

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

18

ročník  
04  
jún  
3/2015



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

## fórum názorov

I.  
časť

4|6 Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?

- 11 aktuálna téma  
Postrehy z konferencie SK MTP v Trenčíne
- 17 právnik radí  
Daň z peňažných a nepeňažných plnení

18|22 téma čísla

Zápal pošvy a vonkajších pohlavných orgánov

- 24 FL poradenstvo  
Paracetamol – farmakoterapia a jej potenciálne riziká
- 36|38 domáca lekárnička  
Ošetrovanie drobných zranení detí a dospelých
- 49 nemocničné  
lekárstvo  
Nemocnica s poliklinikou Sv. Lukáša Galanta, a. s.

9

Jaroslava Danková

farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárstvo  
Lekáreň Verbascum  
Sotínska 1586/35  
905 01 Senica



9

771338

743006

06



- odborný – informačný časopis farmaceutických laborantov
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 04, číslo 18, jún 2015
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- grafická úprava a DTP MR design
- tlač Tlačiareň Patria 1, Prievidza

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

- členovia
- PharmDr. Ivica Blahútová, lekáreň Tilia 3, Likavka
- Alena Slezáček Bohúňová, Sekcia farmaceutických laborantov, Slovenská spoločnosť laborantov a asistentov v zdravotníctve, organizačná zložka SLS
- PhDr. 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
- Denisa Havlíková, Nemocničná lekáreň Myjava

- Jazykové korektúry
- Mgr. Peter Šarvaic
- PhDr. Anna Kmeťová
- Za inzeráty zodpovedajú inzerenti. Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Čítačská skratka časopisu Teor. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X
- Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbbeu, www.szske.sk, www.szsniitra.sk

# obsah

- 3 Editoriál – Začiatky boli ťažké  
Andrea Môcová
- 7 Výkon práce FL – Česká republika  
Mgr. Andrea Magdolenová
- 8 eHealth  
Ako budú údaje v Národnom zdravotníckom informačnom systéme zabezpečené pred zneužitím?
- 9 Som jedna z vás  
Jaroslava Danková
- 10 Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?  
Eva Holá
- 11 Postrehy zo XIV. konferencie SK MTP v Trenčíne
- 12 Riziká voľnopredajných liekov – Železo  
RNDr. Tatiana Magálová
- 13 ORTÉZA – efektívna pomôcka pri športe aj práci  
Bc. Veronika Kiššová
- 14/15 Evidencia prípravy liekov v lekárnach, 7. časť  
Mgr. Viera Astalošová
- 16 Európske centrum pre kontrolu chorôb  
MUDr. Jana Kerlik, PhD.  
MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 17 Právnik radi  
Daň z peňažných a nepeňažných plnení  
JUDr. Mária Mistríková
- 23 ATC systém  
Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká  
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 24 Paracetamol - farmakoterapia a jej potenciálne riziká  
PharmDr. Vlasta Káčošová
- 26 Starostlivosť o nohy diabetikov  
PhDr. Andrea Bukovská
- 28 Tehotenstvo v skratke  
MUDr. Peter Brenišin
- 29 Zo štatistík NZÍŠ – Ochorenia /Slovensko

## fórum názorov

1. časť

- 4/6 Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?

- 18/22 téma čísla  
Zápal pošvy a vonkajších pohlavných orgánov



- 18| diagnostika  
MUDr. Jana Lázárová Chabadová
- 20| farmakoterapia  
PharmDr. Ivana Šupolová
- 21| výživa  
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 22| AD test | farmaceutický laborant

- 30| Potraviny na osobitné výživové účely – oznamovacia povinnosť, 6. časť  
MUDr. Katarína Kromerová
- 31| Púpava lekárska  
MUDr. Karol Mika
- 32| Opúchanie nôh počas cestovania  
MUDr. Eva Kováčová, PhD.
- 34| Metličkové varixy dolných končatín + súťažná otázka  
MUDr. Katarína Vorčáková, PhD.
- 39| Pozvánka na XXXVIII. slovenskú konferenciu farmaceutických laborantov a špecialistov na zdravotnícke pomôcky s medzinárodnou účasťou
- 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| Efektívna komunikácia  
Ing. Peter Krajniak
- 46| Vieme poskytnúť správne prvú pomoc? Mdloba  
PhDr. Dana Sihelská
- 47| Kvalifikované poradenstvo
- 48| Osvedčené receptúry  
Nikola Billíková  
Nemocničná lekáreň, Nemocnica Zvolen, a. s.
- 50| Stredoveké kláštorné liečiteľstvo  
PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.
- 51| Veselo v lekární  
Výherkyňa darčeka od spoločnosti Naturprodukt  
Výherkyňa darčeka od spoločnosti Eurovital, s. r. o.  
Křížovka spoločnosti Sarana Pharm – odpovede posielajte do 30. júna 2015



- 36/38 Ošetrovanie drobných zranení detí a dospelých  
PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.



- 45 Psychickú odolnosť posilní zvládnutá kríza  
Mgr. Jana Dulinová



- 49 Nemocničná lekáreň  
Nemocnica s poliklinikou Sv. Lukáša Galanta, a. s.



# Začiatky boli ťažké

Andrea

Rada čítam príbehy mojich kolegyň z rôznych kútov Slovenska. Nikdy som si nepomyslela, že raz aj o mne budú čítať iní.

V roku 1995 som ukončila štúdium na SZŠ v Banskej Bystrici odbor farmaceutický laborant. Hneď po skončení školy som sa zamestnala v súkromnej lekárni IRIS v Žiari nad Hronom. Pracovala som tam ako laborantka vyše roka. Po skončení materskej dovolenky som sa tam už nevrátila. Dostala som kontakt na výdajňu zdravotníckych pomôcok. Vôbec som netušila, čo taká výdajňa vlastne je, ale s majiteľkou sme sa rýchlo dohodli. Podmienkou bola špecializácia. V roku 2001 som ukončila v Bratislave špecializačné štúdium v odbore zásobovanie zdravotníckymi potrebami.



**Andrea Môcová**

farmaceutická laborantka  
so špecializáciou zásobovanie zdravotníckymi potrebami

## Výdajňa zdravotníckych pomôcok MARTA

ul. A. Dubčeka 28,  
965 01 Žiar nad Hronom

MARTA je naša výdajňa a zároveň aj meno majiteľky – Marty Adámikovej, ktorá ju otvorila v roku 1996. Začínala sama, po troch rokoch som nastúpila ja. Dnes sme vo výdajni dve laborantky a majiteľka, ktorá často cestuje do Banskej Štiavnice, kde máme od roku 2004 pobočku.

Aj keď sa výdajňa nachádza ďalej od všetkých lekární a zdravotníckych zariadení, klienti si nás nájdu aj z iných miest. Aj vďaka tejto polohe sme nútení mať široký sortiment. Máme pomôcky pre stomikov, diabetikov, inkontinenčné, kompresívne, rehabilitačné a ortopedické, detskú, zdravotnú a pracovnú obuv, rôzne bandáže a ortézy, obväzový materiál, laboratórne sklo, tlakomery, teplomery... Tiež pomôcky na objednávku pre konkrétneho pacienta/ku ako sú parochne, zdravotné podprsenky, invalidné vozíky a rôzne špeciálne pomôcky na uľahčenie a skvalitnenie života pacienta. Okrem toho máme množstvo doplnkového sortimentu, čajov, výživových doplnkov, kozmetiku, detský sortiment a dojčenskú výživu...

Máme „z každého rožku trošku“ a klienti nám často spokojne hovoria: „Veď vy tu máte všetko!“

V súčasnosti pracujem vo výdajni ako odborný zástupca. Náplňou mojej práce je objednávanie a príjem zdravotníckeho a doplnkového sortimentu, nahrávanie faktúr, kontrola expirácií, výdaj na lekárske poukazy aj na hotovosť, retaxovanie poukazov, vybavovanie reklamácií, sanitárne práce a všetky úlohy, ktorými ma poverí vedúca. Podľa objednávok dopĺňame lekárničky pre okolité firmy, ktorým vystavujem faktúry, tiež lekárom, ktorí si dopĺňajú zdravotnícky materiál pre svoje ambulancie.

Začiatky boli ťažké. Musela som sa zoznámiť s novými vecami, ktoré v lekárni neboli a ako mladej laborantke mi klienti veľmi nedôverovali. Po rokoch praxe sa to zmenilo, získala som viac skúseností aj sebavedomia. Teraz sa na mňa obracajú, keď potrebujú poradiť s nejakým problémom alebo vybrať vhodné pomôcky pre seba, alebo svojho blízkeho. Niekedy treba veľa hľadať, telefonovať, aby sme zabezpečili presne to, čo pacient potrebuje a zároveň, aby to bolo čo najrýchlejšie. Vtedy je to dosť náročné a stresujúce, ale dobrý pocit z toho, že pacient odchádza spokojný a vráti sa zas, stojí za to.

Svoju prácu mám veľmi rada a nevymenila by som ju ani za prácu v lekárni.

**V časopise je vložená prihláška na konferenciu farmaceutických laborantov v Žiline**

**SLS**  
SLOVENSKÁ LEKÁRSKA SPOLOČNOSŤ

**38.**

Sekcia farmaceutických laborantov SSLAZ SLS spolu so SK MTP vás pozýva

**25. a 26. 9. 2015 do Žiliny na XXXVIII. slovenskú konferenciu farmaceutických laborantov a špecialistov pre zdravotnícke pomôcky s medzinárodnou účasťou.**

**Téma – Chronické rany ako multidisciplinárny problém,** lieky vydávané bez lekárskeho predpisu, zdravotnícke pomôcky a liečebná kozmetika v praxi farmaceutického laboranta.

**Vyplňte prihlášku a staňte sa súčasťou najväčšieho vzdelávacieho podujatia farmaceutických laborantov na Slovensku.**



Pripravila:  
PhDr. Anna Kmeťová

## Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?



Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.  
Farmaceutická fakulta UK, Bratislava

**Systémy zdravotnej starostlivosti** v súčasnosti prechádzajú významnými zmenami. Nové technológie, vyššia šandardizácia, nové formy organizácie, zameranie na výsledky – to všetko **charakterizuje novú éru prístupu k zdravotnej starostlivosti**.

Náročnosť zdravotníckeho povolania si vyžaduje **široký všeobecný rozhľad**, rozsiahle odborné vedomosti a spôsobilosti a kladie vysoké nároky na osobnostný rozvoj. Absolvent je schopný aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti v praxi, zorganizovať, zrealizovať aktivity, vyhodnotiť prácu svoju i svojich kolegov.

V EÚ existuje 154 000 verejných lekární<sup>1</sup>, čiže lekárne sú najrozšírenejšie zdravotnícke zariadenie v Európe. Podľa nedávneho prieskumu skupiny PGEU má 98 % občanov EÚ najbližšiu verejnú lekáreň v 30-minútovom dosahu, pričom 58 % respondentov uviedlo, že najbližšiu verejnú lekáreň má v 5-minútovom dosahu zo svojej práce alebo domova.

Verejné lekárne sú prístupné pre viac ako 500 miliónov občanov EÚ. K 46 miliónom ľudí, ktorí navštevujú verejnú lekáreň každý

### Úvod do témy

deň, patria najzraniteľnejšie skupiny a ľudia s najmenšími prostriedkami.

