať prakticky všade. Oblasť tváre je ďalšou lokalitou, kde môžeme rozšírené žilky pozorovať. Výskyt mikrovarixov signalizuje problém, kedy sa dá očakávať rozvoj väčších kŕčových žíl.

Liečba

Liečba mikrovarixov v jednotlivých lokalitách má presne určené spôsoby liečby, ktoré by sa nemali zamieňať. Z jednotlivých metód liečby kŕčových žíl sa pre liečbu metličiek používa metóda miniinvazívnej chirurgie, skleroterapia a pre najmenšie z nich laseroterapia. Predpokladom úspešnej liečby je kvalitná diagnostika pomocou ultrazvuku.

Prevenia

Prevenia rozširovania metličiek je v ich včasnej liečbe, v zdravom životnom štýle



s racionálnou výživou, s dostatkom pohybu, tekutín a spánku. Absolútna prevencia totiž neexistuje. Aj po najlepšom ošetrení mikrovarixy vznikajú znova, je preto ideálne poctivo sa o nohy starať a podstúpiť liečbu čím skôr, tým lepšie.

Zrohovatená koža na chodidlách

Tvrdá zrohovatená koža, ktorá sa hromadí na najviac namáhaných oblastiach chodidla /na hrane palca, v oblasti priečnej klenby, na päte/ nie je pružná a môže praskať. Praskliny bývajú hlboké aj niekoľko milimetrov, niekedy krvácajú a sú bolestivé. Zhrubnutá koža na chodidlách nie je len estetický problém. Otlaky a mozole na spodnej časti chodidla stimulujú reflexné body v danom mieste a spôsobujú zdravotné ťažkosti, napr. bolesti hlavy, bolesti chrbtice, dlhodobé pokašliavanie atď. Aj zo zdravej a pružnej kože sa pri nedostatočnej starostlivosti môžu vytvoriť na niektorých miestach tvrdé mozole.

Najčastejšie príčiny vzniku zrohovatej kože na chodidlách:

- dedičné predispozície,
- nevhodná obuv,
- nadmerná telesná hmotnosť,
- ortopedické deformácie.



Ošetrovanie nôh a chodidiel

Nohy sú jednou s najnamáhanějších častí ľudského tela, zaslúžia si preto profesionálnu starostlivosť v špecializovaných salónoch pre pedikúru.

Klasickou pedikúrou sa rozumie **mokrú pedikúru**, ktorá pozostáva z kúpeľa nôh so zmäkčujúcimi prísadami, úpravy nechťov /zastrihovanie a opilovanie/, odstránenia prebytočnej kožičky okolo nechťov, odstránenia zrohovatej kože na chodidle ostrým pedikérskeým nástrojom /skalpel/ a zahľadania kože pemzou alebo špeciálnym pilníkom. Ďalej ošetrovanie pľuzgierov, kurích ôk alebo zarastajúcich nechťov. Na záver doprajeme nohám masáž a lakovanie nechťov.

V súčasnosti sa dostáva do popredia **suschá prístrojová/medicinálna pedikúra**, ktorá je zo zdravotného hľadiska šetrnejšia. Pedikérka nohy najskôr vydezinfikuje a potom sa venuje úprave nechťov a zrohovatej koži na chodidlách, pričom používa špeciálnu vysokorychlostnú frézu s vymeniteľnými nadstavcami. Po obrúsení a vyhladení pokožky nasleduje masáž nôh. Pri tejto metóde je riziko poranenia minimálne, preto je ideálna pre diabetikov.

Popri profesionálnej starostlivosti o nohy je veľmi dôležité domáce ošetrovanie. Každý deň používať krémy s hydratačnými, zmäkčujúcimi a premasťujúcimi účinkami. Minimálne raz do týždňa ošetriť chodidlá pemzou alebo špeciálnym pilníkom ešte skôr, než sa hrubá vrstva zrohovatej kože vytvorí. Iba tak si zachováme nohy krásne a zdravé, veď nás predsa nosia celý život. ■

?

Aké produkty obsahuje výhodné balenie Allga San na metličkové žilky?

vyhrajte balíček kozmetiky

Odpovede posielajte **do 30. júna 2014** na

@ @ heslo Allga San

farmaceutickylaborant@gmail.com

Unavené, ťažké nohy? Metličkové žilky?

**Allga
San®**

Teraz výhodné dvojbalenie!

Chladienie a úľava pri metličkových žilkách
Pekné nohy len v dvoch krokoch!

Krok

1

Chladivý sprej na metličkové žilky

- ✓ pri aplikácii na pokožku chladí jej vrchné vrstvy
- ✓ prináša úľavu a ochladienie pri venózných problémoch (opuch, oťaženie a únava nôh)
- ✓ s obsahom pantenolu
- ✓ sprej s aerosolom
- ✓ aplikuje sa zo vzdialenosti cca 20 cm asi 1-3 sekundy

Zdravotnícka pomôcka.

Krok

2

Balzam na metličkové žilky

- ✓ na starostlivosť o nohy
- ✓ na zníženie viditeľnosti metličkových žiliek
- ✓ obsahuje výťažky z pagaštanu, tigrej trávy, z hroznových listov a kosodrevinovú silicu

- ✓ má chladivo osviežujúci účinok
- ✓ vitamín E, pantenol, alantoin a jojobový olej ošetrojú pokožku
- ✓ kolagén podporuje zníženie viditeľnosti metličkových žiliek
- ✓ pigmenty a betakarotén znásobujú krycí efekt a tým znižujú viditeľnosť metličkových žiliek

Extra tip!

Pozitívny efekt produktov pri metličkových žilkách možno podporiť. Pred aplikáciou osprchovať nohy studenou vodou a na 10 minút dať do vyvýšenej polohy.



Pekné nohy!
Profesionálna kvalita z Nemecka!

www.allgasan.sk



MUDr.
Ireneusz Przewlocki,
PhD.

algeziológ
PainClinic - Centrum liečby bolesti, Bratislava
SAPIENTIA, s. r. o.

Bolesti hlavy



Z hľadiska príčiny bolesti hlavy sa delia na primárne a sekundárne. Primárne tvoria asi 90 % prípadov, ich príčina je neznáma a podstatu tvorí práve bolesť hlavy. Sekundárne bolesti hlavy sú vyvolané určitou príčinou a môžu byť príznakmi rôznych, niekedy aj život ohrozujúcich ochorení.

Diagnostika

Vzhľadom na problémy s objektivizáciou bolesti, diagnostika bolesti hlavy sa v hlavnej miere zakladá na podrobnej anamnéze. V prvom rade je dôležité vylúčenie možných príčin sekundárnych bolestí hlavy s využitím pomocných vyšetrovacích metód. Pritom je veľmi dôležité spozorovať pri výskyte varovných príznakov.

Varovné príznaky pri bolestiach hlavy

- ▼ Neurologická symptomatológia iná ako pri typickej migrénovej aure (ložisková symptomatológia, zmätenosť)
- ▼ Meningeálne príznaky
- ▼ Prvá epizóda bolesti po 50–55 r. ž.
- ▼ Náhly vznik bolesti
- ▼ Epileptický záchvat
- ▼ Progresívne zhoršovanie intenzity bolesti hlavy
- ▼ Poruchy vízu a perimetra
- ▼ Edém zrakového nervu
- ▼ Bolesť počas tehotenstva a pôrodu
- ▼ Nová bolesť u pacientov s neoplazmou, s boreliózou a s AIDS

Primárne bolesti hlavy sú ochorením sui generis – nie je možné najst' špecifický patofyziologický faktor, ktorý by sa zúčastňoval na vzniku ochorenia. Znamená to, že bolesti hlavy sú jediným alebo hlavným príznakom.

Zjednodušená klasifikácia bolesti hlavy (podľa International Classification of Headache Disorders II)

Primárne bolesti hlavy:

- 1 Migréna – migréna s aurou; migréna bez aury
- 2 Tenzná bolesť hlavy – epizodická a chronická
- 3 Cluster headache a ostatné vegetatív-

ne trigeminové neuralgie

- 4 Iné primárne bolesti hlavy bez štruktúrného postihnutia (idiopatická bodavá bolesť hlavy, benígna námahová bolesť hlavy atď.)

Sekundárne bolesti hlavy:

- 5 Spojené s úrazom hlavy a/alebo krčnej chrbtice
- 6 Zapríčinené cievnyimi ochoreniami (NCMP, vnútrolebečné krvácanie, cievne malformácie, aneurizmy, trombózy, arteritídy)
- 7 Intrakraniálne nevaskulárne procesy (primárne tumory, metastázy, abscesy atď.)
- 8 Pri abúze chemických látok alebo ich vynechaní
- 9 Pri intrakraniálnych (meningitídy, encefalitídy, abscesy) a systémových infekciách
- 10 Spôsobené poruchami homeostázy – arteriálna hypertenzia, dialyzačná cefalea atď.
- 11 Spôsobené ochorením hlavy, tváre, šije, očí, uší, paranazálnych sínusov, zubov alebo iných hlavových a tvárových štruktúr
- 12 Kraniálne neuralgie a centrálné príčiny tvárovej bolesti
- 13 Neklasifikovateľná bolesť hlavy

Migréna je obvyčajne epizodická, záchvatovitá bolesť hlavy, najčastejšie pulzujúceho charakteru. Bolesť hlavy alebo pridružené príznaky môžu byť tak intenzívne, že pacientov obmedzujú v bežných denných aktivitách. Migrénou trpí asi 8 % mužov a 15 % žien (t. j. na Slovensku asi 500 000 ľudí). Prvými príznakmi blížiacej sa migrény môžu byť prodrómy, ako je podráždenosť, depresia, zívanie, hyperexcitabilita, parestézie, bolestivé napätie v svaloch trvajúce niekoľko hodín, zriedka 1 – 2 dni pred mig-

rénou. Asi u 10 – 20 % pacientov samotným bolestiam hlavy predchádza aura, najčastejšie vo forme zrakových porúch, vzácnejšie sú parézy končatín, poruchy okulomotoriky alebo závraty. Aura trvá maximálne 1 hodinu. Atak migrény trvá 4 – 72 hodín. Pri trvaní nad 72 hod. ide o status migrenosus.

Migrény sú familiárne podmienené, často viazané na významné životné zmeny, novú prácu, rodinné problémy alebo vážne ochorenie.

Existujú dva základné typy migrény - migréna s aurou (asi 20 % pacientov s migrénou) a migréna bez aury - tzv. bežná migréna (asi 80 % pacientov s migrénou).

Liečba akútneho ataku migrény – mierne záchvaty: antiemetiká s analgetikami (kyselina acetylsalicylová, paracetamol, ibuprofén, naproxén, diklofenak); stredne ťažké a ťažké – triptány (agonisti 5-HT_{1B/1D} receptorov). **Profylaktická liečba migrény** – antiepileptiká, beta-blokátory, antidepresíva a blokátory kalciových kanálov (1, 5); **menštruačná migréna** - tzv. intermitentná profylaxia frovatriptánom (6 dní v období pred a počas menštruácie).

Sekundárne bolesti hlavy sú podstatne zriedkavejšie ako primárne, pričom bolesť hlavy môže byť v niektorých prípadoch jedným z prvých príznakov a niekedy dokonca jediným príznakom závažného vnútrolebkového ochorenia ohrozujúceho život. Prudkú a intenzívnu bolesť je potrebné vždy považovať za alarmujúci príznak, najmä vtedy, ak sa po náhlom vzniku ešte stupňuje – takýto typ bolesti sa označuje ako „bolesť hlavy typu úderu hromu“ (thunderclap headache) a jej najčastejšou príčinou je intrakraniálne krvácanie. ■

PANADOL® NOVUM

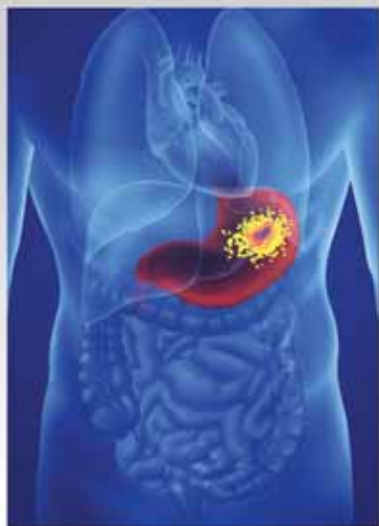
Revolučná technológia Optizorb
uvoľňuje účinnú látku už za

5 MINÚT

PANADOL NOVUM s technológiou Optizorb poskytuje výrazne rýchlejšie rozpustenie tablety, stabilnejšiu absorpciu a následne rýchlejší nástup terapeutického účinku.

PANADOL NOVUM sa rozpúšťa výrazne rýchlejšie
ako štandardné paracetamolové tablety.*

Štandardný paracetamol



Panadol® Novum



5 min



Rovnako preverená bezpečnosť PANADOLU
s pokročilejšiou technológiou.

Nepoškodzuje žalúdok.

* Znárodnenie skutočných gama scintigrafických snímok paracetamolu v gastrointestinálnom trakte.

Názov prípravku: PANADOL NOVUM 500 mg.

Liečivá látka: paracetamolom 500 mg. Lieková forma: Biele až takmer biele potáhané tablety v tvare kapsuly, z jednej strany s deliacou rhyhou, a z druhej strany je vyrazené "p" v kruhu. **Terapeutické indikácie:** Liečba bolesti miernej až strednej intenzity ako je bolesť hlavy vrátane migrény, bolesť zubov, neuralgie rôzneho pôvodu, menštruačná bolesť, reumatické bolesti, najmä bolesť pri osteoartróze a bolesti chrbta, bolesti kĺbov, svalov a bolesť v krku sprevádzajúca chripkové ochorenia a akútne zápaly horných dýchacích ciest. Horúčka. **Dávkovanie a spôsob podávania: Dospelí (vrátane starších osôb) a mladiství od 15 rokov:** 1 - 2 tablety podľa potreby s časovým odstupom najmenej 4 hodiny. Jedna tableta je vhodná pri osobách s telesnou hmotnosťou nad 60 kg. Najvyššia jednotlivá dávka je 1g (2 tablety), maximálna denná dávka je 4g (8 tablety). Pri dlhodobej terapii (dlhšie ako 10 dní) by dávka za 24 hodín nemala prekročiť 2,5 g (5 tablety). **Deti a mladiství do 15 rokov:** 12-15 rokov: 500 mg paracetamolu (1 tableta) v časovom odstupe najmenej 4-6 hodín. Maximálna denná dávka je 3g (6 tablety). 6-12 rokov: 250mg paracetamolu (1/2 tablety) v časovom odstupe najmenej 4-6 hodín. Maximálna denná dávka pri hmotnosti 26-40 kg je 2g (4 tablety), pri hmotnosti 21-25 kg je maximálna denná dávka 1,5 g (3 tablety). Medzi dávkami musí byť dodržaný minimálny interval 4 hodiny. Prípravok nie je určený pre deti mladšie ako 6 rokov. **Kontraindikácie:** Pri známej precitlivosti na paracetamol alebo na ktorúkoľvek pomocnú látku tohto prípravku, pri ťažkej hepatálnej insuficiencii, akútnej hepatitíde, pri ťažkej hemolytickej anémii. **Zvláštne upozornenie a opatrenie pri požití:** Pri podávaní Panadolu Novum 500 mg chorým so zmenami pečeneových funkcií a pri pacientoch, ktorí užívajú dlhodobo vyššie dávky Panadolu Novum 500 mg je nutná pravidelná kontrola pečeneových funkcií. Dlhodobá konzumácia alkoholu významne zvyšuje riziko hepatotoxicity paracetamolom. Paracetamol by mal byť užívaný so zvýšenou opatnosťou pri deficite enzýmu glukózo-6-fosfátdehydrogenázy a pri chorých s renálnym poškodením. **Nežiaduce účinky:** Nežiaduce účinky paracetamolu sú pri dodržiavaní terapeutických dávok ojedinelé. **DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCI:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford TW89GS, Veľká Británia. **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** 07/0617/08-S. **DÁTUM REGISTRÁCIE/ PREDĹŽENIE REGISTRÁCIE:** 14. 11. 2008. **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** April 2011
Liek je voľne predajný a nie je hrađený z prostriedkov verejného zdravotníctva.