V EÚ je v súčasnosti povolených viac ako 263 444<sup>2</sup> liekov. V Európe sa ročne predá viac ako 9,5 miliardy balení liekov na lekárske predpis<sup>3</sup>, rozpočet na lieky predstavuje 17 % z celkového rozpočtu na zdravotníctvo<sup>4</sup>, 75 % liekov sa predpisuje v rámci primárnej starostlivosti, čiže tieto lieky sa vydávajú vo verejnej lekární. Európski občania môžu vo verejných lekárnách dostať nielen lieky na lekárske predpis, ale aj **celý rad voľne predajných liekov**. Farmaceuti a farmaceutickí laboranti sú po rokoch odbornej prípravy vybavení vedomosťami a skúsenosťami potrebnými na maximalizovanie prínosov a minimalizovanie škôd plynúcich z používania týchto výrobkov.

Niektoré vlády štátov EÚ už uznali potrebu umožniť v mimoriadnych prípadoch po konzultácii s lekárnikom výdaj liekov obvykle viazaných na lekárske predpis, aby sa pre pacientov zabezpečil včasný prístup k liekom.

V niektorých krajinách sa uplatňujú opakované predpisy, aby kompenzovaní pacienti mohli po určitú dobu dostávať od svojho lekára svoj liek bez toho, aby museli navštíviť predpisujúceho lekára.

V neposlednom rade je dôležité pochopiť rozdiel medzi obyčajným úkonom „dodania“ lieku pacientovi a „výdajom“ lieku ako odbornej činnosti. Pri výdaji lieku lekárnik/farmaceutický laborant **doplní dodanie lieku** informáciami o lieku – aké má vedľajšie účinky, ako farmakologicky účinkuje, **poskytne pokyny o spôsobe užívania lieku** – a zároveň **na základe dostupných informácií skontroluje interakcie** medzi jednotlivými liekmi alebo liekmi a pacientom, takže vie po-

môcť pacientovi maximalizovať prínosy liekovej terapie.

Lieky sú najčastejšie používanou intervenciou v modernom systéme zdravotnej starostlivosti a ich význam bude len rásť, ako bude obyvateľstvo starnúť a ako bude napredovať pokrok farmaceutických inovácií. Dnes sú k dispozícii veľmi účinné lieky a pokiaľ ich pacient správne užíva, môžu priniesť výrazné zlepšenie jeho stavu alebo viesť k vyliečeniu. **Maximalizácia odborných znalostí a skúseností** je preto – po stanovení diagnózy – logická a zásadná, a to najmä s ohľadom na **častý kontakt lekárnika/farmaceutického laboranta s pacientom**, jeho ľahkú dostupnosť a jedinečné odborné znalosti v oblasti liečiv.

**Nesprávne dávkovanie a nedodržiavanie predpisanej medikácie spôsobuje v EÚ 194 500 úmrtí ročne. Odhaduje sa, že nedostatočná adhérenca stojí Európsku úniu 125 miliárd eur ročne. Viac ako 35 % konzultácií v pohotovostných službách a až 7 % hospitalizácií súvisí s negatívnymi dôsledkami liekovej terapie.**

**Odborná spôsobilosť** na výkon pracovných činností v zdravotníckom povolaní farmaceutický laborant sa získava nadobudnutím úplného stredného odborného vzdelania na strednej zdravotníckej škole. Odborná spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností sa získava špecializačným štúdiom v špecializačných odboroch uvedených v prílohe č. 3 časti N písm. a) Nariadenia vlády SR 296/2010.

Výkon pracovných činností farmaceutického laboranta, ktorý získal odbornú spôso-

bilosť na výkon **odborných pracovných činností, samostatne vykonáva** odborné pracovné činnosti pri príprave a kontrole liekov, **pri výdaji zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín a pri uchovávaní a skladovaní liečiv, liekov,** zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín, ktoré zodpovedajú rozsahu a obsahu získaného vzdelania. **Farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností,** samostatne vykonáva špecializované pracovné činnosti spojené s prípravou, kontrolou a distribúciou zdravotníckych pomôcok a **s poskytovaním lekárenskej starostlivosti** podľa akreditovaného špecializačného študijného programu príslušného **špecializačného odboru (lekárstvo).** Farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon **certifikovaných pracovných činností,** samostatne vykonáva certifikované pracovné činnosti podľa akreditovaného certifikačného študijného programu príslušnej certifikovanej pracovnej činnosti.

<sup>1</sup> Údaj 154 000 predstavuje počet verejných lekární v krajinách EÚ-27 a kandidátskej krajine Chorvátsko. Zdroj: databáza skupiny PGEU pre rok 2011.

<sup>2</sup> Údaje Európskej liekovej agentúry pre 21 členských štátov EÚ, 2012.

<sup>3</sup> Údaje IMS za rok 2010.

<sup>4</sup> OECD DATA 2009.





**Bc. Alena Šindelářová**  
predsedníčka  
Sekcie farmaceutických asistentů  
Česká asociace sester

Ve většině zemí EU patří výdej léčiv bez lékařského předpisu mezi základní kompetence farmaceutického laboranta/asistenta/technika. Pokud jsou splněny požadavky zákona č.362/2011 § 25 je toto oprávnění přiznáno také farmaceutickému laborantu ve Slovenské republice.

Výdej léčiv, která nejsou vázána na lékařský předpis, je bezesporu velmi náročná disciplína. Vyžaduje nejen perfektní farmakologické znalosti, ale také komunikační a řadu dalších odborných i psychosociálních dovedností.

Farmaceutičtí laboranti a farmaceutičtí laboranti specialisté dokazují desítky let, že díky jejich pregraduálnímu i specializačnímu studiu a celoživotnímu kontinuálnímu vzdělávání jsou právě oni ti kompetentní odborníci pro složitou problematiku samoléčby, včetně výdeje volně prodejných léků. Při zachování vysoké odbornosti jsou farmaceutičtí laboranti současně empatičtí a velmi vnímaví vůči svým klientům. Právě vstřícnost, ochota naslouchat a pomoci jsou společně s odborností tím hlavním rysem individuálního poradenství farmaceutického laboranta, kterým každý výdej bez receptu je.



Pro naplnění profesionality na své pozici ovšem potřebují všichni zdravotníci legislativu reagující na změny ve společnosti a požadavky laické i odborné veřejnosti. Legislativu, která podporuje a vyžaduje již zmíněné celoživotní vzdělávání, garantuje jeho kvalitu a aktuálnost





**MUDr. Richard Raši, MPH**  
poslanec NR SR a predseda Výboru NR SR pre zdravotníctvo

Veď ide o voľnopredajné lieky, teda lieky s „voľnejším“ režimom a to, že budú vydané v lekárni kompetentným farmaceutickým laborantom je zárukou toho, že bude postup lege artis.

**Ondrej Sukeľ**  
prezident SLeK

**Na uvedenú otázku nemám jednoznačnú odpoveď.**

Odôvodnenie  
V zmysle požiadavky § 4 zákona o liekoch sa odborná spôsobilosť na zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami preukazuje o. i. aj **maturitným vysvedčením o skončení štúdia na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore farmaceutický laborant,** pričom požiadavky na odbornú spôsobilosť fyzických osôb a odborných zástupcov sú uvedené **pri jednotlivých druhoch zaobchádzania s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami.** Pojem „Zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami“ je definovaný ako výroba liekov, príprava transfúzných liekov, príprava liekov na inovatívnu liečbu, veľko-

distribúcia liekov a poskytovanie lekárenskej starostlivosti.

Príslušná odborná spôsobilosť na prevádzku konkrétneho poskytovateľa lekárenskej starostlivosti je daná nasledovne:

#### **Nemocničná lekárňa:**

vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v študijnom odbore farmácia a odborná prax najmenej päť rokov vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni alebo špecializácia v špecializačnom odbore lekárstvo.

#### **Verejná lekárňa**

##### **(pobočka verejnej lekárne):**

vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v študijnom odbore farmácia a odborná prax najmenej päť rokov vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni, alebo špecializácia v špecializačnom odbore lekárstvo.

##### **Výdajňa zdravotníckych pomôcok:**

vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v študijnom odbore farmácia alebo vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa v študijnom odbore zdravotnícke a diagnostické pomôcky, alebo stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole s maturitou v študijnom odbore farmaceutický laborant a špecializácia v špecializačnom odbore zdravotnícke pomôcky, alebo v špecializačnom odbore lekárstvo.

##### **Výdajňa ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok:**

stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole s maturitou v študijnom odbore ortopedický technik.

##### **Výdajňa audio-protetických zdravotníckych pomôcok:**

stredoškolské vzdelanie na strednej odbornej škole s maturitou v študijnom odbore slaboprúdová elektrotechnika alebo v odbore mechanik elektrotechnik a odborná prax najmenej jeden rok vo výrobe a v distribúcii audio-protetických zdravotníckych pomôcok.

Zákon pri jednotlivých druhoch zaobchádzania s liekmi teda **nerozlišuje**, či ide o liek, ktorého výdaj je viazaný na lekársky predpis alebo nie. Toto rozlíšenie je konkretizované až v § 25 a hovorí, že Humánne lieky možno vydávať len v nemocničných lekárňach, vo verejných lekárňach a v pobočkách verejných lekární. Vydávať humánne lieky je oprávnená fyzická osoba, ktorá získala vysokoškolské vzdelanie

druhého stupňa v študijnom odbore farmácia.

**Fyzická osoba, ktorá získala stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore farmaceutický laborant a má špecializáciu v špecializačnom odbore lekárstvo, je oprávnená vydávať humánne lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis.**

Lekárska starostlivosť však okrem výdaja zahŕňa aj **poskytovanie odborných informácií a rád o liekoch, zdravotníckych pomôckach a dietetických potravinách potrebných** na kvalitné poskytovanie zdravotnej starostlivosti podľa bezpečnej a racionálnej liekovej terapie, pričom požiadavky na túto činnosť nie sú v zákone špecifikované pre jednotlivé druhy odbornej spôsobilosti.

Nariadenie vlády č. 296/2010 Z. z. definuje tri stupne odbornej spôsobilosti – na výkon **odborných, špecializovaných a certifikovaných** pracovných činností, pričom už získanie kompetencie na výkon odborných činností (teda už absolvent farmácie) umožňuje farmaceutovi (§ 10) komplexnú škálu farmaceutických činností vrátane poskytovania informácií a rád o liekoch a zdravotníckych pomôckach. Laborant (§ 41) je kompetentný pri výkone farmaceutických činností v rozsahu, ktorý zodpovedá získanému vzdelaniu a po špecializácii v rozsahu, ktorý je určený akreditovaným špecializačným študijným programom príslušného špecializačného odboru. Štandardy pre špecializačný odbor lekárstvo pre farmaceutických laborantov zahŕňajú aj **podávanie informácií o liekoch neviazaných na lekársky predpis.**

Nedovolené zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami je zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami iným spôsobom, ako ustanovuje tento zákon, pričom **zákon o liekoch laborantovi so špecializáciou umožňuje iba výdaj lieku bez lekárskeho predpisu.**

**V prípade liekov teda farmaceutický laborant bez špecializácie nemá žiadnu kompetenciu a farmaceut so špecializáciou je oprávnený vydať liek bez lekárskeho predpisu. V prípade ak pacient požaduje poskytovanie odborných informácií a rád, je v zmysle zákona jeho povinnosťou predať pacienta do starostlivosti farmaceuta, napriek tomu, že štandardom pri získaní špecializácie je aj skúsenosť podávania informácie o liekoch, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis.**



áno



MUDr.  
Ladislav Pásztor M.D., MSc.

prezident  
Asociácia súkromných lekárov

V prípade voľnopredajných liekov považujem farmaceutického laboranta so špecializáciou v odbore lekárstvo za dostatočne vzdelaného na výdaj liekov.



áno



PharmDr. Kornélia Radová

vedúca oddelenia humánnej farmácie  
farmaceut samosprávneho kraja  
Bratislavský samosprávny kraj

Odpoveď je jednoznačná: odvolajúc sa na § 25 ods. 2 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, farmaceutický laborant je oprávnený vydávať humánne lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis za splnenia predpokladu, že má špecializáciu v špecializačnom odbore lekárstvo. Citáciu zákona by sme mohli považovať otázku za zodpovedanú, ale dodávam ešte, že obsahová náplň predmetu farmakológia na stredných zdravotníckych školách plus časová dotácia venovaná výučbe tohto profilového maturitného predmetu, dávajú záruku možnosti nadobudnutia dostatočne širokých teoretických vedomostí o liekoch, ktoré sú základom kompetencie na odborné činnosti v lekárni ustanovené zákonom.

Pokračovanie v ďalšom čísle.



Mgr. Andrea Magdolenová

farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

ČESKO



▶ V Českej republike je situácia v lekárenstve veľmi podobná ako na Slovensku. Zákon nestanovuje žiadne podmienky z hľadiska geografického alebo demografického, ale upravuje iba personálne, vecné a technické podmienky na vydanie rozhodnutia o registrácii. Podľa informácií Ústavu zdravotníckych informácií a štatistiky bolo v roku 2009 v ČR 2 592 lekární a na jednu prevádzku priemerne pripadalo 4 054 obyvateľov.

▶ Demografické a geografické kritériá zatiaľ nepoužívajú v jedenástich krajinách: Bulharsko, Česká republika, Cyprus, Nemecko, Írsko, Macedónsko, Holandsko, Nórsko, Slovensko, Švédsko, Švajčiarsko.

▶ Otváracie hodiny lekární v Česku sú obdobné tým našim, t. j. cca od 7.00 – 20.00 h.

▶ V českých lekárnách pracuje farmaceutický asistent, do roku 2005 označovaný ako lekárenský alebo farmaceutický laborant. Štúdium tohto odboru s rôznymi zmenami názvu, dĺžky štúdia a typu škôl bolo v Československu (teraz Česku) možné už od roku 1950 a teda zhruba od polovice 50. rokov. Farmaceutickí laboranti, podľa teraz platnej legislatívy farmaceutickí asistenti, patria neoddeliteľne do všetkých lekární. Hlavnou pracovnou náplňou farmaceutického asistenta vo verejnej lekární je výdaj liekov bez predpisu, kde je odborným poradcom pri samoliečbe, a výdaj zdravotníckych pomôcok na poukaz.

▶ Samostatne alebo v spolupráci s farmaceutom pripravuje v laboratóriu tzv. magistraliter lieky – sú to masti, čapíky, kvapky atď., ktoré lekár predpíše podľa svojho predpisu a určí dávkovanie len pre jedného konkrétneho pacienta. Podstatnú časť pracovného dňa venuje aj príjmu zásielky – liekom, doplnkom stravy atď., ktoré následne pripravuje k výdaju klientom lekárne. Príjem vykonáva osobným prevzatím a zadaním do počítačového systému, pretože čokoľvek, čo do lekárne príde a zase ju opustí, je kontrolované (napr. podľa hlásenia dodávateľských firiem o chybných šaržiacich dodávaných prípravkov), evidované a vyhľadateľné.



▶ Mnoho farmaceutických asistentov pracuje aj mimo verejnej lekárne, napríklad v laboratóriách kontroly liečiv, v prípravovniach rádiofarmák alebo onkologických liekov, v nemocničných lekárnách vydáva liečivá na kliniky, podieľa sa na príprave intravenózneho výživy, klinických štúdií alebo vyučuje na odborných školách.

▶ K tomu, aby toto všetko mohol farmaceutický asistent vykonávať, musia v súčasnosti vyštudovať na vyššej odbornej škole (VOŠ) trojročný odbor diplomovaný farma-

aceutický asistent (DFA) alebo mať absolvovanú strednú zdravotnícku školu, štvorročný odbor farmaceutický laborant (bolo možné do roku 2007/08). Popri všeobecných predmetoch študuje mimo iného farmakológiu, farmakognóziu, prípravu liečiv, chémiu liečiv, farmaceutickú botaniku, mikrobiológiu, somatológiu, patológiu, analýzu liečiv, latinčinu. Po úspešnom zakončení pregraduálneho vzdelania sa ďalej celoživotne vzdeláva. Celoživotné vzdelávanie zákon stanovuje ako povinné a jeho plnenie sa preukazuje u nelekárskych odborov na základe kreditového systému.

To prakticky znamená, že napríklad po absolvovaní ďalšej špecializácie, vzdelá-

cieho kurzu, seminára, kongresu alebo za prednesenie ním vypracovanej odbornej prednášky dostane farmaceutický asistent kredity rôznych hodnôt. Ak chce farmaceutický asistent vykonávať svoje povolanie bez priameho vedenia alebo odborného dohľadu, má povinnosť sa zaregistrovať na ministerstve zdravotníctva a dokladať vyššie zmienenými kreditmi, že podmienky pre ude-

lenie tohto povolenia splnil (podmienky uvádza súvisiace vyhláška č. 423/2004 Zb., ktorou sa ustanovuje kreditný systém pre vydanie osvedčenia na výkon zdravotníckeho povolania bez priameho vedenia alebo odborného dohľadu zdravotníckych pracovníkov). Register zdravotníckych odborníkov nelekárskych odborov je k dispozícii na [www.nconzo.cz](http://www.nconzo.cz).

Priemerný mesačný plat farmaceutického asistenta sa pohybuje okolo 18-19 tis. českých korún. ■



## Ako budú údaje v Národnom zdravotníckom informačnom systéme zabezpečené pred zneužitím?

Vysoká úroveň bezpečnosti zdravotných záznamov je kľúčovou požiadavkou v budovaní elektronického zdravotníctva. Pre Národný zdravotnícky informačný systém bol v rámci jeho implementácie vypracovaný bezpečnostný projekt tak, aby boli údaje chránené v celom ich životnom cykle.

Najdôležitejším opatrením je oddelenie klinických a identifikačných údajov pacienta a ochrana prepojenia medzi nimi individuálnou šifrovou ochranou.

### Dôsledky tohto rozdelenia:

- Klinické údaje bez identifikácie osoby sa nedajú zneužiť voči konkrétnej osobe, keďže nie je možné určiť, komu patria.
- Samotné identifikačné osobné údaje nepredstavujú zvýšené bezpečnostné riziko pre občana, nakoľko sú dostupné aj z iných zdrojov.
- Striktné oddelenie klinických a identifikačných údajov nastáva už v čase ich zápisu do Národného zdravotníckeho informačného systému, následne oddelené údaje sú uložené do separátnych databáz pre klinické a identifikačné údaje. Na prepojenie oddelených údajov slúži sada bezvýznamových identifikátorov.

Údaje sú takto chránené šifrovaním aj pred samotnými administrátormi systému, ktorí ich nedokážu spojiť. Šifrovacie kľúče sú uložené v špeciálnom hardvérovom zariadení, tzv. HSM.

Spojenie údajov je inicializované oprávneným vyžiadaním zo strany zdravotníckeho pracovníka. Oprávnenosť je pred poskytnutím informácie verifikovaná voči digitálne podpísaným temporárnym bezpečnostným atribútom, viazaným na silnú autentizáciu koncového užívateľa (t. j. s využitím elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka).

### Medzi ďalšie dôležité opatrenia patria:

- používanie šifrovania pri prenose a ukladaní údajov (aj keď sú oddelené, ešte na viac sú aj šifrované),
- vytváranie záznamov o prístupe do Národného zdravotníckeho informačného systému,
- bezpečnostný monitoring všetkých technických zariadení a bezpečnostne významných udalostí,
- potrebná identifikácia a autentizácia zdravotníka do Národného zdravotníckeho informačného systému aj s využitím elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka (nielen meno a heslo!),

- segregácia rolí v Národnom zdravotníckom informačnom systéme,
- manažment bezpečnostných incidentov,
- mechanizmy na prevenciu spúšťania neautorizovaných programov,
- automatická verifikácia stavu systému, vrátane použitia kryptografických odtlačkov,
- nasadenie firewallov, IDS, anti-malware softvéru,
- elektronické podpisovanie zdravotných záznamov vstupujúcich do Národného zdravotníckeho informačného systému,
- pripojenie len certifikovaných informačných systémov do Národného zdravotníckeho informačného systému,
- plánovanie continuity činností, a mnohé ďalšie.

Dodávateľ pred okamihom, kedy sa v databázach objavia osobné údaje, už nemá prístup ku komponentom Národného zdravotníckeho informačného systému a ani ich neinštaluje.

Zdroj: NZIS

# HYALGEL RECEPT NA VÁŠ POHYB

ŠPECIÁLNY PRÍPRAVOK PRE STARŠIU GENERÁCIU  
PRI VYSOKOM ZAŤAŽENÍ KLBOV  
VHODNÉ AJ PRE OSOBY PO ÚRAZOCH  
A OSOBY ŤAŽKO PRACUJÚCE

GEL MÁ POUŽITIE V PRÍPADE BOĽAVÝCH KLBOV PRI ARTRÓZE,  
PRINÁŠA ÚLAVU PO NÁMAHE A PRI REKONVALESCENCII  
PO ÚRAZOCH POHYBOVÉHO APARÁTU



Dovozca do SR: Otakar Horák - H - Kontipro s.r.o., Kragujevská 4, 010 01 Žilina  
Tel./fax: 041-5166925, 041-5166270, h-kontipro@stonline.sk, www.h-kontipro.sk





## Jaroslava Danková

farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Verbascum  
Sotínska 1586/35  
905 01 Senica

Som  
jedna  
z vás



Ak sa pozeráte na tieto riadky, znamená to, že ste si našli chvíľku času za tárou a mám teda jedinečnú príležitosť ponúknuť vám na prečítanie pár viet o sebe.

Pred skončením II. ZŠ v Senici nastal čas rozhodovania sa, kam na strednú školu. „Nechcela by si pracovať v lekárni?“ – zaznela otázka z úst môjho ocka a v podstate bolo rozhodnuté. Vydala som sa na svoju životnú cestu. S podporou mojich rodičov som úspešne absolvovala SZŠ v Trnave odbor farmaceutický laborant a začala pracovať v lekárni.

Svoje pôsobenie v službách v zdravotníctve som od strednej školy prerušila len na rok, keď som vycestovala za prácou do Anglicka. Od svojich začiatkov som vystriedala niekoľko lekární a jednou z nich bola aj lekáreň Cityfarma v Holíči. Áno, bola to tá lekáreň, ktorej majiteľ sa snažil nekalým spôsobom znemožniť poskytovanie služieb susednej, už dlhšiu dobu existujúcej lekárni. Verte, že toto obdobie pre žiadneho zamestnanca lekárne nebolo príjemné. Nik z nás s počínaním firmy nesúhlasil. Je pravdou, že v dnešnej dobe funguje viac lekární, než by bolo potrebné, no každý pacient má predsa právo výberu a je len na nás, aby sme si „našich verných“ získavali svojím prístupom, ochotou pomôcť, či poskytovaním odborných rád. Určite nie zákernými, bezcharakternými a pokriivenými metódami.

Postupom času som absolvovala špecializáciu na SZU v Bratislave v odbore lekárenstvo. Dodnes sa veľmi rada zúčastňujem na odborných vzdelávacích podujatiach, kde mám možnosť nielen spoznať kolegov a kolegyně z rôznych kútov Slovenska, ale aj nadobudnúť odborné vedomosti pre svoj profesijný a osobný rast.