** Výsledky ankyety časopisu FarmiNews "Lekárnici odporúčajú 2011".

Panadol je registrovaná ochranná známka skupiny firiem GlaxoSmithKline.



Fixačné tejpovanie

Fixačné tejpovanie sa v športovej medicíne využíva už niekoľko desiatok rokov a je využívané športovcami naprieč celým športovým spektrom od amatérov až po profesionálov. Jeho účelom je fixácia poranených, alebo silne namáhaných kĺbových štruktúr alebo svalov, za pomoci fixačného tejp. Fixačný tejp je pevná bavlnená páska s vysokou lepivosťou, ktorá sa v postupne odtrhávaných pruhoch lepí na problematickú partiu tak, aby znemožnila jej vychýlenie do nežiadaného smeru. Medzi najčastejšie aplikácie fixačnej tejpovacej pásky patrí tejpovanie členku, kolena alebo prstov pri loptových športoch. Správne vykonané zatejpovanie segmentu poskytuje kĺbu tú najvyššiu možnú ochranu a oporu. Aby bolo tejpovanie účinné, je nevyhnutné, aby použitá tejpovacia páska mala potrebné vlastnosti. Tými sú vysoká pevnosť a lepivosť. Vysoká pevnosť tejpovacej pásky je nutná, pretože ak sa páska namáhaním alebo zvlhnutím natiahne, prestane v ten moment kĺbu poskytovať potrebnú oporu, kĺbu je tak umožnené vychýliť sa do nežiadaného smeru a môže dôjsť k poraneniu. Preto je dôležité používať pri fixačných tejpovaniach kvalitné fixačné tejpovacie pásky od overených značiek. Fixačné tejpovacie pásky sú často opatrené vrúbkovaným okrajom, ktorý umožňuje ľahké odtrhávanie jednotlivých pruhov a odpadá tak neustála manipulácia s nožnicami.

Tejpovanie je fyzioterapeutická metóda spočívajúca vo fixácii alebo ovplyvňovaní problematických svalov a kĺbov. Delí sa na tejpovanie fixačné a takzvané kinesio tejpovanie, čiže kinesiotaping.

Tej- pov- nie



MUDr. et Mgr.
Robert Válka

Rehabilitačný lekár
Ústredná vojenská nemocnica Praha

Kinesiotaping

Kinesiotaping je v súčasnosti najrýchlejšie sa rozvíjajúca metóda vo fyzioterapii. Jeho tajomstvo spočíva v lepení kinesio tapu, čiže tejpovacej pásky na problematický sval alebo kĺb, kde sa potom nechá nalepený niekoľko dní, počas ktorých problematickú partiu po celú dobu aplikácie pozitívne ovplyvňuje. Vďaka tomu dochádza k výraznému zníženiu bolestivosti a urýchleniu hojenia. Základný princíp funguje tak, že pri správnom nalepení tejpovacia páska nadľahčuje pokožku, čím v ošetrenej oblasti umožní lepšie prúdenie krvi a lymfy a dá problematickej partii viac miesta. Rovnaký princíp pomáha pri odstraňovaní opuchu alebo hematómov. Nadľahčenie pokožky sa docieľi tak, že tejpovaciú pásku lepíme na pretiahnutú partiu bez natáňovania tejpovacie pásky. Po návrate partie do pokojovej polohy dôjde k opätovnému zmršteniu pokožky na jej pôvodnú dĺžku, avšak tejpovacia páska, ktorá bola lepená bez napätia si svoju dĺžku zachová. Rozdiel dĺžok tejpovacej pásky a kože, na ktorú bola nanosená, spôsobí spomínané nadľahčenie pokožky. Kinesiotaping sa využíva tiež na podporu oslabených svalov, alebo ku korigovaniu kĺbov do správnej pozície. Metóda kinesiotapingu je mimoriadne komplexná, a preto sa vďaka nej dá liečiť v podstate akýkoľvek problém spojený s pohybovým aparátom, či už akútneho alebo chronického rázu. Kvalitná tejpovacia páska vydrží na koži niekoľko dní a nerobí jej problém ani sprchovanie alebo kúpanie. Pri kvalitných tejpovacích páskach je ako lepidlo použitá lekárska živica, ktorá zaisťuje, že podráždenie alebo alergická reakcia sú úplnou vzácnosťou. ■



Mueller® EuroTape

Mueller EuroTape je špičková tejpovacia páska pre fixačné tejpovanie od americkej spoločnosti Mueller Sports Medicine, Inc., ktorá je svetovým lídrom na poli prevencie zranenia. EuroTape vyniká svojou výnimočnou pevnosťou a lepiivosťou, ktorá zaistí, že vaše kĺby budú vždy v úplnom bezpečí.

- ✓ **Fixácia kĺbov**
- ✓ **Prevencia zranenia**

Objednávajte v systéme UNIPHARMA®

TEMTEX tejpovacia páska

je pružná bavlnená páska s mimoriadnou lepiivosťou, ktorá sa aplikuje na poranený alebo problematický sval alebo kĺb. Na koži vydrží niekoľko dní, počas ktorých celú dobu sval alebo kĺb pozitívne ovplyvňuje.

- odstraňuje bolesť
- podporuje hojenie
- pomáha aktivovať oslabené svaly
- odstraňuje opuchy a modriny
- centruje alebo stabilizuje kĺby
- na koži vydrží niekoľko dní i pri aktivitách, ako je cvičenie, sprchovanie alebo plávanie.

Objednávajte v systéme UNIPHARMA



MUDr. Juraj Mikuláš, CSc.

Urologické oddelenie
Fakultná nemocnica s poliklinikou, Žilina

Infekcie močových ciest

k epiteliálnym bunkám s bakteriálnou kolonizáciou vaginálnej sliznice. U mužov sú infekcie podstatne zriedkavejšie a ich incidencia stúpa vo vyššom veku v dôsledku porúch močenia pri ochoreniach prostaty. Zvláštnu pozornosť a liečbu si vyžadujú IMC u detí, gravidných žien a vo vysokom veku.

genitálu a dezinfekcii vonkajšieho ústia uretry zachytáva stredný prúd moča do sterilnej banky so širokým hrdlom. Katetrizáciu alebo punkciu mechúra volíme len v prípade nevyhnutnosti. Ak má pacient príznaky IMC klinicky významná je bakteriúria 10^3 alebo viac koliformných jednotiek na ml moču.

Infekcie močových ciest (IMC) sú charakterizované prítomnosťou baktérií v uropoetickom trakte. Infekcie dolných močových ciest postihujú močovú trubicu a močový mechúr a klinicky sa prejavujú cystitídou. Pri infekciách horných močových ciest je infekcia lokalizovaná v dutom systéme a v interstíciu obličky a prebieha pod obrazom pyelonefritídy.

Výskyt

IMC sú na druhom mieste v početnosti po infekciách dýchacích ciest. V novorodeneckom období sú častejšie u chlapcov, neskôr je prevalencia vyššia u dievčat a u žien. Uvádza sa, že až 60 % žien počas svojho života prekoná infekciu močových ciest. U časti z nich dochádza k recidivujúcim infekciám, ktorých frekvencia a závažnosť sa môže správnu profylaxiou podstatne znížiť. Ako príčina častých recidív sa udáva zvýšená schopnosť adhérence baktérií

Etiológia

Najčastejší pôvodcovia akútnych infekcií sú gram-negatívne baktérie (vo vyše 80 % *E. coli*). Zriedkavejšie je patogénom gram-pozitívny rod *Enterococcus* a *Staphylococcus saprophyticus*. Klinicky závažné sú tzv. nozokomiálne (nemocničné) kmene, ktoré sú virulentnejšie a sú zväčša polyrezistentné. U imunodeficientných stavov sú časté a klinicky veľmi závažné mykotické infekcie.

Patogenéza

Pri IMC ide skoro výlučne o ascendentnú infekciu baktériami črevnej flóry. Tieto kolonizujú perineum alebo predkožkový vak a následne sa dostávajú do močovej trubice a do mechúra. Zvýšená náchylnosť žien je podmienená krátkou močovou trubicou a uložením vonkajšieho orifícia močovej trubice blízko pri konečníku, čo uľahčuje prestup baktérií do močových ciest.

Príznaky

Typické príznaky cystitídy sú rezanie pri močení, nútenie na močenie, bolesti v podbrušku, môže byť makroskopická hematúria. Pri pyelonefritíde je postihnutý schvátený, má vysoké teploty spojené so zimnicou, bolesti v lumbálnych krajinách, tachykardiu, nauzeu alebo zvracanie. V oboch prípadoch nachádzame v močovom sedimente záplavu leukocytov, baktérií a erytrocyty. Pri pyelonefritíde je na rozdiel od cystitídy navyše proteinúria a nález baktérií v hemokultúre. Diagnóza sa potvrdí bakteriologickým vyšetrením moča a hemokultúry. Pri odbere moča sa po očistení

Liečba

Pri nekomplikovaných cystitídach sú vyvolávajúce baktérie dobre citlivé na bežne dostupné lieky. Výhodné sú chemoterapeutiká, ktoré dosahujú vysoké koncentrácie v moči (nitrofurantoin, cotrimoxazol, chinolóny). Doplňujúca terapia sú spazmoanalgetiká, zvýšený príjem tekutín, kľud na lôžku a sexuálna abstinencia. Antibakteriálna liečba u žien postačuje niekoľko dní, u mužov 10 -14 dní. Pri pyelonefritíde je výber antibakteriálneho lieku empirický, na základe poznatkov o regionálnych rezistenciách. Podávame cefalosporíny III. alebo IV. generácie, ciprofloxacín alebo amoxicilín-klavulanát. Pri ťažšom klinickom stave alebo nozokomiálnej infekcii je potrebná i intravenózna antibakteriálna liečba v maximálnom dávkovaní s celou škálou podpornej terapie. Podrobnejší popis liečby presahuje rámec tohto článku. Pri pyelonefritíde je vždy indikované sonografické vyšetrenie močového traktu a v prípade zistenej anomálie dokončenie ďalšími vyšetreniami. ATB liečba trvá minimálne 14 dní a pri cystitíde ako aj pyelonefritíde je vždy potrebné docieľiť to, aby mal pacient po ukončení terapie sterilný moč.

Kľúčové slová a fakty

IMC sú najčastejšou bakteriálnou infekciou u žien. Vyskytujú sa najviac medzi 18 - 35 rokom života. Ročne ochorenie na IMC 10 % ženskej populácie a v priebehu života dostane IMC až 60 % žien.

Liek

Je liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok upravených technologickým procesom do liekovej formy a určených na ochranu pred chorobami. Každý liek môže mať niekoľko liekových foriem. Lieky na vnútorné použitie, napr. na podanie ústami, majú najčastejšie tuhú formu. Sú to napr. tablety, dražé alebo želatínové kapsuly. Lieky v tekutej forme sú napr. kvapky, roztoky alebo sirupy.

Ďalšími liekovými formami sú injekčné ampulky a infúzne roztoky. Vhodnou liekovou formou pre malé deti sú čapíky. Liekmi na vonkajšie použitie sú masti, krémy, roztoky. Liek môže mať nielen rôzne liekové formy, rôzny obsah liečiva v jednej dávke lieku (napríklad v jednej tablete), ale aj rôzne počty dávok v jednom balení lieku (napríklad počet tabliet v jednom balení). Každý liek má vlastný obchodný názov spoločný pre všetky liekové formy, obsahy liečiva a počty dávok.

Lieky na inovatívnu liečbu

Sú založené na výrobnom postupe zameranom na rôzne biomolekuly vytvorené prenosom génov a/alebo buniek, ktorých biologické vlastnosti boli zmenené a ktoré sa používajú ako účinné látky alebo sú súčasťou účinných látok.

Lieky na génovú terapiu

Predstavujú výrobok získaný sériou výrobných postupov, ktorých cieľom je pri uskutočnení in vivo alebo ex vivo preniesť profylaktický, diagnostický alebo terapeutický gén (t. j. časť nukleovej kyseliny) do ľudských/živočíšnych buniek a jeho následnej expresii in vivo.

Lieky na somatickú bunkovú terapiu

Predstavujú u človeka použitie autológových (pochádzajúcich zo samotného pacienta), alogénových (pochádzajúcich z iného človeka) alebo xenogénových (živočíšneho pôvodu) živých somatických buniek, ktorých biologické vlastnosti boli podstatne zmenené v dôsledku ich spracovania, aby sa ovplyvnením metabolizmu alebo cez farmakologické alebo imunologické pôsobenie dosiahol terapeutický, diagnostický alebo preventívny účinok.

Liečivo

Je účinná látka, ktorá má schopnosť cieľne pôsobiť na organizmus. Využíva sa na určovanie diagnózy ochorenia, liečenie ochorenia alebo na ovplyvňovanie fungovania organizmu. Liečivo je nositeľom – základom liečebného účinku lieku. Liečivo sa môže získavať z rastlín alebo zo živočíchov.



Šlabikár
liekovej
termino-
lógie

VIII.



Asociácia
dodávateľov
liekov

Niektoré liečivá majú ľudský pôvod, napr. liečivá vyrobené z ľudskej krvi alebo plazmy. V súčasnosti najviac liečiv vyrába chemický priemysel. Pôvod liečiva nie je pre žiadny účinok lieku dôležitý. Každé liečivo, aj rastlinné, má okrem žiaducich účinkov aj účinky nežiaduce. ■

Tablety s obsahom brusnic a baktérií mliečneho kvasenia

LACTO
Lady

Doporučená denná dávka 2 tablety denne obsahuje:

- 800 mg brusnicového extraktu, z toho 36 mg proanthokyanidínov
- baktérie mliečneho kvasenia vo vyváženom zložení – Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum

LACTO Lady

neobsahuje laktózu, mliečne bielkoviny, glutéin, cukor ani kvasinky.

LACTO Lady:

- výhodná cena
- farmaceutická kvalita
- môže sa užívať počas tehotenstva a dojčenia



www.vitalbans.com

Vitalbans Oy



Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy.