Nakoľko dnes žijeme v dobe „chemickej“, už čím ďalej, tým viac ľudí zisťuje, že táto cesta pre nás nie je až taká veľká výhra. Keď predpisovanie liekov má neustále stúpajúcu tendenciu bez následného zlepšovania zdravia ľudstva. Nemálo chorých sa teda

snaží riešiť svoj zdravotný stav často alternatívnymi spôsobmi liečby. I v tomto smere sa im snažím byť nápomocná. Mám kurz francúzskej homeopatie a som aj certifikovaný hirudoterapeut a vo voľnom čase sa venujem liečbe pijavicou lekárskou. Vďaka tejto terapii dokážeme nielen riešiť konkrétny problém, ale súčasne pozitívne ovplyvňovať všetky telesné orgány. Napríklad v Nemecku je vďaka dokázaným priaznivým účinkom hirudoterapia dnes už hrazená zo zdravotného poistenia.

V súčasnosti pracujem už štvrtý rok v lekárni Verbascum v OD Tesco v Senici, s odborným a ľudským vedením PharmDr. Ľubice Krajčírovej. Myslím si, že na každom z nás je vidieť, či ho práca, ktorej sa venuje, baví a napína. Pre mňa je pomoc životným poslanstvom. Som spokojná, pretože som na mieste, kde sa môžem plne realizovať a s radosťou a nadšením uspokojovať potreby našich klientov.

Na záver by som chcela napísať už len to, že veľa ľudí, ktorí nás vyhľadávajú, možno ani tak nepotrebuje lieky, či výživové doplnky, ale skôr pochopenie, empatiu a lásku. Choroba je často stav mysle, tak rozdávajme svoje odborné rady, informujme o svojich skúsenostiach, ale hlavne, buďme k sebe vľúdni, láskaví a prívetiví. Rozdávajme úsmev všade, kde sa dá. Ten si predsa môže dovoliť ponúknuť každý z nás, lebo je bezplatný.

Anie je nič krajšie ako to, keď sa pacient s vďakou a úsmevom za nami vráti.



## Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

*Cesta k práci,  
ktorá je pre mňa  
zmyslom života*



**Eva Holá**

farmaceutická laborantka  
Lekáreň Dr. Max 469  
ul. Gen. Svobodu 1  
911 08 Trenčín  
Tel.: 0901961469

V 15. ani nevieme, čo chceme v živote robiť, čo by dávalo zmysel, prinášalo radosť, aby nás práca bavila, v práci sme od skončenia školy do dôchodkového veku. Predstava, že budeme robiť niečo, čo nás nebaví, príjemná nie je. I keď dnes je zázrak, nerobiť prácu len preto, že musíme...

### Začiatky za tárou boli o niečo zdĺhavejšie ako u väčšiny

Mojím snom na základnej škole bolo stať sa detskou sestrou. Bola som pionierska vedúca, spolupracovala som pri záujmovej činnosti malých žiakov. Síce ma prijali na SZŠ, no nie na odbor detskej sestry, ale zdravotníckej laborantky. Veľakrát som v prvom ročníku plakala. Časom som zistila, na hodinách laboratórnych cvičení, že je to zábavné a zaujímavé. Začala som meniť názor. Po ukončení SZŠ som pracovala v nemocnici na hematológii.

Onedlho som zostala na materskej dovolenke. Pri nákupoch sunaru v lekární 😊, som mávala sny, že pracujem v krásnej voňavej lekární, kde je život a rozdávaajú sa rady ľuďom, ktorí to potrebujú.

### Cieľ sa mi v deň ukončenia materskej dovolenky splnil

Nastúpila som do jednej menšej lekárne. Ďakujem zo srdca jej majiteľovi, že mi dal šancu, ktorú som vyžila ako odrazový mostík. O rok som už pracovala v lekární, kde sme v galenickom laboratóriu pripravovali IPL až 3 laborantky.

Pani Evička ma naučila naozaj všetko. Za čo jej patrí veľká vďaka. Rozdiel medzi farmaceutickou laborantkou a mnou bol, že moju prípravu musela podpísať pani magistra. Zaradenie pomocná laborantka mi nevadilo. Prišla ďalšia materská a po nej ďalšia menšia lekáreň...

### Stal sa zázrak

Raz prišla za mnou riaditeľka SZŠ, kde som maturovala, a oznámila mi, že otvárajú odbor farmaceutický laborant a mám si podať prihlášku na večerné štúdium...

Nadšenie bolo obrovské. Kvôli nadčasu, ktorý bol potrebný na štúdium, som začala pracovať v lekární, kde boli dlhšie otváracie hodiny. Oni potrebovali mňa a ja ich... V tejto lekární pracujem už 9 rokov, je pre mňa druhým domovom. Po úspešnej, u mňa druhej maturity sa mi zvýšila kvalifikácia.

Príbudlo viac zodpovednosti, ale viac kompetencií, na čo som nesmierne hrdá.

Stretla som sa s názorom, že pracovníci lekárne, ktorí si zvyšujú kvalifikáciu večerným štúdiom, sú podceňovaní. Netýka sa to mňa osobne, no chcem upozorniť na skutočnosť, že cestou k cieľu musíme vynaložiť veľmi veľa úsilia, odvieť veľa poctivej práce, preskakať veľa prekážok, aby sme boli v očiach kolegov a nadriadených plnohodnotní a profesionálni. Prácu si veľmi vážime. I keď príprava IPL už nie je v takom rozsahu, mám tú česť niečo pripraviť každý deň. Stáť za tárou a dať užitočnú radu desiatkam ľudí, porozprávať sa s každým o radoostiach, starostiach – to je čaro a sila, ktorá ma nabíja energiou a idem s radosťou do práce.

### Mám výborné kolegyné, ktoré mám veľmi rada a sme ako rodina

Keď má človek šťastie, že práca je radosť, má polovicu úspechu. Druhá polovica úspechu je rodina, priatelia a život, ktorý prežije s nimi s láskou.

Všetkým vám želim krásny život 😊.



## KEĎ TRÁPI ŽLČNÍK ...

*Febichol pomáha pri odstránení alebo zmiernení tráviacich ťažkostí u osôb s chronickou poruchou vylučovania žlče.*



**FEBICHOL** JE CHOLERETIKUM, to znamená, že zvyšuje vylučovanie žlče. Každá kapsula Febicholu obsahuje 100 mg liečivej látky fenipentol (fenipentolum). Kapsuly Febichol užívajú dospelí a mladiství od 15 rokov na liečbu tráviacich ťažkostí a pri chronických (dlhodobých) chorobách pečene a žlčových ciest.



[www.febichol.cz](http://www.febichol.cz)



Ľahké prehltnutie.



Účinné choleretikum.

Volnopredajný liek

Liečivé prípravky k vnútornému užitiu. Pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

**FEBICHOL® ÚČINNO VIAC AKO 40 LET.**

# Medicínsko-technickí pracovníci rokovali v Trenčíne

Na XIV. celoštátnej odbornej konferencii v dňoch 13. – 14. apríla 2015 v Posádkovom klube Trenčín sa na pozvanie Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov zúčastnilo 358 delegátov a vystúpilo 32 prednášajúcich s témami zo širokého spektra 13 profesií, ktoré Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov zastrešuje. Boli pripravené aj 3 postery. Podujatie je zaradené do sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov. Jeho charakteristika znie – kvalitné prednášky a organizačné zabezpečenie.



## Postrehy účastníkov

### Eva Solčániová

Slovenská komora fyzioterapeutov

Je jedinou odbornou konferenciou široko rozsiahlych zdravotníckych metodík a zároveň noviniek v cca 12 odboroch. Ide o oblasť farmakológie, laboratórnych vyšetrení a nových technologických prístrojov a mnohých ďalších.

### Eva Holá

farmaceutická laborantka

Radi sem chodíme, lebo sa vždy dozvieme nové informácie, ktoré následne posúvame v práci ďalej.



### Henrieta Hóková

sanitárka

Na konferenciu chodím kvôli kreditom a novým aktuálnym informáciám.



### Ján Labaj

rádiologický technik

Príjemná atmosféra, spoznávanie nových kolegov, zaujímavé diskusie. Vždy odídeme o niečo bohatší, ako sme prišli.



### Rastislav Littva

fyzioterapeut

Na konferencii som v predchádzajúcich rokoch prednášal o návrhu novej, tzv. kompenzačnej manuálnej masáže – ide o novú rehabilitačnú masáž. Tohto času som nezamestnaný, ale konferenciu nevynechám.



Konferenciu otvorila prezidentka SK MTP Bc. Janka Strápková ml.



Na konferenciu zavítali a pozdravili účastníkov krátkymi príhovormi Ing. Jaroslav Baška, predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja, RNDr. Zdenka Krajčovičová, PhD., Trenčianska univerzita, PhDr. Eva Červeňanová, PhD., riaditeľka SZS v Trenčíne, Eva Solčániová, prezidentka SKF. Svoje miesto tu mal aj časopis Teória a prax I Farmaceutický laborant.



-red.-

Riziká  
voľno-  
predajných  
liekov



RNDr. Tatiana Magálová

vedúca oddelenia farmakovigilancie  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



# Železo



Železo je pre človeka esenciálnym prvkom, ktorý sa v ľudskom tele nachádza v množstve 3 – 4 g, čo predstavuje približne 0,05 % telesnej hmotnosti. Napriek nepatrnému množstvu má železo v organizme množstvo nezastupiteľných biologických funkcií. Najdôležitejšou funkciou železa je prenos kyslíka prostredníctvom zložitého mechanizmu krvného farbiva hemoglobínu a transportných a zásobných proteínov. V hemoglobíne, ktorý zabezpečuje distribúciu kyslíka do všetkých tkanív v organizme je viazaných približne 65 % železa. Na transporte kyslíka sa podieľa aj plazmový glykoproteín transferín (viaže 0,2 % železa). V zásobných proteínoch feritíne a hemosideríne je zhruba 25 %, v myoglobíne, ktorý zabezpečuje zásobu kyslíka vo svaloch je asi 5 % železa. Zvyšok sa nachádza v rôznych enzýmoch (peroxidázy, katalázy, cytochrómy), ktorých správna činnosť je nevyhnutná pre zabezpečenie mnohých fyziologických funkcií organizmu.

Železo sa do organizmu dostáva potravou. Za normálnych okolností sa zo stravy resorbuje asi 10 % železa, čo je približne 0,5 – 2 mg. Toto množstvo je dostatočné na doplnenie denných strát a udržanie homeostázy železa v organizme. Hlavným regulátorom množstva vstrebaného železa z potravy je jeho obsah v tele. Pri zvýšených stratách, napr. počas menzesu, po krvácaní alebo pri zvýšenej potrebe železa, napr. počas tehotenstva sa jeho resorpcia zvýši až na 30 %. Už malá porucha rovnováhy medzi príjmom a výdajom železa organizmom môže spôsobiť jeho deficit alebo nadbytok. Deficit železa je pomerne dobre známy, málo sa vie o skutočnosti, že ľudské telo nemá systém na vylúčenie nadbytočného železa. Nadmerné užívanie železa sa spája s vyšším výskytom karcinómu, infekcií a kardiovaskulárnych ochorení. Intoxikácie u detí sú veľmi nebezpečné a môžu skončiť až fatálne.

Liečba nedostatku železa patrí do rúk lekára, pretože zistenie príčiny málokrvnosti – anémie – je nevyhnutným predpokladom jej úspešnej liečby. Anémia môže byť často spôsobená iným závažným ochorením a nie primárne nedostatkom železa v strave. Rozhodnutie o doplnení železa formou liekov preto musí byť vždy urobené na základe adekvátnych laboratórnych vyšetrení, po stanovení správnej diagnózy a s následnými pravidelnými kontrolami stavu železa v organizme.

Liečbu stavov spojených s nedostatkom železa trochu zľahčujú dostupné voľnopredajné lieky s obsahom železa a množstvo potravinových doplnkov, ktoré sú v lekárňach bežne dostupné. Zatiaľ čo v potravinových doplnkoch je obsah železa najčastejšie na úrovni denného príjmu potravou, v liekoch je jeho obsah niekoľkonásobne vyšší. Účinnou látkou je dvojmocné železo v chemickej forme síranu železnatého. Dvojmocné železo sa z čreva dobre resorbuje a má rýchly nástup účinku. Jeho nevýhodou je horšia tolerancia, častý výskyt zažívacích ťažkostí a možnosť predávkovania. OTC lieky s obsahom železa sú určené výhradne na liečbu anémie z nedostatku železa. Nie sú účinné pri liečbe iných foriem anémii.

U všetkých liekov s obsahom železa je potrebné upozorniť pacienta okrem už uvedení súvislostí aj na možné interakcie a určité obmedzenia pri ich užívaní. Na zapíjanie lieku nie je vhodný ruský čaj, káva a mlieko, pretože brzdia resorpciu železa. Resorpciu železa znižujú antacidá s obsahom horčička, vápnika, hliníka, lieky s obsahom vápnika, cimetidín, deferoxamín, oxaláty, fosfáty. Súčasné podávanie liekov s obsahom železa a tyroxínu môže znížiť resorpciu tyroxínu, čím sa zvyšuje riziko neúspešnosti substitučnej terapie hormónmi štítnej žľazy. Je potrebné vyhnúť sa súčasnému podávaniu železa a fluorochinolónov (levofloxacín, ciprofloxacín, moxifloxacín, norfloxacín, ofloxacín). Resorpcia železa sa môže znížiť aj príjmom potravín a nápojov s obsahom rastlinnej vlákniny ako napríklad celozrnný chlieb, obilniny, príjmom mliečnych produktov a vajčiek. A určite treba upozorniť pacienta, že liek môže spôsobiť čierne zafarbenie stolice.



Voľnopredajné lieky s obsahom železa:

Liek	Zloženie	Obsah	Lieková forma
Sorbifer Durules	síran železnatý kyselina askorbová	320 mg = 100 mg Fe <sup>2+</sup> +60 mg	filmom obalené tablety
Aktiferrin Compositum	hydrát síranu železnatého serín kyselina listová kyanokobalamín	113,85 mg = 34,5 mg Fe <sup>2+</sup> +129 mg 0,50 mg 0,30 mg	kapsuly
Aktiferrin	heptahydrát síranu železnatého serín	4,720 g = 9,48 Fe <sup>2+</sup> /1 ml 3,560 g/100 ml	kvapky 1 ml = 18 kvapiek

Zdravé končatiny či chrbtica nepotrebuje žiadne barličky. Niektoré činnosti však potrebujeme vykonávať aj vtedy, keď aktuálna telesná kondícia nie je stopercentná.

Motivačnej literatúry o tom, že rekreačný šport je ten najprirodzenejší pohyb na svete je v súčasnosti viac než dosť. Na jednej strane tento trend vracia ľudí k aktívnemu životnému štýlu, ale na druhej strane sa objavuje čoraz viac zranení z preťaženia, alebo nedodržovania bezpečnosti. Vo fitness centre alebo v pri behu v mestskom teréne sa vyskytujú často zranenia, vzniknuté pri dopade na tvrdý podklad. Najviac trpia členky, kolená a chrbtica. Na horách a v neprehľadnom teréne hrozí podvrtnutie členka alebo preťaženie kolena. V základnej výbave lekárníčky športovca by teda malo byť miesto aj na ortézu. Keď sa niečo pritrafí, ortéza zminimalizuje rozsah zranenia.

©PROTETIKA®



Ortéza kolena KO 31 – SOHATEX

Ideálne pre športovcov sú ortézy zo SOHATEX-u – membránového priedušného materiálu, ktorý má špeciálnu priestorovú 3D štruktúru s vysokým stupňom priedušnosti aj pri zvýšenej pohybovej aktivite. Elasticita materiálu, povrch príjemný na dotyk v kombinácii so správnou konštrukciou ortézy dáva predpoklad pre veľmi komfortné používanie pri stabilizácii postihnutej časti. Pri zaraďovaní zranených športovcov do tréningových plánov je vhodné popri iných liečebných opatreniach používať termoregulačné NEOPRÉNOVÉ kompresné návleky. Pomôžu po preťaženíach a natrhnutiach stehenného alebo lýtkového svalstva. Ortézy sú výbornými pomocníkmi aj pri hypermobilitě, ktorá často vedie k podvrtnutiam členkov alebo iným úrazom. Kolená sa pri športe dajú efektívne spevniť kolennými ortézami, pričom sa vyhýbame tuhým a ťažkým výstužiam. Pri miernej nestabilite končatiny primerane spevní bandážna GUMOTEXTILNÁ ortéza, doplnená osmičkovým ťahom alebo vystužená silikónovými pelotami.

Ortéza členka ČL 31 – SOHATEX



©PROTETIKA®

# ORTÉZA

– efektívna pomôcka pri športe aj práci

## Ortéza uľahčí pohyb v práci aj doma

Pri veľkej fyzickej záťaži chrbtice v rôznych profesiách môžu preventívne pomôcť spevňujúce priedušné driekové pásy, ktoré odľahčia trup a stabilizujú driekovú chrbticu.



Ortéza lakťa LA 41 so silikónovými pelotami a gumovým pásom – ELASTICKÝ UPLET



Ortéza zápästia ZA 31 – SOHATEX

U ľudí, ktorých fyzická aktivita (hoci aj vo voľnom čase) vyžaduje opakované pohyby ramena, lakťa a zápästia je preťaženie veľmi časté. Ako príklad možno uviesť golfových hráčov, basketbalistov, bowlingových hráčov, záhradníkov, tesárov, mechanikov, ale aj zamestnancov upratovacích služieb (vďaka vysávaniu, umývaniu a drhnutiu).

Podobné problémy sa môžu vyskytnúť aj pri administratívnych prácach (klikanie myšou). Bolesťivosť sa prejaví pri dvíhaní predmetov, používaní nástrojov, ale aj pri obyčajnom otváraní zavaraní alebo pri používaní bežných predmetov ako zubná kefka a príbor. Tieto potiaže sa dajú efektívne eliminovať zápästnou alebo lakťovou ortézou, ktorá zafixuje a spevní postihnutú časť. Používanie ortézy je súčasťou komplexnej liečby a je vhodné ju doplniť rehabilitáciou alebo neinvazívnou liečbou.

©PROTETIKA®



Pás bederný PA 1 – NEOPRÉN

Pri výbere ortézy je dôležité upozorniť klientov na vhodnú veľkosť. Ortéza nesmie padať ani škrtiť krvný obeh. Pacietov je potrebné informovať, aby si pri oddychu ortézu zložili, aby im nadmerným používaním neatrofovalo svalstvo v okolí kĺbu. Či už je klient športovec, manažér alebo domáci kutil ortéza je ideálna výbava pre každého, kto sa potrebuje rýchlo a efektívne zregenerovať. ■



Bc. Veronika Kiššová

farmaceutická laborantka  
VZP PROTETIKA, a. s.  
Bratislava



Mgr. Viera Astalošová

vedúca KL 4 v Žiline  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



Príprava liekov je odborná činnosť, ktorú môžu vykonávať len zdravotnícki pracovníci. Podmienky prípravy sú uvedené v § 25 vyhlášky MZ SR č. 129/2012 Z. z. o požiadavkách na správnu lekárenskú prax (SLekP).

# Evidencia prípravy liekov v lekárňach



## 7. časť

### V lekárňach rozlišujeme štyri spôsoby prípravy liekov:

- hromadná príprava liekov – príprava liekov do zásoby (podľa opakujúcich sa lekárskeho predpisov, podľa Slovenského farmaceutického kódexu,...) – zvyčajne sa eviduje v tzv. elaboračnej knihe,
- individuálna príprava liekov na lekárske predpis,
- príprava liekov s obsahom drogových prekurzorov (určených látok),
- príprava liekov s obsahom omamných a psychotropných látok.

### HROMADNÁ PRÍPRAVA LIEKOV – PRÍPRAVA LIEKOV DO ZÁSoby

Ak sa pripravuje poloprodukt alebo liek vo väčšom množstve, môže sa ponechať vo vyhovujúcich zásobných obaloch nerozbalený – ale riadne označený.

Ak sa liek rozváža do vhodných obalov (prípravené k expedícii), tieto musia byť ihneď po rozplnení označené v zmysle § 25 ods. 11 vyhl. o SLekP.

### Požiadavky na označenie:

- príslušný farebný štítok (biely, červený, zelený),
- názov držiteľa povolenia (môže byť aj pečiatka),
- návod na použitie,
- dátum prípravy, príp. dátum spotreby,
- identifikácia osoby, ktorá liek pripravila,
- názov lieku alebo jeho zloženie vrátane antimikrobiálnej prísady, ak sa použila,
- špeciálne symboly, ak sa požadujú.

### Odporúčaný postup pri vedení elaborácie:

1. Názov lieku
2. Zloženie lieku
3. Postup prípravy
4. Rozpis na jednotlivé pripravované množstvá
5. Dátum prípravy
6. Pripravené množstvo
7. Analytické certifikáty (atesty) použitých

liečiv, pomocných látok a čistenej vody (kupovanej od výrobcov)

8. Ak si lekárňa sama pripravuje čistenú vodu, je potrebné uviesť dátum jej prípravy
9. Podpis pripravujúceho pracovníka
10. Podpis zodpovedného pracovníka
11. Iné záznamy vzťahujúce sa na prípravu (napr. druh obalu, spôsob uchovávaní, ...)

### VZOR:

**SOLUTIO ACIDI SALICYLICI OLEOSA 5 %**  
Olejový roztok s kyselinou salicylovou 5 %

### Zloženie:

Acidum salicylicum	[Ph. Eur.]	5,00 g	25,00 g
Ricini oleum raffinatum	[Ph. Eur.]	45,00 g	225,00 g
Olivae oleum raffinatum	[Ph. Eur.]	ad 100,00 g	ad 500,00 g

**Postup prípravy:** kyselina salicylová sa rozpustí pri teplote 70 °C v ricínovom oleji. Po ochladení sa postupne pridáva olivový olej.

**Vlastnosti:** číra žltá olejovitá kvapalina.

Dátum prípravy	Pripravené množstvo	Analytické certifikáty použitých liečiv a pomocných látok			Podpis pripravujúceho pracovníka	Podpis zodpovedného pracovníka	Iné
		Acidum salicylicum	Ricini oleum raffinatum	Olivae oleum raffinatum			



### INDIVIDUÁLNA PRÍPRAVA LIEKOV NA LEKÁRSKY PREDPIS

Tieto lieky musia kvalitatívnym a kvantitatívnym zložením liečiv zodpovedať lekárske predpisu. Iné liečivá sa môžu použiť len so súhlasom predpisujúceho lekára. Pomocné látky sa môžu zameniť aj bez jeho súhlasu.

Označenie lieku je také isté ako pri liekoch „pripravených k expedícii“, len je potrebné **označiť aj čas použiteľnosti lieku**, ktorým sa rozumie čas skončenia užívania lieku podľa dávkovania určeného predpisujúcim lekárom.

**Pozn.:** v lekárňach sa zvyčajne tieto lieky neeviduujú, alebo sa evidujú v počítači pod všeobecnou značkou IPL alebo MS. V prípade dohľadania takéhoto predpisu môže nastať problém.