Dostanete v lekárni bez lekárskeho predpisu.

Balenie: 30 tabliet a 60 tabliet



Pripravila:
PhDr. Anna Kmeťová
v spolupráci so SOI

Etiketovanie doplnkového sortimentu. Povinnosť alebo dobrovoľná aktivita?



Lieky, diätetické potraviny a zdravotnícke pomôcky, ktoré sú uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia, sa vydávajú pacientovi ako neoddeliteľná súčasť poskytovania lekárenskej starostlivosti, sa **nemusia etiketovať**.

Súčasťou sortimentu lekárne je aj doplnkový sortiment, ktorý spadá pod ustanovenia zákona o cenách a zákona o ochrane spotrebiteľa. Majiteľ lekárne k jeho výdaju oprávňuje živnostenské oprávnenie a jeho výdaj/predaj sa nepovažuje za súčasť poskytovania lekárenskej starostlivosti, takže sa **etiketovať musí**.

S akými pojmami pracujeme v doplnkovom sortimente?

spotrebiteľ

fyzická osoba alebo právnická osoba, ktorá nakupuje výrobky alebo používa služby pre osobnú potrebu alebo pre potrebu príslušníkov svojej domácnosti,

predávajúci

podnikateľ, ktorý spotrebiteľovi ponúka alebo predáva výrobky, alebo poskytuje služby, alebo jeho splnomocnenec,

výrobok

nová, použitá alebo upravená hnuiteľná vec, ktorá bola vyrobená, vyťažená alebo inak získaná, bez ohľadu na stupeň jej spracovania a ktorá je určená na ponuku spotrebiteľovi, alebo pri ktorej možno predpokladať, že ju spotrebiteľ použije, ak sa táto vec dodáva za odplatu alebo bezodplatne,

predajná cena

konečná cena vrátane dane z pridanej hodnoty a všetkých ostatných daní za jednotku výrobku alebo za určené množstvo výrobku,

jednotková cena

konečná cena vrátane dane z pridanej hod-

noty a ostatných daní:

- za kilogram, liter, meter, meter štvorcový, meter kubický výrobku alebo inú jednotku množstva, ktorá sa často a bežne používa pri predaji výrobku,
- za výrobok predávaný na množstvo, výrobok, ktorý nie je balený a meria sa alebo váži v prítomnosti spotrebiteľa.

Zdroj: Zákon č. 250/2007 o ochrane spotrebiteľa v znení neskorších predpisov.

Kontrola etiketovania doplnkového sortimentu v lekární spadá pod Slovenskú obchodnú inšpekciu.





– nezverejnený oznam kontrolných orgánov, kde oznámiť porušenie zákazu fajčenia.

Nedostatky menšieho charakteru:

Klamlivá reklama, príp. nevyžiadaná reklama.

Ktoré sankcie má SOI k dispozícii?

Finančné postihy sú podľa miery zavinenia, následkov protiprávneho konania, závažnosti porušenia povinnosti, spôsobu a následkov porušenia povinnosti. Podľa zákona o ochrane spotrebiteľa (zákon č. 250/2007 Z. z. v platnom znení) je to do výšky 66 387 €.

Podľa zákona o ochrane spotrebiteľa pri podomovom predaji a zásielkovom predaji (zákon č. 108/2000 Z. z. v platnom znení) je to do výšky 3 319 €.

Podľa zákona o ochrane nefajčiarov (zákon č. 377/2004 Z. z. v platnom znení) je to od 331 do 3 319 € (fyzickej osobe – podnikateľovi alebo právnickej osobe, ak nezabezpečí dodržiavanie obmedzení podľa § 8 ods. 2 až 4).

Podľa zákona o reklame (zákon č. 147/2001 Z. z. v platnom znení) sú sankcie ukladané: širitelovi reklamy do výšky 3 319 €; do výšky 66 387 € podľa toho, ktoré paragrafy sú porušené; objednávateľovi reklamy do výšky 165 596,96 €.

Pri ukladaní pokuty sa prihliada na charakter protiprávneho konania, závažnosť porušenia povinnosti, spôsob, trvanie, následky protiprávneho konania a na to, či ide o opakované porušenia zákona.



Vaše odporúčania pre majiteľov lekární?

Z nášho pohľadu – hlavne dodržiavať ustanovenia zákona o ochrane spotrebiteľa. Lekárne sa snažia vykonávať svoju činnosť zodpovedne, čomu nasvedčuje i nízky počet podaní od spotrebiteľov (v roku 2012 – 109, v roku 2013 – 215), čo je oproti celkom evidovaným podnetom SOI (v roku 2012 – 9 975, v roku 2013 – 12 221) nízky počet.

Zanedbávajú však označovanie tovarov jednotkovými cenami, čo je spôsobené aj tým, že ide v 99 % o pultový predaj a lekárniam sa zdá, že v tomto prípade nie sú jednotkové ceny pre spotrebiteľa nevyhnutné (vzhľadom k porovnávaniu hmotnosti, miery).

Ďakujem za rozhovor. ■

Vykonáva Slovenská obchodná inšpekcia (SOI) kontrolu etiketovania doplnkového sortimentu v lekárnach?

Na otázky odpovedá

Danuša Krkošová
tlačová hovorkyňa
Slovenská obchodná inšpekcia
Ústredný inšpektorát



Kontroly SOI a podnety spotrebiteľov vo výdajniach zdravotníckych pomôcok a lekárnach

Rok	Počet kontrol	Kontroly so závadami		Podnety podané na ZP a lekárne			
		počet	%	podané	prešetrené	opodstatnené	%
2012	92	63	68,5	109	55	35	63,6
2013	85	41	48,2	215	65	58	89,2

Poznámka:

1) V prípade rozdielov u podaných a prešetrených sťažností poznamenávame, že na neprešetrené podania bolo odpísané listom (poradené) ako postupovať a v menšom počte boli odstúpené aj na obvodné úrady – odbory živnostenské.

2) Jednou kontrolou sa môže vybrať viacero podnetov.

Kontroly

Sankcie

V akých intervaloch vykonáva SOI kontroly?
Nepravidelne.

Ide o plánované inšpekcie?
Ide o kontroly, ktoré SOI vykonáva z vlastnej iniciatívy – napr. pri zameraní spotrebiteľských podnetov, kedy ja zjavné, že viaceré podania poukazujú na porušovanie právnych predpisov. Ale kontroly SOI vykonáva hlavne v prípadoch, že ide o podnet a vtedy je kontrola zameraná iba na prešetrenie obsahu podnetu.

Realizuje SOI kontroly na základe podnetov?
Na základe podnetov.

Ktoré nedostatky sa najčastejšie opakovali?
Ide o chýbajúce jednotkové ceny. Pokiaľ však SOI zistí nedostatky, prijíma záväzné pokyny – opatrenia na ich odstránenie, vrátane sankčných. Kontrolou následných opatrení sú tieto kontrolovaným subjektom odstránené vo väčšine prípadov.

Pristúpila SOI k sankciám?

Postihy	
počet	suma
27	39 000
22	20 700

Nedostatky

Ktoré nedostatky SOI pri kontrolách zistila?

Nedostatky v zmysle zákona o ochrane spotrebiteľa:

Najviac zistených nedostatkov:

- chýbajúca cenová informácia,
- nevydanie dokladu o kúpe v žiadnej forme.

(Veľká časť nedostatkov bola v časti reklamácie – téme sa budeme venovať v ďalšom čísle).

Nedostatky v zmysle zákona o ochrane nefajčiarov:

- chýba oznam o zákaze fajčenia (piktogram, text),



Ing. Helena Kohútová

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky



Vlasy - mihalnice

Nový právny predpis v oblasti kozmetických výrobkov, ktorý nadobudol účinnosť 11. 7. 2013 v porovnaní s predchádzajúcim predpisom – smernicou 76/768/EHS, zavádza v preambule príloh v bode 1 písmeno c) definíciu „kozmetického výrobku na vlasy“, podľa ktorej sa takéto výrobky aplikujú na vlasy alebo chlpy tváre, okrem mihalníc.

Z uvedeného vyplýva, ak je určitá látka regulovaná v právnom predpise a je povolená do výrobkov na vlasy, výrobok je možné aplikovať na celé ochlpenie hlavy (vlasy, obočie, fúzy, brada, bokombrady) okrem mihalníc. Dôvodom zavedenia definície je skutočnosť, že úroveň rizika pri aplikácii výrobkov na mihalnice je v porovnaní s aplikáciou na vlasy vyššia. Z tohto dôvodu Vedecký výbor pre bezpečnosť spotrebiteľa (SCCS) opakovane posúdil bezpečnosť farbív a peroxidu vodíka používaných do výrobkov na farbenie mihalníc a vo svojom stanovisku z 11. októbra 2012 dospel k záveru, že výrobky na farbenie mihalníc môžu byť uvedené na trh len pre profesionálne použitie a na farbenie mihalníc môžu byť použité len nasledovné oxidačné látky na farbenie vlasov:

profesionálne použitie a na farbenie mihalníc môžu byť použité len nasledovné oxidačné látky na farbenie vlasov:

Položka v prílohe III	Názov látky v INCI názvosloví
8a	p-Phenylenediamine
22	Resorcinol
203	6-Methoxy-2-Methylamino-3-Aminopyridine HCl
217	m-Aminophenol m-Aminophenol HCl m-Aminophenol sulfáte
229	2-Methyl-5-Hydroxyethyl Aminophenol
241	4-Amino-2-Hydroxytoluene
242	2,4-Diaminophenoxyethanol HCl 2,4-Diaminophenoxyethanol sulfáte
244	4-Amino-m-Cresol
245	2-Amino-4-Hydroxyethylaminoanisole 2-Amino-4-Hydroxyethylaminoanisole sulfáte
285	2,6-Diaminopyridine

Okrem toho dospel SCCS k záveru, že peroxid vodíka, ktorý je uvedený pod položkou 12 v prílohe III k nariadeniu (ES) č. 1223/2009, je možné použiť na farbenie mihalníc za podmienky, že pri aplikácii v zmesi nepresiahne 2 % obsahu. ■

Štatistika

V Európskej únii predstavujú výroby na farbenie vlasov 70 - 80 % všetkých výrobkov a viac ako 60 % žien a 5 - 10 % mužov si farbí vlasy s priemernou frekvenciou použitia 6 - 8 krát za rok.

Bezpečnosť farbív

V roku 2001 publikuje M. Gago-Dominguez et al (Int. J. Cancer: 91, 575-579 (2001)) štúdiu „Používanie permanentných farieb na vlasy a riziko vzniku rakoviny močového mechúra“, v ktorej dospel k záveru, že u žien, ktoré si dlhodobo pravidelne farbía vlasy permanentnými farbami na vlasy sa zvyšuje riziko vzniku rakoviny močového mechúra.

Z dôvodu obavy o zdravie spotrebiteľov odporučil vtedy Vedecký výbor pre nepotravinové výrobky (SCCNFP) Európskej komisii zaujať k danej veci stanovisko. Následne Komisia spolu s členskými štátmi prijala stratégiu, cieľom ktorej bolo prehodnotenie bezpečnosti všetkých látok - farbív používaných do výrobkov na farbenie vlasov a zahrnutie testov na genotoxicitu a mutagenitu do požiadaviek na hodnotenie bezpečnosti týchto látok. Tento proces trvá už viac ako 10 rokov a pomaly sa blíži ku koncu.

Za tento čas bolo zakázaných, zaradených do prílohy II, nariadenia (ES) 1223/2009, okolo 200 látok používaných do farieb na vlasy. Okolo 100 bolo zaradených do prílohy III nariadenia (ES) 1223/2009 a stanovené podmienky ich používania a nové podmienky označenia.

Prvé dve kategórie sú neoxidačné a používajú sa len pre dočasné zmeny farby vlasov. Farby účinkujú takým spôsobom, že sa ukladajú na povrchu, alebo len čiastočne preniknú do vlasu. Pri každom umytí vlasov sa postupne vymývajú, a preto sa volajú aj zmývateľné. Permanentné (trvalé) prenášajú farby až do vnútorných vrstiev vlasu. Najskôr však vlas „otvorí“, najčastejšie pomocou amoniaku, a následne farbiaca zmes (farba + oxidačná látka -peroxid) zreaguje s vnútornou vrstvou vlasu a vlas zafarbí. Väčšina trvalých farieb na vlasy účinkuje dvojfázovo - najprv odstráni z vlasu jeho pôvodnú farbu a potom do vlasu uložia novú nanesenú farbu. Výsledkom je dlhotrvajúca farba.

Farby na vlasy a mihalnice

Permanentné (trvalé) prenášajú farby až do vnútorných vrstiev vlasu. Najskôr však vlas „otvorí“, najčastejšie pomocou amoniaku, a následne farbiaca zmes (farba + oxidačná látka -peroxid) zreaguje s vnútornou vrstvou vlasu a vlas zafarbí. Väčšina trvalých farieb na vlasy účinkuje dvojfázovo - najprv odstráni z vlasu jeho pôvodnú farbu a potom do vlasu uložia novú nanesenú farbu. Výsledkom je dlhotrvajúca farba.

Výrobky na farbenie vlasov možno rozdeliť do troch kategórií v závislosti od ich farebnej stálosti:

- dočasné
- semi-permanentné
- permanentné.





MUDr. Karol Mika

autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



Kurkuma pravá

Curcuma longa L. (syn.: *C. domestica* Valetton) Zingiberaceae

Drogu predstavuje koreň (podzemok) – *Curcumae radix* (syn.: *Curcumae rhizoma*, *Curcumae longae radix*).

Z obsahových látok je najmä silica kurkumy; má 1,5 - 6 % seskviterpénov. Prítomné sú ketóny turmerón a arturmerón, zingiberín a i. Zo žltých pigmentov sa nachádza najmä fenolický kurkumín (diferuloylmetán), desmethoxykurkumín a bisdesmethoxykurkumín, pinén, karofén, limonén, eugenol, kurkumoidy, ako aj ďalšie, ostro a horko chutiace zlúčeniny.

Účinné látky sa uplatňujú ako cholagogum, choleretikum, cholekinetikum, spazmolytikum, antivirotikum, antiseptikum, antiflogistikum, hepatoprotektívum, antidiabetikum, antikoagulans, antioxidant, karminatívum a stomachikum.

Koreň kurkumy je mimoriadne účinný pri niektorých chorobách pečene a žlčových ciest. Jej účinnosť nezávisí iba od žltých pigmentov (*Curcumae radices pigmenta*), ale aj od silice, konkrétne od jej zložky tolylmetylkarbinolu. Okrem vplyvu na tvorbu a lepšie vylučovanie žlče zabezpečujú tieto látky aj protizápalové pôsobenie v žlčových cestách a v žlčníku. Spazmolytickým účinkom napomáhajú voľný priechod žlče.

Prípravky z drogy sa ordinujú pri cholelitiáze a pri chorobách pečene spojených so zníženou tvorbou žlče a s jej spomaleným vylučovaním do dvanástnika. Odporúčajú sa aj pri dlhšie trvajúcej cholangitíde a cholecystitíde komplikovanej spomaleným transportom žlče. Droga je kontraindikovaná v akútnej fáze hepatobiliárnych zápalov, pri obštrukcii žlčových ciest a pri empyéme žlčníka.