### PRÍPRAVA LIEKOV S OBSAHOM DROGOVÝCH PREKURZOROV

Každá lekárneň musí podľa zákona o liekoch disponovať povolením na manipuláciu s drogovými prekurzormi – DP (efedrín, norefedrín, pseudoefedrín, ergotamín, ergometrín).

Nákup a spotreba drogových prekurzorov je prísne sledovaná. Distribučné firmy sú povinné hlásiť svojich odberateľov (týka sa to vyššie spomenutých liečiv, ale aj liekov s ich obsahom, ak sú odoberané v nadmerných množstvách).

Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti je povinný každý rok do 15. februára hlásiť Ministerstvu hospodárstva SR nákup a predaj drogových prekurzorov (liečiv). Hlásia sa aj nulové nákupy a výdaje. Doklady sa uchovávajú 3 roky.

Z uvedených dôvodov požadujeme presnú evidenciu výdaja a spotreby. Nakoľko zákonom ani vyhláškou nie je predpísaný spôsob evidencie, akceptujeme akýkoľvek prehľadný spôsob.

#### V lekárňach sa osvedčila evidencia v zošitoch:

- príjem DP v gramoch – červeným perom,
- množstvo DP v gramoch **spotrebované** na vstupnú kontrolu,
- príprava liekov s obsahom DP **do zásoby** (napr. 100 ergotamínových čapíkov = x gramov ergotamínu)
- výdaj – presné množstvo liečiva – DP uvedené na lekárskom predpise (v prípade čapíkov množstvo ergotamínu v gramoch prepočítané napr. na 10 čapíkov).

Tieto údaje musia byť doložené buď **kópiami lekárskeho predpisu** alebo **presnou evidenciou lekárskeho predpisu**: číslo lek. predpisu, meno pacienta, presný rozpis lieku, zdravotná poisťovňa, .... aby sa v prípade nezrovnalostí dal lekársky predpis ľahko dohľadať.

### PRÍPRAVA LIEKOV S OBSAHOM OMAMNÝCH A PSYCHOTROPNÝCH LÁTKOV

Požiadavky na prípravu takýchto liekov sa dnes v lekárňach vyskytujú veľmi sporadicky. Ich presná evidencia je daná zákonom č. 139/1998 Z. z. o omamných látkach, psychotropných látkach a prípravkoch v znení neskorších predpisov a vyhláškou MZ SR č. 158/2010 Z. z. o náležitostiach knihy omamných látok a o evidencii dokladov preukazujúcich príjem a výdaj omamných látok a psychotropných látok.

Objednávania ako aj výdaj sa realizujú pomocou špeciálnych tlačív (so šikmým modrým pruhom), kópie zostávajú v lekárni. Držiteľ povolenia je povinný zabezpečiť bezodkladné zapísanie každého príjmu a výdaja omamnej a psychotropnej látky I. a II. skupiny do knihy omamných látok a viesť evidenciu dokladov preukazujúcich príjem a výdaj omamných a psychotropných látok. Všetky doklady sa uchovávajú 10 rokov.

**Pozn.:** odporúčame evidovať i množstvo OPL spotrebované na vstupnú kontrolu.

Držiteľ povolenia je povinný vykonať inventarizáciu jedenkrát ročne (ak nenastali iné dôvody k jej vykonaniu), výsledky je potrebné hlásiť príslušnému samosprávnemu kraju. ■

## 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 hyaluronová

**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.



MUDr. Jana Kerlik, PhD.  
MUDr. Mária Avdičová, PhD.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
Banská Bystrica

## Európske centrum pre kontrolu chorôb – European Centre for Disease Control (ECDC)

„Víziou ECDC je Európska únia, v ktorej by všetci občania mali tú najlepšiu ochranu, akú umožňujú najmodernejšie opatrenia na prevenciu a boj proti chorobám.“

Zsuzsanna Jakab, zakladajúca riaditeľka ECDC



[www.ecdc.eu](http://www.ecdc.eu)

Svet je dnes vzájomne prepojený ako nikdy predtým. Miliómy osôb a tony potravín každodenne prechádzajú cez hranice. Počas bežnej noci sú vo väčšom hoteli v ľubovoľnom európskom veľkomeste ubytovaní hostia z minimálne 12 krajín. Ako sa v roku 2003 ukázalo pri chorobe SARS, epidémie infekčných chorôb sa môžu šíriť po celom svete doteraz nevídanou rýchlosťou.

### Vznik a ciele ECDC

Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC) bolo založené v roku 2005 s cieľom posilniť európsku obranyschopnosť proti infekčným chorobám. Sídli vo švédskom Štokholme. Poslaním ECDC je identifikovať, vyhodnocovať a oznamovať existujúce alebo vznikajúce ohrozenia ľudského zdravia, ktorých príčinou sú infekčné ochorenia. ECDC spolupracuje s vnútroštátnymi orgánmi na ochranu zdravia v celej Európe s cieľom posilniť a rozvinúť dohľad nad chorobami a systémami včasného varovania. Pokiaľ ide o monitorovanie a hodnotenie hrozieb pre zdravie ľudí, okrem práce zameranej na štatistiku a vedeckú analýzu, ECDC pravidelne vysiela epidemiológov do terénu, aby posúdili aktuálnu situáciu, kde sa niečo deje.

### Špecifické činnosti ECDC zamerané na ochorenia sú zahrnuté v 7 programoch:

- Antimikrobiálna rezistencia a nozokomiálne nákazy
- Novovznikajúce a vektorom prenosné ochorenia
- Ochorenia prenosné potravinami a vodou, zoonózy

- Pohlavne a krvou prenosné ochorenia
- Chrápka
- Tuberkulóza
- Ochorenia, ktorým je možné predchádzať očkovaním

### Štruktúra ECDC

#### Hlavné orgány ECDC predstavujú:

- správna rada (management board),
- poradný zbor (advisory forum),
- riaditeľstvo.

### Správna rada ECDC

Ako nezávislá agentúra Európskej únie sa ECDC riadi rozhodnutiami správnej rady, ktorej členovia sú menovaní odborníkmi členských krajín EÚ, Európskym parlamentom a Európskou komisiou. Správna rada volí riaditeľa ECDC na 4-ročné obdobie. Zodpovedá za to, aby centrum plnilo svoje poslanie a úlohy v súlade s nariadením Európskej komisie o založení centra. Slovenskú republiku v správnej rade zastupuje Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH, MHA, vedúci Odboru epidemiológie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

### Poradný zbor ECDC

Poradný zbor sa skladá z vysokých predstaviteľov národných verejných zdravotníckych inštitúcií a agentúr, menovaných členskými štátmi na základe ich vedeckej spôsobilosti, a zo zástupcov verejného zdravotníctva pri Európskej komisii. Slovenskú republiku v poradnom zbore zastupuje MUDr. Mária Avdičová, PhD., vedúca Odboru epidemiológie na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici.

### Spolupráca Slovenskej republiky s ECDC

V roku 2010 Správna rada ECDC rozhodla vymenovať jeden príslušný orgán v každom členskom štáte, aby koordinoval všetky oficiálne vzťahy medzi ECDC a členskými štátmi. **Koordináčnym orgánom pre ECDC za Slovenskú republiku sa stal Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.**

**Predstavitelia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, ako aj regionálnych úradov verejného zdravotníctva, sú zastúpení ako národní koordinátori v rôznych oblastiach pôsobenia ECDC:**

- epidemiológia (hlásenie počtu infekčných ochorení do európskeho epidemiologického systému Tessa, systém rýchleho varovania a reakcie, hodnotenie nozokomiálnych nákaz a antimikrobiálnej rezistencie),
- mikrobiológia (kontrola kvality dát laboratórneho testovania, smernice pre laboratórne testovanie),
- vakcinológia (sledovanie a hodnotenie zaočkovanosti a nežiaducich reakcií po očkovaní).

Osobitnou úlohou ECDC je ďalšie vzdelávanie, najmä mladých epidemiológov, v rôznych formách štúdia epidemiológie a mikrobiológie formou 2-ročných štúdií, buď vo vybranej členskej krajine EÚ alebo priamo v domácej krajine. V roku 2014 navštívil Slovensko riaditeľ ECDC Dr. Marc Sprenger, ktorý vyjadril spokojnosť s úrovňou spolupráce Slovenska a Európskeho centra. ■





JUDr. Mária Mistríková

právnička  
Slovenská lekárska spoločnosť

Právnik  
radí

## Zákon č. 333/2014 Z. z.

(ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony)

Platnosť od: 29. 11. 2014, účinnosť od: 1. 12. 2014

### Otázka č. 1

**Aké najdôležitejšie zmeny zákon prináša pre zdravotníckych pracovníkov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a ich zamestnancov?**

#### Odpoveď:

**Najdôležitejšie zmeny, ktoré zákon prináša** pre zdravotníckych pracovníkov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a ich zamestnancov sú najmä:

**Zmena spôsobu zdaňovania peňažných a nepeňažných plnení, ktoré im boli poskytnuté od držiteľa** (držiteľa registrácie lieku, držiteľa povolenia na veľkodistribúciu liekov, držiteľa povolenia na výrobu liekov, výrobcu zdravotníckej pomôcky, výrobcu dieteckej potraviny, farmaceutickej spoločnosti alebo tretej osoby, prostredníctvom ktorej uvedení držiteľia poskytujú peňažné alebo nepeňažné plnenia) a tým **daňové a oznamovacie povinnosti**.

### Otázka č. 2

**Je oslobodené sústavné vzdelávanie od dane z príjmu?**

#### Odpoveď:

Áno, samotné sústavné vzdelávanie je oslobodené od dani z príjmu (účasť na sústavnom vzdelávaní). Teda ide o všetky plnenia, ktoré poskytuje držiteľ a tie priamo súvisia so sústavným vzdelávaním podľa § 42 zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách (napr. prenájom prednáškových priestorov, prenájom techniky, pracovné pomôcky, odmeny lektorov/prednášajúcich a pod.).

### Otázka č. 3

**Je oslobodené od dane z príjmu, občerstvenie, stravovanie, cestovné, ubytovanie, spoločenský program, ktoré poskytne držiteľ zdravotníckym pracovníkom na odbornom vzdelávaní, ktoré je sústavným vzdelávaním?**

#### Odpoveď:

Od dane z príjmu **nie je** oslobodené stravovanie, občerstvenie, cestovné, ubytovanie, spoločenský program a pod., **ktoré poskytne držiteľ zdravotníckym pracovníkom ako účastníkom na odbornom vzdelávacom podujatí. Preto organizátor podujatia (ako držiteľ) je povinný výšku nepeňažného plnenia, ktoré im poskytne, vopred oznámiť** (napr. na záväznej prihláške).

### Otázka č. 4

**V akej lehote je povinný organizátor odborného vzdelávacieho podujatia oznámiť účastníkom/zdravotníckym pracovníkom (prijímateľom) výšku prijatého nepeňažného plnenia?**

#### Odpoveď:

Organizátor odborného vzdelávacieho podujatia je povinný oznámiť výšku nepeňažného plnenia účastníkovi/zdravotníckemu pracovníkovi a vydať mu doklad (potvrdenie) o nepeňažnom príjme, ak mu bolo poskytnuté. Potvrdenie sa vyhotovuje dvojmo, jedno pre účastníka podujatia a jedno pre organizátora podujatia. Pokiaľ sa potvrdenie vydáva priamo na podujatí, účastník potvrdí svojím podpisom jeho prevzatie. Inak, potvrdenie o výške poskytnutého nepeňažného plnenia organizátor podujatia zasiela príjemcovi nepeňažného plnenia/zdravotníckemu pracovníkovi, najneskôr v lehote do pätnásteho dňa po uplynutí kalendárneho štvrtroka, v ktorom nepeňažné plnenie poskytol.

### Otázka č. 5

**Do akej sumy nemusí zaplatiť zdravotnícky pracovník daň z nepeňažného plnenia?**

#### Odpoveď:

Ak **nepeňažné plnenie** v úhrnnej sume za príslušný kalendárny štvrtrok nepresiahne **10 €**, tak zdravotnícky pracovník nemá povinnosť zaplatiť daň z nepeňažného plnenia.

### Otázka: 6

**V akej lehote je povinný odvieť daň, z nepeňažného príjmu, zdravotnícky pracovník ako príjemca nepeňažného plnenia?**

#### Odpoveď:

Príjemca nepeňažného plnenia/zdravotnícky pracovník je povinný zaplatiť daň do konca kalendárneho mesiaca po uplynutí kalendárneho štvrtroka, v ktorom nepeňažné plnenie prijal. V tej istej lehote je povinný príjemca nepeňažného plnenia predložiť príslušnému daňovému úradu oznámenie o zrazení a zaplatení dane a to na predpísanom tlačíve, ktorého vzor určilo Finančné riaditeľstvo SR (OZN 43Av15). Na webovej stránke Finančného riaditeľstva SR sa nachádzajú tlačivá a poučenie o ich vyplnení.

### Otázka č. 7

**Aké povinnosti má organizátor podujatia/sústavného vzdelávania ako držiteľ, ktorý poskytol nepeňažné plnenie zdravotníckemu pracovníkovi?**

#### Odpoveď:

Organizátor podujatia, ako držiteľ, ktorý poskytne nepeňažné plnenie účastníkovi podujatia/zdravotníckemu pracovníkovi, je povinný oznámiť správcovi dane výšku nepeňažného plnenia, dátum jeho poskytnutia a identifikačné údaje prijímateľa nepeňažného plnenia do pätnásteho dňa po uplynutí kalendárneho štvrtroka, v ktorom nepeňažné plnenie poskytol a to na tlačíve, ktorého vzor určilo FR SR (OZN43Bv15).

Pokračovanie v ďalšom čísle.



MUDr. Jana Lázárová Chabadová

Žena s. r. o., NZZ – Gynekologická ambulancia Rusovce  
Balkánska 51, 851 10 Bratislava – Rusovce  
[www.gyn-zena.sk](http://www.gyn-zena.sk)

# Zápal pošvy a vonkajších pohlavných orgánov

Za ostatné roky stúpol počet žien, ktoré využívajú možnosť samoliečby príznakov zápalov pošvy a vulvy (mons pubis, labia min. et maj. pudendi, clitoris, vestibulum vaginae, glandulae vestibulares, bulbi vestibulares, osthium vag., hymen, perineum) voľnopredajnými preparátmi v lekárni.



**Zápal** pošvy a vulvy je etiologicky aj klinicky rôznorodé ochorenie, ktoré sa najčastejšie prejavuje tzv. **vulvovaginálnym dyskomfortom** (ďalej vv dyskomfort).

Príčiny vv dyskomfortu možno vo všeobecnosti rozdeliť na vulvovaginitídy v užšom zmysle slova (kandidóza, zmiešaná dysmikróbie, anaeróbna vaginóza, aeróbna vaginitída, trichomoníáza, laktobacilóza), vírusové vulvovaginitídy (herpes genitalis, papilomavírusové infekcie, molluscum contagiosum). Vv dyskomfort môže byť aj alergického pôvodu, môže ho spôsobovať cudzie teleso v pošve, oxyuriáza, absces Bartholiniho žľazy, kožné zápal vulvy (folliculitis, lichen simplex, lichen ruber, lichen sclerosus, psoriasis). Nezriedka sa stretávame aj so stavmi, ktoré svojimi príznakmi (najmä subjektívnymi) napodobňujú vv dyskomfort a sú zväčša psychosomatického charakteru.

**Hlavnými príznakmi** vv dyskomfortu sú najmä pálenie, svrbenie, výtok, bolesť, opuch. Tieto príznaky si väčšina žien automaticky spája s mykózou. No, v súčasnosti je výskyt „čistej“ mykózy zriedkavejší, oveľa častejšie sa v praxi stretávame so zápalmi zmiešanými (okrem kvasiniek sa na zápale podieľajú aj rôzne druhy baktérií, alebo je to zápal spôsobený len baktériami bez prítomnosti kvasiniek).

**Základom správnej diagnózy**, a tým nasadenia adekvátnej liečby vv dyskomfortu, je zhodnotenie anamnézy pacientky so zameraním sa na jej subjektívne ťažkosti, akými sú pálenie, svrbenie, pocit opuchu, začervenanie intímnej oblasti, problémy pri močení, bolesti, bolesti pri styku, dĺžka trvania ťažkostí, prípadne ich opakovanie sa (frekvencia, liečba, samoliečba), ich súvis s menštruačným cyklom. V prípade prítomnosti výtoku je dôležitá jeho farba, konzistencia, množstvo, zápach. Tvarohovitý výtok je typický pre akútnu mykózu, ale môže byť aj pri laktobacilóze. Hlavne pri chronických mykózach je výtok riedky biely, vodnatý. Pre anaeróbnú vaginózu je charakteristický našedlý riedky, na steny priľnúci výtok s typickým rybacím zápachom. Výtok pri akútnej trichomoníáze býva spenený, zväčša hojný a pri aeróbnej, resp. zmiešanej vaginitíde nažltlý. Cieľene je potrebné sa zamerať pri pohovore s pacientkou aj na možné vyvolávajúce príčiny, ako napr. užívanie antibiotík, návšteva kúpaliska, zmena mydla, tehotenstvo a na prípadné iné ochorenia ženy (cukrovka, porucha imunity, ochorenie štítnej žľazy, onkologické ochorenie). Dôležitá je aj informácia o prípadnej samoliečbe.

V prípade samoliečby vv dyskomfortu (len pri sporadickom, nerecidivujúcom výskyte) je vhodné pri výbere liečby zvoliť taký prípravok, ktorý bude mať široký záber nielen na kvasinky, ale aj na zmiešanú flóru s rýchlym nástupom účinku, pri zachovaní (podpore) prirodzenej laktobacilárnej flóry. Aplikácia liečby by mala byť jednoduchá, dobre tolerovaná a predovšetkým bezpečná. Tieto kritériá spĺňa voľnopredajný preparát s účinnou látkou benzydamin hydrochloridom, ktorý je možné využiť aj počas tehotnosti a laktácie, a to nielen na liečbu, ale aj prevenciu zápalov pošvy a vulvy. Je dostupný vo forme granulátu na prípravu vaginálneho roztoku, ktorý sa aplikuje pomocou špeciálneho irigátora, alebo vo forme už hotového roztoku pripraveného na okamžité použitie (minimalizuje sa čas na prípravu a aplikáciu roztoku, a to pri vysokom hygienickom štandarde, nie je potrebné následné používanie hygienických potrieb ako v prípade čapíkov, krémov).

**V prevencii** výskytu vv dyskomfortu je najdôležitejšia predovšetkým eliminácia vyvolávajúcich príčin, vhodné sú aj režimové opatrenia. Preventívne je možné použiť aj vaginálny výplach benzydamin hydrochloridom, enzymoterapiu, probiotickú liečbu.

# ROSALGIN

benzylamidín hydrochlorid



## Silný účinkom, nežný k ženám



**A TERAZ  
ROSALGIN® EASY**  
benzylamidín hydrochlorid

## ROSALGIN prináša rýchlu úľavu od gynekologických ťažkostí:

- Odstráni nepríjemné pálenie a svrbenie.
- Pôsobí proti škodlivým baktériám a kvasinkám a zároveň chráni a podporuje laktobacily.<sup>1)</sup>
- Lieči výtok a zápal ženských pohlavných orgánov.
- Počas tehotenstva po konzultácii s lekárom.
- Po pôrode tlmí bolesť a urýchľuje proces hojenia pôrodných rán.



[www.csc-pharma.sk](http://www.csc-pharma.sk)

[www.rosalgin.sk](http://www.rosalgin.sk)



Júnová 33, 831 01 Bratislava 3  
tel.: 02/5920 7320  
fax: 02/5920 7384  
e-mail: [office@csc-pharma.sk](mailto:office@csc-pharma.sk)

1. Molinari, G, Bactericidal and fungicidal activity in vitro of benzylamine hydrochloride, Microbiologica Medica, 1993

### SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

**Názov lieku:** ROSALGIN / ROSALGIN EASY **Lieková forma:** granulát na vaginálny roztok / vaginálny roztok **Zloženie:** Benzylamidini hydrochloridum 500 mg v 1 vrecku/ 0,1 g v 100ml roztoku **Indikácie:** Liek je indikovaný na liečbu zápalových prejavov ženských pohlavných orgánov (ako sú vulvovaginitída a cervikovaginitída) akéhokoľvek pôvodu vrátane tých, ktoré vznikajú sekundárne po chemoterapii alebo rádioterapii. Profylakticky pred i po operačnom gynekologickom zákroku. Liek sa môže používať pri bežnej ženskej hygiene. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1-2 aplikácie denne, pri bežnej hygiene nepravidelne podľa potreby. Rosalgin: aplikuje sa prostredníctvom Rosalgin irigátora, používa sa k výplachu a oplachu vonkajších rodidiel u žien starších ako 15 rokov. U detí od 6 rokov je možné použiť liek k oplachom vonkajších pohlavných orgánov. Dĺžka liečby je maximálne 14 dní. / Rosalgin Easy: pri liečbe vaginítidy spôsobenej Gardnerella vaginalis sú odporúčané 2 vaginálne výplachy denne 7 za sebou idúcich dní. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na benzylamidín alebo pomocné látky. **Nežiaduce účinky:** Ojedinele prejavy precitlivenosti ako pálenie, svrbenie. / Pri dlhodobom podávaní alebo pri podávaní na veľké plochy na sa okrem prejavov precitlivenosti (pálenie, svrbenie a pod.) môžu vyskytnúť aj nežiaduce účinky ako sucho v ústach, ospalosť, nepokoj, zrakové halucinácie. **Tehotenstvo a laktácia:** Aj keď neboli preukázané účinky poškodzujúce plod, mal by sa liek užívať v tehotenstve a počas laktácie iba po odporúčení lekára. **Upozornenie:** Dlhodobé používanie lieku Rosalgin môže viesť k precitlivenosti. Ak príde k vzniku precitlivenosti, je nutné liečbu prerušiť. **Balenie:** 6, 10 vreciek / 5 kusov fľašiek s obsahom 140 ml **Dátum poslednej revízie SPC:** 3. 2009/10.2009



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredná zdravotnícka škola  
Daxnerova 6, 917 01 Trnava

Zápal pošvy je multifaktoriálne ochorenie sprevádzané svrbivým, pálením a charakteristickým výtokom podľa druhu bakteriálneho pôvodcu ochorenia. Ďalšími príčinami vzniku zápalu sú antibiotická liečba, znížená imunita, sexuálne prenosní pôvodcovia ochorenia, či menopauza.