Pri Alzheimerovej chorobe brzdia účinné látky tvorbu amyloidových betapolymeráz. Antioxidačná účinnosť kurkumy sa blíži pôsobeniu kyseliny askorbovej.

Okrem toho kurkuma zlepšuje chuť do jedenia a trávenie; zabraňuje patologickým kvasným a hnilobným dyspepsiám v tráviacej rúre.

Drogu možno užívať v práškovanej forme v dávke do 0,5 g niekoľkokrát denne. Podľa ďalšieho európskeho liekopisu je bežná dávka 0,1 g. Odvar, ktorý sa pripravuje z 1 kávovej lyžičky drogy na šálku vody sa častejšie ordinuje v kombinácii s inými podobne účinkujúcimi rastlinnými látkami.

Tekutý výťažok – *Curcumae extractum fluidum* sa užíva v dávke 20 - 30 kvapiek 3 - 4 krát denne.

Vyššie dávky môžu vyvolať žalúdočnú intoleranciu.

Ker rastúci v tropických oblastiach. Oválne tmavozelené listy dorastajú do jedného metra.

Pochádza z východnej Indie a Vietnamu. Pestuje sa v Číne, Indii, na Jáve, Haiti, Filipínach a v Japonsku.

Prosperuje aj vo výške nad 2 000 m.

Druh je príbuzný d'umbieru.



Droga podávaná s látkami proti zrážaniu krvi môže vyvolať krvácanie. V kombinácii s antidiabetikami hrozí hypoglykémia.

Curcumae extractum (fluidum) slúži k príprave rôznych farmaceutických prípravkov. V kulinárstve je kurkumový podzemok využívaný od staroveku. V známom karí korení tvorí hlavnú zložku. Moderné výskumy potvrdili užitočnosť kurkumy vo výžive; medicínsky rovnako v prevencii ako aj v terapii.

Žlté pigmenty rastliny predstavujú zaručene neškodnú farbu potravín a nápojov, čo sa v značnej miere aj využíva.

Ešte výraznejšie liečivé účinky má jávska kurkuma – *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. Má na tom zásluhy vyšší obsah silice (až do 10 %) a pigmentov (do 2 %).

Rastlina je známa v textilnom priemysle pri kvalitnom farbení rôznych tkanív, ale aj v stolárstve a rezbárstve, kde impregnácia jej pigmentmi dáva drevu zlatistý odlesk. Podobne sa využíva aj na farbenie rôznych priemyselných materiálov.

Koreň sa uplatňuje aj v analytickej chémii. Reagenčné papieriky napustené kurkumínmi detekujú prítomnosť kyseliny boritej. ■





MUDr. Katarína Kromerová

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

Potraviny na osobitné výživové účely – definícia, aktuálna legislatíva

1. časť

V praxi sa stretávame s tým, že sú potraviny označované ako osobitné, špeciálne v porovnaní s inými „bežnými“ potravinami, a pritom to vôbec nemusí byť pravda. Legislatíva Európskej únie má od roku 1989 (pre nás platí od roku 2004) legislatívu, ktorá ustanovuje požiadavky na tzv. **potraviny na osobitné výživové účely** a ich jednotlivé podkategórie. Patria medzi ne napr. potraviny pre celiatikov, špeciálne potraviny pre dojčatá a malé deti, atď.

Sú to potraviny, teda spadajú pod zákon č. 152/1995 Z. z. o potravinách v platnom znení, pričom vzhľadom na svoje zloženie majú medzi nimi špecifické postavenie, ktoré sa odzrkadľuje v legislatívnych požiadavkách na ich zloženie, označovanie, umiestňovanie na trh.

Potraviny na osobitné výživové účely sú potraviny, ktoré sú pre **svoje špeciálne zloženie alebo spôsob výroby jednoznačne rozoznateľné od potravín na bežnú spotrebu**, sú vhodné na uvádzanie výživové účely a takto umiestňované na trh a musia spĺňať osobitné výživové požiadavky:

- určitých kategórií ľudí, ktorých tráviace procesy alebo metabolizmus sú porušené,
- určitých kategórií ľudí, ktorí sú v špeciálnych fyziologických podmienkach a ktorí sú preto schopní získať zvláštny úžitok z kontrolovaného požívania určitých zložiek potravín,
- zdravých dojčiat a malých detí.

Je dôležité si uvedomiť, že podstata alebo zloženie týchto potravín musí byť také, aby tieto potraviny boli **vhodné na určený osobitný výživový účel**. Takéto potraviny je potom možné charakterizovať aj ako **dietetické potraviny** alebo **diétne potraviny** (okrem potravín pre zdravé dojčatá a malé deti).

Potraviny na osobitné výživové účely sa členia na nasledovné podkategórie:

- 1 potraviny na počiatočnú výživu dojčiat a potraviny na následnú výživu dojčiat,
- 2 následné výživové prípravky na báze obilnín pre dojčatá a malé deti a ostatné potraviny na výživu dojčiat a malých detí (tzv. baby food),
- 3 dietetické potraviny na osobitné medicínske účely,
- 4 potraviny určené na používanie pri diétach so zníženou energetickou hodnotou určených na regulovanie telesnej hmotnosti,
- 5 potraviny na splnenie nárokov na výživu pri intenzívnej svalovej námahe, najmä pre športovcov,
- 6 potraviny pre diabetikov,
- 7 ostatné potraviny na osobitné výživové účely.



V súčasnosti sú požiadavky na ich zdravotnú bezpečnosť, zloženie, označovanie a umiestňovanie na trh ustanovené legislatívou vo forme smerníc na úrovni EÚ, ktorá je zapracovaná (transponovaná) v Slovenskej republike do výnosu Ministerstva pôdohospodárstva Slovenskej republiky a Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 25. júla 2007 č. 16826/2007-OL, ktorým sa vydáva hlava Potravinového kódexu Slovenskej republiky upravujúca požiadavky na potraviny na osobitné výživové účely a na výživové doplnky.

Takisto sa na ne vzťahujú požiadavky niekoľkých nariadení Komisie, ktoré sa týkajú zloženia týchto potravín (povieme si o nich viac v ďalších článkoch).

Samozrejme, je potrebné si uvedomiť, že okrem tejto špecifickej legislatívy je povinný ten, kto vyrába a/alebo umiestňuje potraviny na osobitné výživové účely na trh zabezpečiť súlad so zákonom č. 152/1995 Z. z. o potravinách v platnom znení a s horizontálnou legislatívou, obsahujúcou požiadavky na prídavné látky, extrakčné rozpúšťadlá, arómy, kontaminanty, obalové materiály, všeobecné označovanie vrátane označovania alergénov a výživových a zdravotných tvrdení, všeobecnú hygienu, mikrobiologické kritériá osobnú a prevádzkovú hygienu, atď.

Prehľad o uvedenej legislatíve sa nachádza na webovej stránke www.uvzsr.sk. ■



Energetická hodnota materského mlieka je cca 70 kcal/100 ml (280 kJ/100 ml). Najstabilnejšou zložkou sú bielkoviny, menlivý je obsah cukrov a tukov.



MUDr. Jarmila Hornová
MUDr. Ľubica Tichá
MUDr. Katarína Viciánová

I. detská klinika DFNSP a LFUK

Bielkoviny

zvyčajne predstavujú 8-12 % celkového energetického príjmu.

Materské mlieko obsahuje dva typy bielkovín – srvátkové a kazeínové. Pomer je 60 : 40 %. Tento pomer zabezpečuje rýchle a ľahké trávenie. Hlavnou zložkou srvátkových bielkovín je α -laktalbumín – je zdrojom esenciálnych aminokyselín a súčasťou enzymatického systému podieľajúceho sa na syntéze laktózy.

β -laktoglobulín nie je prirodzenou súčasťou materského mlieka, môže sa do neho dostať pokiaľ má matka v strave väčšie množstvo kravského mlieka alebo mliečnych výrobkov.

Medzi srvátkové proteíny patria aj mnohé špecifické proteíny, ako napr.:

Laktoferín – inhibuje rast baktérií dependentných na železo v gastrointestinálnom trakte. Sekrečný IgA má význam pri ochrane pred vírusmi a baktériami.

Lyzozým je enzýmom chrániacim deti pred infekciou *E. coli* a salmonelou, podporujúci rast zdravej flóry a má protizápalové funkcie.

Bifidus faktor – podporuje rast *Laktobacila*.

Z kazeínových bielkovín je dominantný β -kazeín tvoriaci 65 % celkového kazeínu. Trávenie bielkovín v žalúdku je do 3. mesiaca malé, je znížená peptidová aktivita. V čreve je však trávenie bielkovín postačujúce. Vzhľadom na pomer srvátky a kazeínu je materské mlieko ľahko stráviteľné a jeho tranzit žalúdkom je rýchly.

Materské mlieko vzhľadom na prevahu srvátky obsahuje menej aromatických aminokyselín v porovnaní s kravským mliekom, aj preto zaťažuje menej ako kravské mlieko. Vyššie množstvá cystínu a taurínu sú dôležité pre rozvoj mozgových buniek.

Tuky

v materskom mlieku sú najpremenlivejšou zložkou aj čo sa týka množstva aj zloženia. Rozdiely sú spôsobené množstvom mlieka

Zloženie materského mlieka

Zloženie materského mlieka

Bielkoviny (g/100 ml)	Tuky (g/100 ml)	Laktóza (g/100 ml)	Energia (kcal/100 ml)
1,2	3,6	7,4	70
(0,9-1,5)	(2,2-5,0)	(7,2-7,7)	(57 – 83)

pri dojčení, dennou dobou, stravou matky, ako aj dĺžkou laktácie. 98 % tuku materského mlieka tvoria acylglyceroly, zvyšok sú mastné kyseliny, fosfolipidy a steroly. Nasýtené mastné kyseliny poskytujú zdroj energie. Polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom sú potrebné pre normálny rast a vývoj, myelinizáciu a vývoj CNS, vývoj sietnice.

Fosfolipidy a cholesterol sú potrebné pre CNS a zrenie myelínu nervového systému. Tuk je trávený lipázou materského mlieka, ktorá sa aktivuje v čreve dieťaťa žľčovými kyselinami.

Cukry

– základným cukrom materského mlieka je laktóza. Tvorí 80 % z celkových cukrov. Je dôležitá aj pre črevné baktérie – *Lactobacillus bifidus*, ktorý bráni rastu patogénnych baktérií.

Materské mlieko obsahuje aj vitamíny (vit. A, K), ktorých množstvo závisí od výživy matky. Ďalej sú v ňom prítomné hormóny a rastové faktory, ako aj minerálne látky a stopové prvky (nátrium, vápnik, železo, horčík, fosfor, meď, fluór a selén). ■

 **Motherlove**

Laktačná kríza?



MoreMilkpluskapsuly viac materského mlieka 100% rastlinný výrobok

Kapsuly sa odporúčajú začať užívať vtedy, ak sa po pôrode nezačne tvoriť dostatok mliečka alebo ak klesne tvorba mliečka z dôvodu choroby, stresu, únavy alebo iných príčin. Rastlinný koncentrát obsiahnutý v kapsliach

zvyšuje tvorbu materského mlieka tým, že stimuluje mliečne žľazy. Kapsuly sa môžu začať užívať kedykoľvek po pôrode. Ich účinok sa zvyčajne dostaví behom 24-48 hodín.

Kapsuly z rastlinnej vlákniny obsahujúce tekutý koncentrát zo 4 liečivých bylín:

SENOVKA GRÉCKA (semeno):

BENEDIKT LEKÁRSKY (list):



Rastliny podporujúce tvorbu mlieka stimulovaním činnosti mliečnych žliaz.

PŔHLAVA DVOJDOMÁ (list):

FENIKEL (plod):



Rastlina má vysoký obsah vitamínu C a priaznivo pôsobí na regeneráciu ženského organizmu.

Blahodarne pôsobí na trávenie a tvorbu mlieka.

Značka **Motherlove**® je určená najmä tehotným ženám a bábätkám. Prípravky z liečivých rastlín svojim určením pokrývajú obdobia pred a po pôrodnej starostlivosti o matku a dieťa. Zoznam výrobkov:

- Olej na rastúce bruško
- Balzam na rastúce bruško
- Olej na masírovanie hrádze a dieťaťa
- Emulzia na regeneráciu hrádze
- Balzam na zlatú žilu
- Balzam na bradavky
- Balzam na zapareniny



Objednávajte cez:
PHOENIX Z.z.,
Unipharma, a.s alebo
priamo od distribútora
EuroVital, s.r.o., www.motherlove.eu
0904590001

Vieme poskytnúť správne prvú pomoc?



PhDr. Margita Rybánska

stredoškolská pedagogička
SZŠ, J. Braneckého 4, Trenčín



Prvá pomoc pri náhlych stavoch – pri bezvedomí neúrazového pôvodu, kolapse, obštrukcii dýchacích ciest cudzím telesom u dospelých.

Bezvedomie neúrazového pôvodu



Bezvedomie je stav ohrozujúci život, porucha činnosti centrálného nervového systému, prejavujúca sa stratou schopnosti reagovať na vonkajšie podnety. Postihnutý nereaguje na hlasné oslovenie, ani na bolestivý podnet – uštipnutie na predlaktí.

Najčastejšie príčiny bezvedomia:

epilepsia, cievna mozgová príhoda, diabetes mellitus (hyperglykémia, častejšie hypoglykémia), intoxikácie z rôznych príčin, opilstosť (ebrietas), febrilné kŕče.

Bezvedomie ohrozuje život

- poruchou dýchania
- nepriechodnosťou dýchacích ciest, zapadnutím jazyka
- aspiráciou – vdychnutím regurgitovaného žalúdočného obsahu, až u 85 % pacientov v bezvedomí

Postup pri poskytovaní prvej pomoci v bezvedomí neúrazového pôvodu:

- 1 Prvotné vyšetrenie – zistiť stav vedomia, prítomnosť dýchania a krvného obehu.
- 2 Získať informácie od príbuzných, okolitých svedkov.
- 3 Skontrolovať stav ústnej dutiny.
- 4 Vyšetriť orientačne postihnutého, hľadať známky poranenia, masívneho krvácania.
- 5 Pri neprítomnosti dýchania a krvného obehu zahájiť kardiopulmonálnu resuscitáciu.
- 6 Pri zachovaní vitálnych funkcií uložiť postihnutého do stabilizovanej polohy.
- 7 Privolať odbornú zdravotnú pomoc na telefónnom čísle 155, 112.
- 8 Sústavne sledovať prítomnosť dýchania a pulzu.

Kolaps (mdloba) je krátkodobá strata vedomia následkom nedostatočného, prechodného prekrvenia mozgu.

Varovné príznaky hroziaceho kolapsu:

nevoľnosť, zívanie, závrat, zatmenie pred očami, zblednutie, studený pot na čele.

Kolaps môže vzniknúť:

- z dlhodobého státia, z pobytu vo vydýchanom a horúcom prostredí;
- z náhle zmeny polohy, najmä pri dlhodobom ležaní;
- zo silného emočného podnetu, strachu.

Príznaky náhle vzniknutého kolapsu:

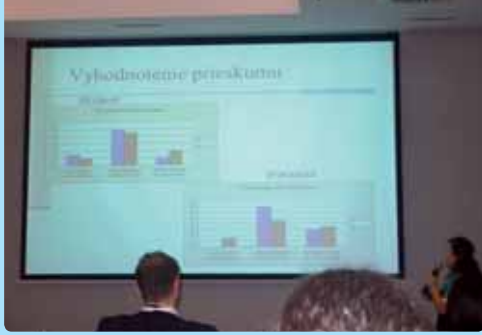
odpadnutie s krátkou stratou vedomia, výrazná bledosť v tvári, studená, spotená koža.



Postup pri poskytovaní prvej pomoci:

- 1 Skontrolovať prítomnosť vedomia, dýchania.
- 2 Ak postihnutý dýcha, uložiť do protišokovej polohy, zdvihnutím dolných končatín minimálne 30 cm od podlahy.
- 3 Zaisťiť čerstvý vzduch, uvoľniť odev.
- 4 Chladnou vodou potrieť tvár, ev. priložiť studený obklad na čelo.
- 5 Skontrolovať možné poranenia vzniknuté pri páde.
- 6 Voliť záchranú službu, ak sa postihnutému do 5 minút neprinavrátí vedomie.
- 7 Pri pretrvávajúcom bezvedomí uložiť do stabilizovanej polohy (neukladať pri mnohopočetných poraneniach, poranení chrbtice), kontrolovať dýchanie, nepriame známky srdcovej činnosti a v prípade zástavy dýchania a činnosti srdca zahájiť kardiopulmonálnu resuscitáciu.

Pokračovanie v budúcom čísle.



Pre priblíženie uvádzam prepis jednej zo siedmich videonahrávok.

Akútna hnačka u osemročného dieťaťa pri diétnej chybe:

Lekárnik: Dobrý deň. S čím vám pomôžem?

Pacient: Potrebujem niečo proti hnačke.

Lekárnik: Pre koho má byť liek určený?

Pacient: Pre syna. Má 8 rokov.

Lekárnik: Ako dlho trvá hnačka u dieťaťa? Vyskytla sa aj teplota?

Pacient: Vrátil sa zo školy a sťažuje sa na bolesť žalúdka a začal hnačkovať. Teplotu nemá.

Lekárnik: Stravuje sa váš syn v školskej jedálni?

Pacient: Áno.

Lekárnik: Viete čo mali dnes na obed?

Pacient: Myslím, že mali gulášovú polievku, rezance s makom a pohár mlieka.

Lekárnik: V tomto prípade pôjde o akútnu hnačku spôsobenú diétnou chybou. Ide o nesprávnu kombináciu jedál. V jeho veku môže užívať kapsule Endiex, 3 x 1 kapsulu v osemhodinových intervaloch.

Pacient: Ustúpi hnačka hneď?

Lekárnik: Endiex hnačku zastaví, je však potrebné dodržiavať dostatočný pitný režim. Vhodný je čierny čaj. Ak by hnačka náhodou do 2 dní neustúpila, zájdite k lekárovi.

Pacient: Ďakujem. Vezmem aj ten čierny čaj.

Pri tvorbe informačného videa mi odborne a herecky pomohla Mgr. Michala Birčáková, ktorej veľmi pekne ďakujem.

Bola by som rada, ak by výsledok mojej práce nadobudol praktickú realizáciu. Navrhujem, aby bola voľne prístupná pre pacientov v lekárnach na CD-disku, prípadne premietaná na informačnom paneli v lekární.

Odporúčam jej využitie, ako učebnej pomôcky pri vzdelávaní budúcich farmaceutických laborantov.

Spracovaním uvedenej témy som chcela poukázať na dôležitosť správnej liečby. Je očividné, že pri chýlostivých zdravotných problémoch, akými sú hnačka alebo zápcha je slabá ochota pacienta komunikovať s lekárnikom. Preto sa domnievam, že pacienti by prijali takúto formu poradenstva z dôvodov lepšej informovanosti.

V prípade záujmu si môžete informačné video **Lekárnik radí** nájsť na stránke školy www.szske.sk/aktivita/zentiva/vyhodnotenie.php

Návrh štandardných terapeutických postupov pre farmaceutických laborantov pri ochoreniach GIT voľnopredajnými liekmi

Lekárnik radí

Som žiačkou štvrtého ročníka. Dnes s odstupom času môžem povedať, že pomyšelnou čerešničkou na torte môjho odborného štúdia bola príležitosť zúčastniť sa vzdelávacieho projektu Fragnerov pohár Nadácie Zentiva. Množstvo odborných prednášok, ktoré som mala možnosť absolvovať ma posunuli v mojich poznatkoch o fungovaní zdravotníctva. Získala som nové informácie o správnej odbornej praxi a pracovnej náplni farmaceutického laboranta. Dozvedela som sa aká je naša práca dôležitá a pre pacienta prospešná. Aké je dôležité byť dobrým odborníkom, ktorý dokonale pozná lieky a doplnkový sortiment lekárne.

Do súťaže seminárnych prác som sa prihlásila s témou, ktorá sa zaoberá častými problémami pacientov, ktorí navštívia lekáreň. Téma zahŕňa širokú oblasť gastrointestinálneho traktu a tak som sa rozhodla venovať návrhu štandardných terapeutických postupov pri problémoch s hnačkou. Okrem štúdia odbornej literatúry som pre získanie potrebných informácií vytvorila dotazník týkajúci sa otázok danej problematiky. Dotazník bol zameraný na zistenie najčastejších príčin, ktoré vyvolávajú hnačku a na spôsob liečby pacientov. Zisťovala som postoj pacientov k uvedenému zdravotnému problému, aké sú ich osobné skúsenosti s ochotou zo strany lekárnika a jeho radou pri výbere správneho lieku. Získané informácie a zaujímavé postrehy, ktoré vyplynuli z odpovedí respondentov som graficky vyhodnotila. Pri vyhodnocovaní som použila tabuľkový editor, ktorý umožňuje prehľadný spôsob porovnania výsledkov. Získané informácie ma usmernili pri realizácii cieľa mojej práce. Rozhodla som sa vytvoriť informačné video s názvom **Lekárnik radí**. Pozostáva zo siedmich kapitol, v ktorých sa zaoberám riešením konkrétnych prípadov dispenzácie voľnopredajných liekov pri akútnej hnačke.



Barbora Babičová

študentka 4. ročníka odboru farmaceutický laborant SZŠ, Moyzesova 17, 040 01 Košice



V súbore Lekárnik radí je spracovaných sedem najčastejších prípadov:

- akútna hnačka po diétnej chybe u dospelého pacienta
- hnačka spôsobená infekciou u dospelého pacienta
- hnačka vyvolaná užívaním niektorých druhov liekov u dospelého pacienta
- akútna hnačka u šesťmesačného dieťaťa
- infekčná hnačka u štvorročného dieťaťa
- akútna hnačka u dvojročného dieťaťa
- akútna hnačka u osemročného dieťaťa po diétnej chybe

Pacient si jednoduchou voľbou (kliknutím) vyberie z ponuky prípad, ktorý zodpovedá jeho požiadavke. Po výbere sa spustí video zobrazujúce konkrétnu modelovú situáciu pri dispenzácii voľnopredajných liekov pri danom probléme.

Video nahrávky sú urobené tak, aby vo forme dialógov medzi pacientom a lekárnikom vytvorili modelové situácie zdravotného problému s návrhom na jeho riešenie. ■



**SZŠ
Trenčín**



PharmDr. Miroslav Peciar
RNDr. Valentína Leová
stredoškolskí pedagógovia

www.szstn.sk

XIII. CELOŠTÁTNA ODBORNÁ KONFERENCIA

Dňa 8. 4. 2014 sa žiak III. FL triedy, **Dominik Danek** zúčastnil XIII. celoštátnej odbornej konferencie, ktorú usporiadala Slovenská komora medicínsko – technických pracovníkov v Trenčíne.

Na uvedenom odbornom podujatí vystúpil s prácou pod názvom **Základné terapeutické postupy pri ochoreniach GIT-u.**



DEŇ NARCISOV



Dňa 11. 4. 2014 sa uskutočnil Deň narcisov ako každý rok a zúčastnili sa ho aj žiaci odboru farmaceutický laborant. Podarilo sa vyzbierať **4 111,33 €**.

Študenti demonštrovali, že im nie je ľahostajný osud iných ľudí a prejavili spolupatričnosť spôsobom, ktorý si môžu dovoliť.

MATURITNÁ KVAPKA KRVI

Dňa 6. 5. 2014 sa na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne konala akcia „Maturitná kvapka krvi“, ktorej sa zúčastnili najmä žiaci našej školy. Medzi nimi boli aj žiaci od-



boru farmaceutický laborant ako **Dominik Danek** z III. FL triedy a **Lubomír Baninec** z IV. FL triedy. Dominik Danek mi na otázku prečo sa rozhodol darovať krv už druhýkrát, odpovedal:

„Ako budúci zdravotnícky pracovník si uvedomujem, že je dôležité darovať túto vzácnu tekutinu, ktorá pomôže zachrániť ľudský život, a pritom mňa to stojí iba chvíľku môjho času“. Ďakujem Dominikovi za úprimné slová a verím, že jeho slová sú určitou výzvou aj pre jeho spolužiakov či spolužiačky.

PRIJÍMACIE SKÚŠKY

Dňa 12. 5. 2014 sa uskutočnili prijímacie skúšky na našej škole pre školský rok 2014/2015 a to v odboroch farmaceutický laborant, zdravotnícky laborant, zdravotnícky asistent, zubný asistent a masér. ■

**SZŠ
Michalovce**



Mgr. Lenka Dobiášová
zástupkyňa riaditeľa školy

www.szsmi.eu.sk

DEŇ NARCISOV

Dňa 11. apríla 2014 sa uskutočnila celoslovenská zbierka Deň narcisov, ktorú organizuje Liga proti rakovine. Do tejto humannej akcie sa zapojili aj študenti našej školy, ktorí realizovali zbierku v 47 obciach Zemplína. Vyzbieraná finančná čiastka **2 409,27 €** bola tak, ako po iné roky odovzdaná Lige proti rakovine na **Onkologickom oddelení NsP Štefana Kukuru n. o. v Michalovciach.**



NÁŠ MARATÓNEC

Jozef Veľas, žiak štvrtého ročníka, patrí medzi tých žiakov našej školy, ktorí radi behajú. Svoj talent začal rozvíjať na základnej škole, kde ho v behaní podporovala telocvikárka Mgr. Mária Sabolová.

Jožo v behoch uprednostňuje dlhšie trate, ktorým sa intenzívnejšie venuje viac ako 3 roky. Pekný úspech dosiahol 1. 5. 2014 na XII. ročníku Michalovského polmaratónu, kde v konkurencii 86 bežcov obsadil časom 1:39:27,9 hodiny 21. miesto. V blízkej budúcnosti má v pláne zabehnúť maratónsku trať. Najprv to chce skúsiť v Košiciach a neskôr možno v Berlíne alebo v Düsseldorfe. Nepochybujeme, že Jožo si svoje bežecké sny splní. Budeme mu držať palce nielen v jeho ďalšej bežeckej kariére, ale aj na blížiacich sa maturitných skúškach.



50. ROČNÍK CHEMICKEJ OLYMPIÁDY



Slovenský inštitút mládeže IUVENTA vyhlásil pre tento školský rok už jubilejný 50. ročník chemickej olympiády. Je to predmetová súťaž žiakov základ-

ných a stredných škôl, ktorej cieľom je povzbudzovať záujem žiakov o chémiu, viesť ich k tvorivej činnosti, efektívnemu využívaniu voľného času ako aj prispievať k voľbe povolania orientovaného na chemické odbory. Je pre nás potešujúce, že tento rok prejavili študenti 1. ročníka študijného odboru farmaceutický laborant veľký záujem o jej riešenie. V školskom kole úspešne zvládli úlohy **Karin Litová** a **Emu Kostvočíková**. ■

SZŠ Banská Bystrica



Mgr. Viera Macková
stredoškolská pedagógka

www.szsbb.eu

ŠTUDENTI NAVŠTÍVILI GALVEX

Študenti tretieho ročníka odboru farmaceutický laborant Strednej zdravotníckej školy v Banskej Bystrici sa 27. marca 2014 zúčastnili odbornej exkurzie vo firme Galvex. Táto farmaceutická spoločnosť (pôsobí na Slovensku od roku 1992) patrí medzi výrobcov humánnych a veterinárnych liekov v nesterilných liekových formách.

V úvode exkurzie konateľ firmy PharmDr. Ľubomír Kamas privítal našich študentov a oboznámil ich s históriou a zameraním firmy. Študenti si vypočuli informácie o zabezpečení správnej výrobnjej praxe, o požiadavkách súvisiacich s registráciou liekov a zdravotníckych pomôcok a farmakovigilanciou. Mali možnosť pozrieť si celý proces výroby od príjmu surovín a obalov až po priestory, kde sú pripravené hotové výrobky na expedíciu. Videli výrobu a balenie tabliet a čapíkov. Vedúca oddelenia riadenia kvality študentov sprevádzala v priestoroch laboratórií. Vysvetlila im, ako sa na základe zodpovedajúcich analytických metód zabezpečuje realizácia požiadaviek stanovených príslušnými farmaceutickými normami.



Získané informácie študentov v mnohom obohatili a nové poznatky zaiste využijú aj v štúdiu odborných predmetov. Naše úprimné poďakovanie za ústretovosť pri zorganizovaní exkurzie patrí vedeniu firmy Galvex a tiež pracovníkom tejto firmy, ktorí nám venovali niekoľko hodín svojho vzácneho času. ■

SZŠ Moyzesova 17 Košice



Mgr. Lucia Slivkárová
RNDr. Karin Potomová
stredoškolské pedagogičky

www.szske.sk

FARMAKOGNÓZIA



V mesiaci marec sa žiaci II. ročníka v rámci predmetu Farmakognózia a fytoterapia zúčastnili prednášky s pani Anežkou Čontošfalskou na tému **ALTERNATÍVNA ČÍNSKA MEDICÍNA**, ktorá vykonáva poradenstvo v diétológii, fytoterapii, pasívnej akupunktúre. Cieľom tejto prednášky bolo oboznámiť žiakov s metódami vyšetrovania, diagnostiky, fytoterapie a akupunktúry podľa tradičnej čínskej medicíny.

DNI PRACOVNÝCH PRÍLEŽITOSTÍ

V spolupráci so Spolkom košických študentov farmácie na Univerzite veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach sme sa so žiakmi IV. ročníka zúčastnili prezentácie farmaceutických spoločností a lekárenských sietí s názvom „DNI PRACOVNÝCH PRÍLEŽITOSTÍ“. Cieľom akcie bolo oboznámenie žiakov s možnosťami zamestnania v danej spoločnosti, s nárokmi, ktoré sa kladú na uchádzačov o zamestnanie a oboznámenie sa s farmaceutickými spoločnosťami.



Dňa 25. 3. 2014 sme so žiakmi III. ročníka navštívili Univerzitu veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, konkrétne študijný program farmácie, kde nás privítala vedúca katedry chémie, biochémie a biofyziky Doc. MVDr. Kostecká Zuzana, PhD., ktorá nás zároveň sprevádzala po jednotlivých katedrách: chémie, biochémie a biofyziky, farmaceutickej technológii, lekárenstva a sociálnej farmácie. Súčasťou tejto exkurzie bolo aj stretnutie so študentkou a zároveň viceprezidentkou Spolku košických študentov farmácie Zuzanou Fedorovou, ktorá žiakom priblížila život a hlavne štúdium na tejto univerzite.



Pre lepšie upevnenie vedomostí a prepojenie teórie s praxou sme so žiakmi II. ročníka navštívili Botanickú záhradu UPJŠ v Košiciach, kde žiaci mali možnosť pozorovať a spoznávať liečivé rastliny v ich prirodzenom prostredí. ■

SZŠ Záhradnícka 44 Bratislava

RNDr. Edita Dlháňová, MPH

vedúca študijného odboru
farmaceutický laborant



www.szsbase.sk

BOLI SME V TALIANSKU

Už sa stalo tradíciou, že v máji škola organizuje poznávací zájazd po zaujímavých miestach Európy. Tento rok to bolo Taliansko.

Naše dve kolegyně – PhDr. Darinka Haladová a Mgr. Juditka Záhradníková sú skvelé organizátorky a v organizovaní zájazdov majú niekoľkoročné skúsenosti.

Pod ich taktovkou žiaci prežili 5 zaujímavých a na zážitky bohatých dní.



Florenca – nadchla ako hlavné mesto umenia. Obdivovali paláce, námestia, kostoly a známe mosty Ponte Vecchio.



Pisa – malebné mestečko medzi olivovými hájmi, vinicami a nádhernými vilami. Samozrejme, ich cieľom bola aj šikmá veža. Pisa patrí medzi pamiatky kultúrneho dedičstva UNESCO.



Janov – prístav s množstvom jacht, námorných lodí. Prechádzka centrom žiakov viedla až k rodnému domu Kristófa Kolumba.



Miláno – druhé najväčšie mesto Talianska a vraj najbohatšie mesto EÚ. Mesto bánk, búrz, módnych štvrtí, ale aj nádhernej katedrály, opery a divadla.



Verona – s Júliiným balkónom, ktorý pripomenul dej známeho ľubostného príbehu Rómea a Júlie. ■

SZŠ Trnava



PhDr.
Katarína Hrašnová, PhD.

štatutárna zástupkyňa riaditeľky školy

Mgr. Lucia Branišová

stredoškolská pedagogička

www.szsstt.edupage.org

NÁVŠTEVA DIVADLA JÁNA PALÁRIKA V TRNAVE

Dňa 26. 3. navštívili druháci našej SZŠ trnavské divadlo a pozreli si hru *Meštiak šľachticom* od Moliéra. Bol to vskutku pozitívny zážitok a veľmi príjemné spestrenie týždňa, pretože hra bola vtipná, veselá a poučná zároveň. Žiakom sa veľmi páčila. Z hľadiska bolo chvíľkami počuť výbuchy smiechu a z divadla všetci odchádzali s úsmevom na tvári. Divadelné predstavenia navštevujeme so žiakmi veľmi radi, sú pre nich veľkým prínosom. Veď ako sa hovorí: „Raz vidieť je lepšie ako stokrát počuť.“

OKRESNÉ KOLO OLYMPIÁDY V ANGLICKOM JAZYKU

Jozef Mišík, žiak IV. C a víťaz školského kola SZŠ Trnava v OAJ sa 16. 1. 2014 v priestoroch Gymnázia Angely Merici statočne „pobil“ o postup do krajského kola. V konkurencii 22 súťažiacich nakoniec obsadil slušné 3. miesto.

ÚSPECHY ŽIAČOK SZŠ V HÁDZANEJ V KRAJSKOM KOLE

Finále hádzanej sa konalo 7. apríla v Mestskej športovej hale v Trnave. Naším vynikajúcim hráčkam bohužiaľ chýbalo to malé povestné „šťastíčko“ a zápas vo finále sme prehrali, no i tak sme obsadili krásne 2. miesto. Dievčatám škola ďakuje za pekné výkony a výbornú reprezentáciu.



VÝSLEDKY STREDOŠKOLSKEJ ODBORNEJ ČINNOSTI

Naša škola sa každoročne zapája do písania prác v rámci SOČ-ky. Tento rok sa školské kolo konalo 5. marca. Koordinátorom SOČ-ky je už tradične profesorka Hanáková.



Mgr. Zuzana Prelovská a Mgr. Lucia Branišová. Celý priebeh prezentovania a obhajoby prác sa niesol v pokojnej a príjemnej atmosfére.

Čestným hosťom bola pani riaditeľka, ktorá si tiež so záujmom vypočula obhajobu niektorých prác. Krajské kolo SOČ sa tento rok konalo v Hlohovci 4. 4. 2014. Práca s názvom *Fashion nástrahy alebo keď móda škodí zdraviu* získala v odbore 01 Problematika voľného času 3. miesto. V ďalších dvoch odboroch získali naše žiačky 1. miesta s prácami *Strašiak menom Helikobakter* (odbor 06 Zdravotníctvo a farmakológia) a *Prežívanie dobrovoľníkov v procese paliatívnej starostlivosti* (odbor 17 Pedagogika, psychológia a sociológia). Táto práca sa v rámci celoslovenského kola, ktoré sa konalo 23. – 25. 4. v Starej Ľubovni umiestnila na 3. mieste, čo považujeme za obrovský úspech. ■



SZŠ Nitra



Ing. Beáta Mozolová
stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

ODBORNÁ EXKURZIA V JADROVEJ ELEKTRÁRNI MOCHOVCE



Dňa 19. 3. 2014 sa žiaci I. FL zúčastnili odbornej exkurzie v Jadrovej elektrárni v Mochovciach.



Cieľom exkurzie bolo informovať žiakov o atóme, jadrovej energii, jej dôležitosti a nevyhnutnosti.

ODBORNÁ EXKURZIA V BOTANICKEJ ZÁHRADE V NITRE

Začiatkom apríla sa žiaci I. FL triedy zúčastnili exkurzie v Botanickej záhrade pri SPU v Nitre. Cieľom exkurzie bolo pozorovanie a spoznávanie rastlín v ich prirodzenom prostredí. Zbierka liečivých rastlín v botanickej záhrade je veľmi pestrá a bohatá. Žiaci mali možnosť spoznať šalviu, rozmarín, mäta, náprstník, stéviu cukrovú, rôzne druhy papraďorastov, ale aj zbierku skleníkových tropických a mäsožravých rastlín, z ktorých sa mnohé využívajú vo fytoterapii a ako pomocné látky pri príprave liekov.

MLADÝ TVORCA

V dňoch 29. - 30. 4. 2014 sa naša škola zúčastnila 22. ročníka výstavy stredných odborných škôl a stredísk praktického vyučovania **MLADÝ TVORCA** v areáli Agrokomplexu v Nitre. V našej expozícii sme prezentovali učebné pomôcky používané pri výučbe v jednotlivých študijných odboroch, ako aj v novom študijnom odbore farmaceutický laborant, v učebnom odbore a akreditovaných študijných programoch.



Žiačky **Emília Horváthová** a **Jana Kabátová** z III. A ZA triedy pod dozorom odborných učiteliek PhDr. Pánisovej, PhD., Mgr. Roháčovej a Mgr. Romanovej hodnotili u návštevníkov výstavy hladinu cukru v krvi, merali tlak krvi, pulz, množstvo telesného tuku a BMI. Žiačky **Frederika Gergelyová** a **Nikoletta Vajdová** z I. FL triedy prezentovali študijný odbor farmaceutický laborant, pripravili preparáty rastlín a ponúkli návštevníkom možnosť pozorovať rastlinné bunky v mikroskope. ■

PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.

Lekárska fakulta, Ústav telovýchovného lekárstva
Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava



STABILIZAČNÉ CVIČENIA S FITLOPTOU

Jednostranne orientovaná náročná pohybová záťaž, ktorá nie je následne dostatočne kompenzovaná, resp. nedostatočná fyzická aktivita môžu viesť k rôznym poruchám pohybového aparátu (ako napr. drevková hyperlordóza, hrudná hyperkyfóza, VAS v lumbálnej oblasti chrbtice atď.). Z hľadiska priority je pre kvalitu funkcie pohybového systému dôležitejší lokálny, hlboký systém, ktorý podmieňuje ekonomickú prácu veľkých globálnych svalov. Stabilizačnými cvičeniami dochádza k aktivácii svalov hlbokého stabilizačného systému, označovaných aj ako Core Muscles. Medzi hlavné svaly hlbokého stabilizačného systému sa zaraďujú svaly panvového dna, priečny brušný sval, krátke svaly chrbta a bránica. Tieto svaly sa reflexne aktivujú pri každom pohybe, zabezpečujú správne držanie



tela a keďže pracujú vždy spoločne, je pre ne rozhodujúca správna súhra.

Dané stabilizačné cvičenia (obr. 1-5) sú zamerané na posilnenie, tonizáciu posturálnych svalov a sú realizované izometrickou svalovou kontrakciou.

- výdrž v polohe 9-12 s
- počet opakovaní 4-6
- prestávka medzi opakovaniami 30-60 s
- prestávka medzi jednotlivými cvikmi 1-2 minúty ■



Zvládanie negatívnych emócií II.



Mgr. Jana Dulinová

Stredná zdravotnícka škola
Záhradnícka 44, 821 08 Bratislava 2

Viete zvládať svoj hnev?

Hnev má na nás ničivé účinky len ak ho nevieme správne zvládnuť. Pri vhodnom uvoľnení a riešení jeho príčin a následkov je navigátorom a hnacím motorom pri určovaní našich osobných hraníc.

Škodlivé formy hnevu

Hnev má negatívny vplyv na naše psychické i fyzické zdravie iba v dvoch podobách. Vo forme výbušného a forme potlačeného hnevu.

Výbušný hnev – je sprevádzaný krikom, rozčúlením, slovnou alebo fyzickou útočnosťou (nadávkami, vyhrážkami, urážkami). Vyvoláva vnútorné napätie, podráždenosť, rozčúlenosť, nervozitu, konfliktosť, impulzivnosť, ktoré môžu postupne vyústiť do somatických problémov ako je zvýšený krvný tlak, infarkt a iné srdcovo-cievne ochorenia, žalúdočné vredy, tzv. syndróm dráždivého čreva, či niektoré druhy kožných ochorení.

Potlačený hnev – je navonok neprejavovaný hnev, ale vnútorne prežívaný. Hnev je ľuďmi, ktorí ho nedávajú najavo vnímaný ako nevhodný alebo zbytočný prejav správania. Výchova rodičov ich viedla k tomu, že sa nepatrí kričať a hnevať alebo naopak v rodinách, kde sa veľa kričalo sa naučili báť a potláčať vlastný hnev, aby nevzbudili opakovanú zlosť rodičov. V dôsledku potlačeného hnevu môžu vzniknúť depresie, neurózy, bolesti hlavy, migrény, ochorenia hrubého čreva, zníženie sexuálnej aktivity, impotencia, či oslabenie imunity. Človek môže postupne strácať vlastnú identitu – nevie sa rozhodovať, nevie čo chce a čo ho baví, neustále v duchu rozoberá starosti, prispôsobuje sa druhým, vzdáva sa vlastných aktivít a záujmov.

Techniky zvládania hnevu

I. Pri hneve, ktorý v nás priamo vyvolal druhý človek

- Nepotláčajte hnev, povedzte danej osobe, že sa hneváte a čo vás rozhnevalo – nebojte sa a naučte sa vyjadrovať to, čo prirodzene cítite.
- Neútočte, neobviňujte, nepodozrievajte druhého – víťazom nie je ten, kto druhého prekrití, ale ten, kto sa ovláda.
- Hľadajte faktické informácie, zisťujte viac o situácii, rozoberte problém a diskutujte o ňom.
- Požiadajte o zmenu správania – dotiahnite rozhovor do konca, hľadajte kompromis.
- Dôležité je, že ste sa vyjadrili aj keď sa kompromis nevytvoril a ospravedlnenie od druhej osoby nenastalo. Prebehlo uvoľnenie vášho negatívneho napätia, ktoré pomôže zdraviu a psychike.

II. Pri hneve, ktorý v nás vyvolali situácie, okolnosti, veci, položte si otázky

- „Hnevám sa pre vec, ktorá je podstatná alebo nepodstatná?“ Zhodnoťte závažnosť, dôležitosť situácie, či veci, ktorá vás rozhnevala. Pre konkrétnosť môžete obodovať dôležitosť situácie na stupnici 1 – 10 v rebríčku vašich celoživotných cieľov a hodnôt. Iba dôležitým situáciám venujeme pozornosť a čas na riešenie.
- „Je môj výklad toho, čo sa stalo správny?“ Najčastejšie chyby, ktoré robíme pri hodnotení faktov je ich preceňova-

nie, zveličovanie alebo podceňovanie.

- „Môžem situáciu zmeniť, mám na ňu dosah?“ Ak ju nevieme ovplyvniť, hneváme sa zbytočne, obráťme pozornosť na užitočné a pozitívne hodnoty v našom živote.
- #### III. Zvládanie silného výbuchu hnevu
- Priznať si – „Kričím.“ „Ušlo mi to.“ „Prehnal som to.“
 - Urobiť si prestávku a zhlboka dýchať, alebo počítať do 10, ticho sa sebe prihovárať – „Nenechaj sa vydráždiť“, „Drž sa“, „Nevybuchi“, či urobiť pár krokov po miestnosti a získať čas na premýšľanie.
 - Zmeniť silu a tempo hlasu – hovoriť pomaly, hlbším hlasom, krátko, nie príliš nahlas, frázovať reč, dodržiavať čiarky, bodky, pomlčky na spomalenie reči a získanie času na zvažovanie vhodných slov.
 - Pri deštruktívnej kritike a osočovaní možno povedať – „To je závažná vec, ktorú ste povedali a nedá sa na ňu reagovať okamžite. Zistím si bližšie informácie a potom Vám odpoviem.“
 - Odišť z miestnosti a upozorniť, že v rozhovore je možné pokračovať iba vtedy, ak bude dotýčny reagovať pokojne.

Inšpirujte sa uvedenými technikami a pozorujte svoje správanie vo vyhrotených situáciách, aby ste ho mohli lepšie regulovať. Nehnevajte sa, že sa hneváte! Hnevajte sa, že neviete ovládať škodlivé prejavy hnevu. **Naučte sa hnevať zdravo!** ■



Ing. Peter Krajniak

lektor, školiteľ
peter.krajniak@orangemail.sk

Prejavy záujmu vyvolávajú pocit istoty a dôvery

=
darček pre
vašich
klientov

V predchádzajúcom článku sme sa spoločne zamýšľali, ako komunikovať s klientom, ktorý nevie čo chce. Vo vašich lekárňach sa ale často stretávate s klientmi, ktorí presne vedia, čo chcú – poznajú názov prípravku, napríklad z reklamy (často skomolený 😊), odporučil im ho známy, skrátka prídu do vašej lekárne a pýtajú si konkrétny prípravok.

Teraz by iste mnohí namietali, že sa predsa jedná o najjednoduchší prípad, kedy klientovi podáte to, čo si pýta a spokojnosť je zaručená na oboch stranách.

Je to ale v skutočnosti tak? Odkiaľ máme istotu, že klient siahol po tom správnom prípravku? A čo keď si klient vybral zle a prípravok mu nepomôže, prípadne ešte aj uškodí?

Z hľadiska klasického obchodu je všetko v poriadku. Veď predsa klient požiadal o prípravok, tak prečo mu ho neposkytnúť? Čo však bude nasledovať, ak klient bude mať s prípravkom negatívnu skúsenosť, prípadne prípravok mu neposlúži tak, ako očakával? Klient obviní výrobcu, ale i toho, kto mu prípravok napokon poskytol. Mohli by sme teraz dlho diskutovať, ako to môže ovplyvniť jeho vzťah k vašej lekárni. Ale... Ak túžite po odlišení sa a dlhodobom dobrom vzťahu klienta voči vašej lekárni i k Vám, ako osobe farmaceutického laboranta, zvolíte iný postup. Ten bude mierne náročnejší, vyžaduje vašu koncentráciu a prejavenie záujmu o klienta. Prináša však pre vás a lekárňu zvýšenie spokojnosti, dôvery a lojálnosti klientov a predsa o to nám ide. Ako na vás pôsobí záujem iných? Sme radi, keď sa o nás druhí zaujímajú s cieľom byť nám na pomoci. Všetky prejavy záujmu v nás vyvolávajú pocity istoty a dôvery.

Ako teda komunikovať s klientom, ktorý vás osloví s konkrétnou požiadavkou? Poskytnite mu prípravok podľa jeho požiadaviek. Následne však – **formou otázok** – zistujte, či klient požiadal o prípravok, ktorý mu skutočne pomôže:

„Poznáte tento prípravok?“ ...
„Už ste ho v minulosti vyskúšali?“ ...
„Aké sú vaše skúsenosti?“ ...
 – možno sa dozviete nové referencie, ktoré budete môcť použiť pre ďalšieho klienta.
„Aký výsledok, prípadne aké riešenie očakávate od tohto prípravku?“ ...
„Čo by mal prípravok vyriešiť?“ ...
„Očakávate, že prípravok vyrieši...?“

Nachystajte si tieto a podobné formulácie otázok a buďte pripravení ich použiť. Platí a vždy bude platiť zásada, že kto sa veľa pýta - veľa sa dozvie. V prípade lekárne sa jedná o dôležité informácie, ktoré vy ako odborníci viete zhodnotiť a posúdiť správnosť výberu prípravku.

Ak zistíte, že predstavy klienta nie sú v zhode s tým, o aký prípravok požiadal a čo od neho očakáva, nebojte sa ho na to upozorniť. Zdá sa vám, že by ste klienta odradili? Vôbec nie. Iba prejavujete záujem, ktorý klient vníma veľmi pozitívne. Dôvera sa buduje pomaly, ale trvá veľmi dlho. Nebojte sa preto klientovi odporučiť iný prípravok aj s vašim zdôvodnením:

„Obávam sa, že prípravok, o ktorý ste požiadali, nespĺní vaše očakávania“ ...
„Myslím, že sa nejedná o prípravok, ktorý by mohol vyriešiť vaše neuduchy“ ...
„Namiesto neho vám odporúčam tento (konkrétny) produkt“ ...

Keď klient presne vie, čo chce...



Vieme, že rozhodnutia o nákupe ovplyvňujú najmä emócie. Je preto dôležité, aby sme pri komunikácii s klientmi pôsobili isto. Odporúčam, aby ste sa tieto a im podobné vety naučili používať rutinne. Oplyvní to vaše sebedôveru a na klienta to bude pôsobiť veľmi dôveryhodne. Veď vašou snahou je, aby klienti odchádzali z lekárne spokojní a aby im prípravky, ktoré si u vás za-

kúpili, priniesli spokojnosť do života. Všetci dobre vieme, že nákup farmaceutických prípravkov je pre mnohých veľká investícia. Vy im svojou radou pomáhate ochrániť peniaze pred zlou investíciou, ba naopak - pomáhate investovať ich finančné prostriedky do správneho prípravku, ktorý splní ich očakávania. Klient vníma, že ste mu práve ponúkli pridanú hodnotu zadarmo, upútali jeho pozornosť a preto je ochotný prijať vaše odporúčania.

A nie je toto náhodou klasické budovanie vzťahov a prehlbovanie dôvery klientov?

Prehlbovanie dôvery k vám ako osobe, ktorá dokáže byť poradcom pri rozhodovaní sa, ale aj k lekárni, kde sa cíti akceptovaný a v bezpečí.



Miroslava Homolová

Výdajňa zdravotníckych pomôcok
Protetika, a. s.
Bratislava



Aká má byť obuv so zdravotnými prvkami?

V prvom rade si treba uvedomiť, že zdravotná obuv a obuv so zdravotnými prvkami sú pomenovania pre rôzne typy obuvi. Zdravotná obuv je tovársky zhotovovaná obuv v rôznom veľkostnom sortimente a jej úlohou je ochrana zdravých nôh a dolných končatín pred poškodením z preťaženia typických pre určité povolania.

Obuv so zdravotnými prvkami je kvalitná konfekčná obuv z prírodného materiálu, s pevnou protišmykovou podrážkou, anatomicky tvarovanou stielkou, alebo dobrým elastickým odpružením. Pôsobí preventívne a relaxačne, často podporuje pozdĺžnu a priečnu klenbu chodidla, masíruje chodidlo, alebo šetrí kĺby a chrbticu.

Až 80 % žien s dopytovaných v prieskume PROTETIKY už niekedy kúpilo pre svoje dieťa obuv so zdravotnými prvkami. Čo sa týka topánok pre seba – tu je percento o polovicu nižšie. Určite tu zohráva svoju úlohu móda, ale aj slabšia dostupnosť. Miesto, kde takúto obuv zákazníci najčastejšie nakupujú uvádzajú lekárne, predajne zdravotníckych potrieb a podnikové predajne výrobcu.

Najdôležitejšia motivácia používania obuvi so zdravotnými prvkami u detí je prevencia a podpora správneho vývinu nohy ako aj intervencia pri plochých nohách. Dámy v takejto obuvi očakávajú pohodlie pri dlhodobom nosení a príjemné zregenerovanie nôh po celom dni. Hoci je slovenský zákazník na cenu senzitívny za tieto účinky pri dodržaní vyššej kvality a dizajnu obuvi sú zákazníci ochotní za výrobok priplatiť. Dôležitým faktorom, kedy sú ochotní akceptovať vyššiu cenu, je aj značka a materiál. Podľa kvalitatívneho prieskumu PROTETIKY sú z rôznych kategórií obuvi so zdravotnými prvkami vyhľadávané zákazníkmi hlavne ortopedicko – rehabilitačné san-

V roku 2013 realizovala PROTETIKA a. s. podrobný výskum s cieľom zistiť, aké je vnímanie obuvi so zdravotnými prvkami u zákazníkov na Slovensku. Značka PROTETIKA je vnímaná ako najznámejší slovenský výrobca v tomto segmente a výsledkom boli zistenia, ktoré sa týkali vlastností obuvi so zdravotnými prvkami, ale aj faktorov, ktoré zákazníka – v tomto prípade ženy vo veku od 30-50 rokov – ovplyvňujú pri nákupe.

dále. Využívané sú hlavne ako domáca obuv a prezuvky do školy a do práce, kde nie je požadovaný reprezentatívny vzhľad. Málo zákazníčok vedelo, že ortopedicko – rehabilitačné sandále okrem podpory priečnej a pozdĺžnej klenby zlepšujú krvný obeh a znižujú tvorbu kĺbových žíl. Známejší bol fakt, že podporujú správne a ladné držanie tela, a to je dobrý dôvod k noseniu pre ženy všetkých kategórií – od dievčat až po zrelý vek.

V kategórii ortopedicko – rehabilitačných sandál má značka PROTETIKA silné postavenie, preto otázky na zákazníčky smerovali k faktorom, ktoré môže ako výrobca ovplyvniť. Konkrétne ku kvalite obuvi a dizajnu. Zákazníčky najvyššie obodovali klasické kožené prevedenie zvršku, úspech zaznamenali nové pastelové farby koží a modely so zapínaním na suchý zips. Ten podľa nich pôsobí moderne a elegantne. Osobitnou kapitolou boli modely z kolekcie LIFESTYLE s rôznofarebným dezénom, ktorá má ambíciu urobiť z ortopedicko-rehabilitačných sandál obuv na voľný čas strávený vonku. Hoci dizajn tejto obuvi vyzerá jednoducho, každý rok sa pripravujú nové strihy a dezény zvrškov. Toto leto budú v ponuke PROTETIKY aj obľúbené medziprstové verzie.

Jediné čo roky nemení svoj dizajn je charakteristický výlisok podošvy. Za svoju históriu však prešiel výrazným technologickým vývojom. Pôvodný korkový výlisok bol doplnený korklatexovým, korkplastovým a polyuretanovým. Každý z nich má svoje špecifické parametre ohybnosti a mäkkosti a ponuka pre zákazníkov je tak širšia. **V každom prípade tento vynález urobil z ortopedicko – rehabilitačnej sandále najznámejšiu obuv so zdravotnými prvkami na svete.** ■

PROTETIKA®



Rozdiel
pocítite
v každom kroku



T 80 farba 88



T 56 farba 52



T 93 farba 12



T 90 farba 61



T 13 farba 10

Ortopedicko
rehabilitačné sandále

- anatomická stielka
- prírodný materiál
- zdravotné účinky

www.protetika.sk

1.

Candistop je moderný probiotický preparát proti nadmernému rastu kvasinky Candida. Obsahujú unikátnu kombináciu živých kultúr, ktoré potláčajú rast premnožených kvasiniek v tráviacom trakte a pošve.

Otázka:

Zabezpečuje 7 probiotických kultúr, extrakt z cesnaku a grapefruitových jadriok trojitý účinok prípravku?

- áno
 nie

www.moje-travenie.sk

2.

Spoločnosť **Natures** má široké portfólio produktov s obsahom beta glucanu.

Otázka:

Odporúča Beta glucan 120+, Beta glucan 240+, Beta Glucan gel a feminiglucan ako tipy na jar a leto?

- áno
 nie

www.natures.sk

3.

Spoločnosť **BELUPO, s. r. o.**, prináša novinku **BELOBAZA® 400 g** – krém na každodennú starostlivosť, ochranu a regeneráciu suchej, citlivej a podráždenej pokožky.

Otázka:

Je vhodná BELOBAZA® aj pre starostlivosť pokožky u detí?

- áno
 nie

www.belupo.sk

4.

FYPRYST® fipronil od spoločnosti **Krka** je určený na liečbu a prevenciu napadnutia psov a mačiek blchami a kliešťami.

Otázka:

Kvapká sa roztok na kožu psa a mačky tak, aby si ju nemohol oblízať?

- áno
 nie

www.krka.sk

5.

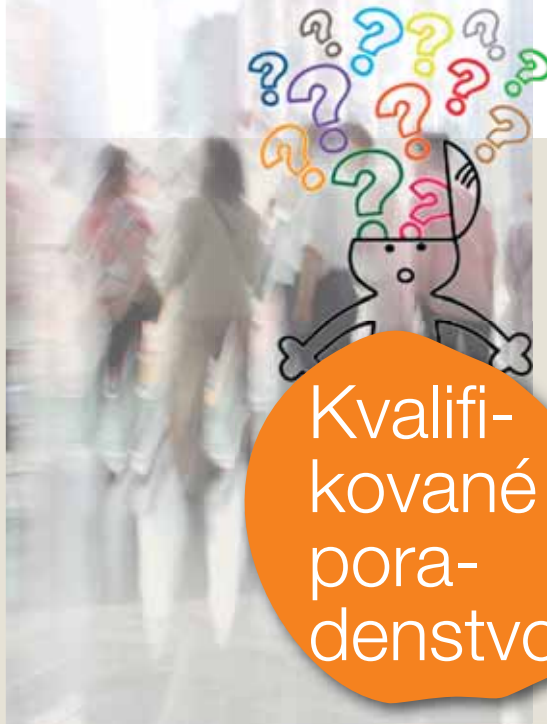
Tejpovanie je fyzioterapeutická metóda spočívajúca vo fixácii alebo ovplyvňovaní problematických svalov a kĺbov.

Otázka:

Delí sa na tejpovanie fixačné a takzvané kinesio tejpovanie čiže kinesio-taping?

- áno
 nie

www.rehasport.sk



Kvalifikované poradenstvo

Poznáte nižšie uvedené prípravky a nemáte problém, v prípade otázok klienta na konkrétny prípravok, odpovedať so znalosťou vecí? Pacient ocení, keď mu viete dať kvalifikovanú odpoveď jemu zrozumiteľným spôsobom.

9.

Lacto Lady tablety s obsahom brusnic a baktérií mliečneho kvasenia.

Otázka:

Koľko kmeňov baktérií mliečneho kvasenia obsahuje uvedený prípravok?

- áno
 nie

www.vitalbalans.sk

10.

Značka **Motherlove** je určená najmä tehotným ženám a bábätkám. **MoreMilk-pluskapsule** sa odporúčajú užívať vtedy, ak sa po pôrode nezačne tvoriť dostatok mliečka alebo ak klesne tvorba mliečka.

Otázka:

Ide o 100 % rastlinný prípravok?

- áno
 nie

www.motherlove.eu

11.

Orenzym® od spoločnosti **Noventis** je na trhu už 40 rokov. Ide o digestívum, t. j. liek podporujúci trávenie.

Otázka:

Odporúča sa pri poruchách trávenia škrobovín, strukovín, ovocia a zeleniny?

- áno
 nie

www.noventis.cz

6.

Cys-control® liek na liečbu infekcií močových ciest a cystitídy. Liečba trvá zvyčajne 10 dní.

Otázka:

Je odporúčané dávkovanie prípravku Cys-control® jedno vrečko rozpustené v pohári vody alebo jedna kapsula ráno a jedno vrečko alebo kapsula večer?

- áno
 nie

www.cyscontrol.com

7.

Panadol® Novum od spoločnosti **Glaxo Smith Kline** s revolučnou technológiou Optizorb poskytuje výraznejšie rozpustenie tablety. Revolučná technológia Optizorb uvoľní účinnú látku za 5 minút.

Otázka:

Je určený na liečbu bolesti miernej až strednej intenzity ako je bolesť hlavy vrátane migrény?

- áno
 nie

www.gsk.sk

8.

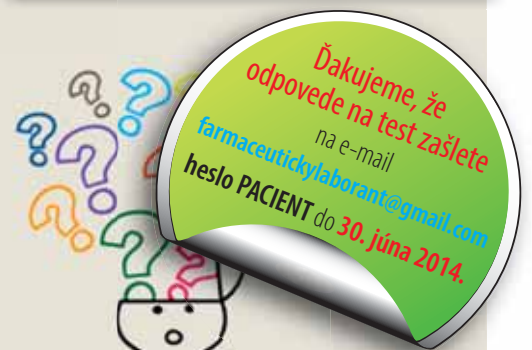
Nalgessin S má dobrý analgetický, antiflogistický a antipyretický účinok. ... Hlavná indikácia lieku **Nalgessin S** je tlmenie bolesti. Tlmí menštruačné bolesti, ... Prináša dlhotrvajúcu úľavu od bolesti 8 – 12 hodín.

Otázka:

Odstráni 1 tabletku Nalgessin S bolesť na 10 h?

- áno
 nie

www.krka.sk



Možnosti využitia hydrokortizónu v individuálne pripravovaných liekoch

Recept č. 1

Atopická dermatitída

Rp.

Hydrocortisoni acetas 1,0
Excipial krém ad 100,0
M. f. crm.
S. na postihnuté miesta

Recept č. 2

Atopická dermatitída

Rp.

Hydrocortisoni acetas 1,0
Zinci oxydati 20,0
Excipial masťný krém ad 100,0
M. f. crm.
S. na ložiská

Recept č. 3

Chronický ekzém

Rp.

Hydrocortisoni acetas 1,0 – 2,5
Acidi salicylici 1,0 – 3,0
Excipial masťný krém ad 100,0
M. f. crm.
S. na ošetrovanie chronického ekzému

* miesto Excipial krému možno použiť aj iný základ

Recept č. 4

Psoriasis vulgaris

Rp.

Hydrocortisoni acetas 1,0
Picis lithantracis 5,0
Acidi salicylici 5,0
Excipial masť ad 100,0
M. f. ung.
S. keratolytická, vodou zmývateľná masť s protizápalovým účinkom.

Zdroj: Lekáreň Vitamín, Bratislava



Pri ťažkostiach s trávením...

Pri poruchách trávenia škrobovín, strukovín, ovocia a zeleniny.

Orenzym je digestívum, to znamená **liek podporujúci trávenie**. Je určený pre dospelých a deti už od 3 rokov. Každá obalená tableta obsahuje liečivú látku takadiastum 200 m.j. (0,0366 g).



Liek na vnútorné použitie. Starostlivo čítajte písomnú informáciu. V prípade nežiaducich účinkov konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Výdaj lieku je možný bez lekárskeho predpisu.

Orenzym® spoľahlivo pomáha už 40 rokov.

www.noventis.cz

Nemocničná
lekáreň NsP Brezno
vznikla v roku 1992
rozdelením pôvodnej
nemocničnej lekárne
na súkromnú verejnú
lekáreň a nemocničnú.

Mgr. Mária Fodorová
vedúca nemocničnej lekárne



Nemocničná lekáreň

V pozadí kolektív nemocničnej lekárne

NsP Brezno

Personálne obsadenie lekárne

V tej dobe pracovalo v lekární osem zamestnancov. V roku 2000 bolo do lekárne začlenené dovtedy samostatné oddelenie zdravotníckych pomôcok, z ktorého do nášho stavu pribudla jedna pracovníčka. Počas existencie lekárne dochádzalo k postupnému znižovaniu počtu zamestnancov spôsobenému prirodzeným odchodom do dôchodku, alebo odchodom do verejných lekární. V súčasnej dobe pracuje v našej lekární 1 farmaceutka, 1 farmaceutická laborantka, 1 administratívna pracovníčka, 1 sanitárka a 1 upratovačka.

Po zmene riaditeľa nemocnice v marci 2014, nám bolo prisľúbené navýšenie počtu odborných pracovníkov podľa vyhlášky MZ SR.

Oddelenia lekárne

Lekáreň má zriadené tri oddelenia – oddelenie klinickej farmácie, oddelenie prípravy liekov a oddelenie zdravotníckych pomôcok. Vykonáva činnosti spojené s objednávaním, správnym uchovávaním a výdajom liekov, diagnostik a zdravotníckych pomôcok, so vstupnou kontrolou farmaceutických surovín, prácou v galenickom laboratóriu.

Spolupráca s oddeleniami a vzdelávanie

Liekmí a zdravotníckymi pomôckami zásobujeme podľa požiadaviek osem lôžkových oddelení, ambulancie, operačné sály, centrálny príjem, stanice rýchlej lekárskej a rýchlej zdravotníckej pomoci, dialyzačné stredisko, rádiodiagnostické, rehabilitačné oddelenie, oddelenia klinickej biochémie, mikrobiológie, hematológie a patologicko-



Sanitárka Zuzana Kamenská a Elena Knapčoková pri práci v sklade ZM

anatomické oddelenie. Neoddeliteľnou súčasťou našej práce je aj narastajúce množstvo spracovávaných príjmových a výdajkových dokladov, spolupráca s oddelením pre styk so zdravotnými poisťovňami, evidenciou centrálne nakupovaných liekov, aktualizácia liekového formulára a narastajúce množstvo iných, tzv. papierových činností. Pri svojej práci využívame nemocničný IS. Svoje vedomosti si prehľubujeme štúdiom odbornej literatúry aj účasťou na prednáškach sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov.

Naša práca je aj fyzicky náročná

Nielen pri skladaní a ukladaní infúzných a dialyzačných roztokov a kartónov zdravotníckych pomôcok do skladov v suteréne, ale aj behaním po schodoch a chodbách, keďže sa naše pracovisko nachádza na dvoch poschodiach.

Aj keď sme malý kolektív, vždy sa snažíme urobiť maximum, aby sme zabezpečili všetko potrebné pre diagnostiku a efektívnu liečbu našich pacientov. ■



Administratívna pracovníčka Ingrid Majeriková pri spracovaní faktúr



Mgr. Mária Fodorová s farmaceutickou laborantkou Monikou Póbišovou pri vstupnej kontrole liečiv



Pri chystaní liekov pre jednotlivé oddelenia

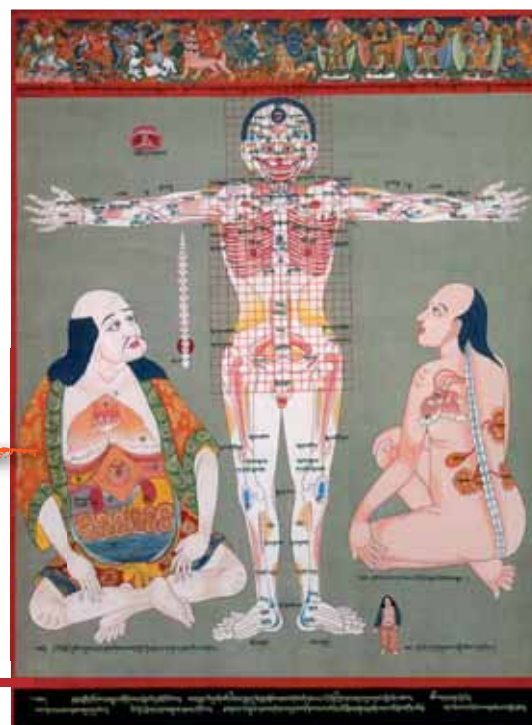


PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach

Medzi staroveké civilizácie s bohatými znalosťami a skúsenosťami z oblasti liečenia patrí aj Tibet.

Tibet



Vyobrazenie anatómie ľudského tela.



Prvý významný tibetský kráľ Songcän Gampo, žil v 7. storočí n. l. – zjednotil tibetské kmene a vytvoril silné kráľovstvo.



Mapa starovekého Tibetu. Tibetská náhorná plošina je najrozsiahlejšia a najvyššie položená náhorná plošina na Zemi. Podľa odhadov tu rastie okolo 10 000 druhov rastlín.

čenie má základ v staroindickej védскеj medicíne obohatenej o prvky čínskeho učenia o zdraví a v budhistickom nábožensko-filozofickom systéme.

Počiatky tibetského ľudového liečenia sú spojené s prenesenými staršími poznatkami získanými ústnym podaním. Mnoho liečebných metód pochádzalo z legend, príbehov či predpovedí. Tibeťania verili, že zdrojom všetkých chorôb a nešťastí sú zlí duchovia, ktorí riadia ľudskú spoločnosť. Tak ako v celej strednej Ázii aj v starovekom Tibete bol rozšírený kult šamanov, liečiteľov ktorí vystupovali ako médium pre komunikáciu ľudí s démonmi. Magické rituály a obetovanie zvierat slúžili na ochranu, či upokojenie rozhnevaných zlých duchov, démonov a nakoniec aj na liečenie a uzdravovanie svojich nemocných.

Pre Tibeťanov bolo vždy prvoradé zdravie. K dobrému zdravotnému stavu bolo potrebné zachovať v tele rovnováhu troch základných prvkov: žlče, hlienu a krvi, ktoré ovplyvňovali nielen zdravie, ale aj temperament človeka. Okrem toho bolo ešte nevyhnutné zachovať v tele fyzickú a duševnú rovnováhu. Za dôležité považovali dodržiavanie správnej výživy, diéty a hygienických zásad.

Podľa zachovaných prameňov, v tibetskej medicíne rozoznávali okolo 400



Thangka zobrazujúca chirurgické nástroje lekára.

ochorení a takmer ich 2 000 symptómov. Mali už špecialistov na vnútorné, kožné a očné lekárstvo. Úlohou lekára bolo vidieť, počuť a skúmať, preto diagnózu určovali pomocou vizuálnej kontroly (kedy skúmali oči, jazyk a moč pacienta), pomocou anamnézy (formou rozhovoru lekára s pacientom) a hmatového vyšetrenia (pri ktorom sa zisťovala teplota ľudského tela a pulz).

V Tibete existovali štyri liečebné metódy, a to prostredníctvom stravy (predpisovanie správnej diéty), pomocou zmeny životy (fyzická námaha, spánok), za pomoci liekov (mohli byť vo formách odvarov, piluliek, práškov, kaše, rozpusteného masla, liečivého vápna, koncentrovaných extraktov, tibetského vína, bylínnych liečiv a minerálov) a napokon fyzikálnou terapiou (patrí sem tzv. jemné techniky ako masáže, horúce a studené obklady, jarný kúpeľ, minerálna terapia, liečivé kúpele a tzv. hrubé techniky ako púšťanie žilou, kauterizácia, moxovanie, bankovanie, akupunktúra a menšie chirurgické zákroky). ■



Otázka:
Extrakt z akej rastliny obsahujú produkty série Skin in balance Pigment proti pigmentovým škvrnám?

Ak ste odpovedali:
Obsahujú výťažky z kľúčkov žeruchy a sójové izoflavóny – postúpili ste do žrebovania o balíček kozmetiky pharmatheiss cosmetics.

Balíček vyhrala
Zuzana Kubinová
 Lekáreň Althea
 Dobšinského 8, 010 08 Žilina

Prosím si:

- ☞ kryštalový hroznový cukor
- ☞ gaštanové pyrė na kŕčovė žily
- ☞ pangamin s papulkou (pupalkou)
- ☞ jeden ginkoprim – malé vydanie
- ☞ jeden ibalgin – jedno podlažie
- ☞ dávkovač liekov na 3 dni
- ☞ jeden coldrex, Aký? – sypaný
- ☞ jeden repík, Aký? – porcelánový /porciovaný/
- ☞ kvapky, keď mešká stolica
- ☞ jeden overal gel (veral gel)
- ☞ jednu BIO-BELOBU (Bilobu)
- ☞ švédске kvapky – najmenšie číslo



Výroky z kontaktu s pacientmi zozbierala



Jana Valterová

farmaceutická laborantka z lekárne Harmónia v Partizánskom.

Prosím si Nasivin kvapky.
 Aký? Detský? – Nie, pánsky.

Prosím si jeden Anopyrin.
 Aký? – Taký na tri dni.

Koľko si mám dať Kinedrilu, keď cestujem do Piešťan?

Prosím si vitamíny na vlasy, ale nie tabletky, radšej postrek.

Ja som zdravý ako Slovenská republika.



Autor: -Laň-	Rieka	Papagáj	2	Správa, novina	Úradné spisy	Japonský ostrov	Arosa, Nai, Noah, saldo	Namáčací prostriedok	Domáce meno Ezechiela	1	Tenké laná	Vystav žiarienu
Knižný „opičí“ muž								Nepohlo				
Plť vyrobená na Orave (hist.)								Priveľa (hovor.) Draním odstránil		-		
Frekventanti dôstojníckej školy						Podnik na výrobu soli	Typ ruských lietadiel	Vystav sa dažďu Tenisový úder				
	Zmazať (po česky)	Bodavý hmyz (pl.) ženské meno				Zostatok účtu Brala (expr.)						
Pokryvka tela cicavcov					Úcta, vážnosť Nočný podnik					Ruský veltok Mužské meno		
Vlastniť				Zvitok látky Smerom zvnútra			Tropická hlúza Pobrežná pláž		Knihá snov Grécke písmeno		Starší francúzsky tenista	Dravé vtáky
Americium			Usmrtil Krmivo pre vtákov				Laminátová textilná Zvýšený tón A					
3								Ušetriť Solmizačná slabika				
Tropický plod					Vyladoval					Kypril pluhom		
Posvätný zákaz					Švajčiarske kúpeľné mesto					Dolné končatiny		



Križovka
B lahoželáme!

Križovka spoločnosti . Jeden z vás získa darček od spoločnosti h-Kontipro.

E-mail s tajničkou označte heslom Križovka h-Kontipro a pošlite na adresu farmaceutickylaborant@gmail.com do 30. júna 2014. Nezapadnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička križovky z čísla 11/2014: Najkrajšie oči sú tie zdravé.

Darček spoločnosti **Noventis** vyhrala **Beata Janoščíková**, Lekáreň Sunpharma 6, Moyzesova 4067/3, 058 01 Poprad

- SLOVENSKÁ LEKÁRSKA SPOLOČNOSŤ
- SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ LABORANTOV A ASISTENTOV V ZDRAVOTNÍCTVE
- SEKCIA FARMACEUTICKÝCH LABORANTOV
- Slovenská komora medicínsko – technických pracovníkov, sekcia farmaceutických laborantov



si Vás dovoľujú informovať o



XXXVII.
slovenskej konferencii
farmaceutických
laborantov s medziná-
rodnou účasťou,
 ktorá sa uskutoční v dňoch
3. a 4. 10. 2014 v Žiline
 v hoteli Holiday Inn

- téma:

Farmaceutická starostlivosť o geriatrického pacienta

lieky vydávané bez lekárskeho predpisu, zdravotnícke pomôcky a liečebná kozmetika v praxi farmaceutického laboranta

Vo vnútri čísla nájdete pozvánku s programom vrátane záväznej prihlášky a kontakty ako samostatne vloženú prílohu.