# Zápal

## pošvy a vonkajších pohlavných orgánov



V popredí stojí predovšetkým prevencia. Tá v prípade prebiehajúcej antibiotickej liečby u citlivých osôb zahŕňa súčasné užívanie probiotických kmeňov buď perorálne, alebo lokálne v podobe vaginálnych čapíkov. Pri vzniku zápalu hrá podstatnú úlohu zmena vaginálneho pH a tým pomnoženie nežiaducich bakteriálnych kmeňov – vaginálne čapíky obsahujú jednak zložky oxidujúce vaginálnu sliznicu (**acidum lacticum** – kyselina mliečna) a jednak probiotické kmene samotné pomáhajú udržiavať zdravú mikroflóru. Nosenie bavlnenej bielizne a voľného oblečenia by tiež malo byť súčasťou prevencie. V osobnej hygiene sa neodporúča používať parfumovanú intímnu kozmetiku. Zdravé vaginálne prostredie pomáhajú udržiavať a prebiehajúcu terapiu dopĺňať gély na špeciálnu intímnu hygienu. Používajú sa 2 x denne, ráno a večer. Ak však už začne žena pociťovať príznaky zápalu, treba aplikovať prvú pomoc v podobe voľnopredajných liekov. Účinný, najmä v počiatočných štádiách ochorenia, môže

byť sedavý kúpeľ vo vlažnej vode s prímiesou jedlej sódy alebo octu, či roztoku jódu – posledné dva sa však neodporúčajú častejšie ako 2 x týždenne, aby nedošlo k výraznej zmene pH pošvového prostredia. **Účinné látky v terapii zápalu sú:** antimykotické antibiotikum **nystatín** (masť), antimykotiká **klotrimazol** (krém, vaginálne tablety), **econazol** (krém + vaginálne guľôčky) a nesteroidné antiflogistikum **benzydamin** (hotový vaginálny roztok + granulát na prípravu vaginálneho roztoku), ktorý pri lokálnej aplikácii vykazuje silný antiflogistický, analgetický, lokálne anestetický, antimikrobiálny a antiexsudatívny účinok. Je účinný v boji proti grampozitívnym baktériám aj proti plesniam. Jeho systémová biologická dostupnosť je pod 10 %, preto pôsobí lokálne v tkanive postihnutom zápalom. Neovplyvňuje fyziologické pH vagíny. Výplach sa používa u osôb starších ako 15 rokov. U detí od 6 rokov sa roztok môže použiť na oplachovanie vonkajších pohlavných orgánov. Treba spomenúť, že nepôsobí teratogénne a neovplyvňuje normálny vývoj plodu. Vaginálny výplach s obsahom benzydaminu sa môže používať aj v bežnej hygiene a v hygiene počas šestonedelia.

**Nystatín** je polyénové antibiotikum s fungistatickými a fungicídnymi účinkami. Pôsobí aj proti *Candida albicans*, častej kvasinke spôsobujúcej zápal pošvy. Z kože a slizníc sa nevstrebáva, preto sa môže používať aj v gravidite (okrem prvého trimestra) a počas laktácie.

**Klotrimazol** je širokospektrálne antimykotikum, derivát imidazolu. Inhibuje syntézu ergosterolu, čo vedie k poškodeniu cytoplazmatickej steny húb. Pôsobí aj proti grampozitívnym aj gramnegatívnym mikroorganizmom. Po vaginálnom podaní sa absorbuje iba 3-10 % liečiva. Podaný vaginálne nevyvoláva žiadne systémové ani

nežiaduce účinky. Počas prvého trimestra gravidity sa odporúča vaginálne tablety neužiť, i keď štúdie na zvieratách nepreukázali žiadne riziko toxicity. V priebehu neskoršej gravidity možno vaginálne tablety užiť, avšak je vhodné nepoužiť pri zavádzaní aplikátor. Počas laktácie sa vaginálne tablety s obsahom klotrimazolu nemajú užívať. Z fytotherapie sa na zápaly vonkajších pohlavných orgánov a pošvy používa extrakt zo šalvie lekárskej z čeľade hluchavkovité (*Salvia officinalis*, *Lamiaceae*). Ten možno aplikovať zvonka, ako zápar pripravený zo sušenej šalvie alebo je tiež dostupný vo voľnopredajných prípravkoch. Ako rastlinná droga sa používa vňať a list (*Salviae herba/folium*). V terapii vulvovaginitíd je dôležitý jej antiflogistický účinok.

V krátkosti som obsiahla možnosti samoliečby vulvovaginitíd rôznej etiológie. Prvoradá je vždy však prevencia. Časté recidívy tohto ochorenia môžu poukazovať na diabetes II. typu, preto ak sa tieto zápaly často opakujú a preventívne možnosti sú dodržané, je vhodné sa aj o tejto možnosti poradiť s ošetroujúcim lekárom. Dĺžka samoliečby tohto ochorenia by však nemala presiahnuť dva týždne.

### Kľúčové slová

**Vaginálna mikroflóra a zmeny pH vaginálnej sliznice** – k zápalu pošvy dochádza pri premnožení patogénnych mikroorganizmov, k čomu prispieva zmenené normálne pH vaginálnej sliznice, na základe tohto poznatku sa odvíja farmakoterapia ochorenia.

**Systémová biologická dostupnosť** – množstvo liečiva podané vaginálne, ktoré sa dostane do systémového krvného obehu, pri vaginálnych liekových formách je veľmi nízka (pod 10 %), preto vaginálne lieky nemajú žiadne systémové nežiaduce účinky. ■



Ing. Alžbeta Medveďová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU Bratislava

# Zápal

## pošvy a vonkajších pohlavných orgánov

Príčinou pošvových zápalov býva často prechladnutie, ale paradoxne aj užívanie antibiotík. Prvotnou príčinou vzniku je totiž narušenie mikrobiálnej rovnováhy v pošve.

Za normálnych podmienok je vaginálna sliznica osídlená mliečnymi baktériami z rodu *Lactobacillus*, ktoré produkujú kyselinu mliečnu a malé množstvo peroxidu vodíka. Tieto produkty vytvárajú v pošve kyslé pH, ktoré pôsobí ako silná obranná bariéra. Okrem toho je povrch sliznice vybavený rôznymi imunitnými mechanizmami. Narušenie tohto ekosystému môže nastať nedostatočnou, alebo naopak prehnanou hygienou, nosením nepriedušnej bielizne, hormonálnymi poruchami, sexuálnou aktivitou, výplachmi pošvy a u diabetičiek aj pri zvýšenej hladine glukózy v krvi. Výsledkom je pokles prospešných laktobacilov, ktoré „prepúšťajú“ miesto kvasinkám, patogénnym baktériám, vírusom a iným choroboplodným zárodkom. Vzniká tak zápal, ktorý sa prejavuje pálením, svrbením, častým nutkaním na močenie, často zapáchajúcim výtokom a bolesťou.

Každý zápal treba poriadne vyliečiť, treba preto dodržiavať určenú dĺžku liečby. Nedoliečený zápal sa môže nielen vrátiť, ale jeho následná liečba môže byť oveľa náročnejšia a prípadne môže viesť aj k vážnejším problémom.

### Ako postupovať pri zápale?

Dôležitú úlohu zohráva hlavne správna životospráva a dostatok pohybovej aktivity, ktorá posilňuje imunitu a teda aj mikrobiálnu rovnováhu. Výživa by mala preto obsahovať dostatok čerstvého ovocia, zeleniny, vlákniny, rýb a tekutín. Okrem toho nám úľavu môže poskytnúť aj niekoľko prírodných pomocníkov.

V prvom rade **probiotické laktobacily**. Tie svojou metabolickou aktivitou zabraňujú rastu nežiaducich hostiteľov. Najvhodnejšie sú vo forme vaginálnych čapíkov, ktoré svojím zložením chránia a udržiavajú fyziologickú rovnováhu vaginálnej flóry.

**Brusnice** obsahujú proantokyanidíny, ktoré zabraňujú baktériám prichytiť sa na slizničný epitel, čo je prvým krokom nevyhnutným pre vznik zápalu. Navyše oksylujú prostredie, čím ich rast aj inhibujú. Svojím zložením podporujú činnosť obličiek, vďaka čomu sa z tela rýchlejšie vyplavujú aj baktérie.

**Cesnak** obsahuje prírodné antibiotické látky a je účinný voči širokej škále škodlivých baktérií. Existujú vaginálne čapíky s obsahom cesnaku, ale stačí aj jeho konzumácia.

Nemali by sme zabúdať ani na dostatočný príjem **vitamínu D**, ktorého nedostatok je jedným z rizikových faktorov pri zápale. Pri predchádzaní chronickým zápalom by sme preto mali konzumovať dostatok mlieka, cereálií a rýb. Okrem toho sa odporúča zvýšiť aj príjem **vitamínov A, C a E**, najlepšie konzumáciou ovocia.

Pri liečbe sa môžeme spoliehať aj na **bylinky**, a to na echinaceu, čierny orech alebo hamamel virgínsky. Odporúča sa i „tea tree“ olej, ktorý má antimikrobiálne účinky a môže zmierniť svrbenie. Použitie bylín by sa ale malo konzultovať s lekárom alebo lekárnikom hlavne počas tehotenstva a dojčenia, aby sa predišlo ich nesprávne použitiu, nežiaducim účinkom alebo prípadným alergickým reakciami.

### Čomu sa vyhnúť?

Určité potraviny naopak podporujú množenie nežiaducej mikroflóry. Cukry a potraviny, ktoré ich buď obsahujú alebo metabolizmom cukry vznikajú, sú najväčšími záškodníkmi. Preto sa treba vyhýbať cukru,

sladkostiam, sladeným nápojom, ovociu s vysokým glykemickým indexom (banány), chlebu, cestovinám, octu. Tiež sa treba vyhnúť potravinovým alergénom (mliečne potraviny, vajcia, kukurica, sója, orechy, potraviny obsahujúce glutén). Dočasne z jedálnička vyčiarknite aj alkohol, kávu, syry, masťné jedlá, nasýtené tuky, citrusy.

### Prevenca

Udržiavať okolie pošvy čo najsuššie. **Nosiť bavlnenú** spodnú bielizeň a voľné oblečenie. Úzke nohavice a mokré plavky zabraňujú prúdeniu vzduchu, čo môže viesť k premnoženiu nežiaducej flóry. **Nepoužívať aromatické** mydlá, peny do kúpeľa, tampóny a pošvové dezodoranty. Vyvarovať sa tiež parfumovaným obrúskom a toaletnému papieru. Počas ochorenia sa treba **vyhýbať aj pohlavnému styku**.



### Kľúčové slová

**Laktobacily** – rod grampozitívnych baktérií. Ich hlavným metabolitom fermentácie sacharidov je kyselina mliečna, kyselina octová, etanol, CO<sub>2</sub>. Okrem toho produkujú množstvo ďalších produktov s antimikrobiálnym účinkom – peroxid vodíka, kyselina mravčia, bakteriocíny. **pH** – vyjadruje koncentráciu vodíkových iónov v prostredí a do značnej miery ovplyvňuje rast a metabolickú aktivitu prítomných mikroorganizmov. ■

# Zápal

pošvy a vonkajších pohlavných orgánov

Ohodnotenie testu  
riešiteľa autodidaktického testu:

0 % – 59,999 % úspešnosť riešenia (0 kreditov)

60 % – 79,999 % úspešnosť riešenia (1 kredit)

80 % – 100,00 % úspešnosť riešenia (2 kredity)

**MUDr. Jana Lázárová Chabadová**  
Odborný garant – diagnostika

**1. Medzi vírusové vulvovaginitídy nepatrí:**

- a) herpes genitalis
- b) trichomoníáza
- c) molluscum contagiosum

**2. Vzhľad výtoku pri chronických mykózach je:**

- a) tvarohovitý
- b) spenený
- c) riedky, biely, vodnatý

**3. Nažltlý výtok je typický pre:**

- a) aeróbnu, respektíve zmiešanú vaginitídu
- b) anaeróbnu vaginitídu
- c) laktobacilózu

**4. Typickým rybacím zápachom sa prejavuje výtok pri:**

- a) akútnej mykóze
- b) aeróbnej vaginóze
- c) anaeróbnej vaginóze

**5. Našedlú farbu má výtok pri:**

- a) akútnej mykóze
- b) anaeróbnej vaginóze
- c) chronickej mykóze

**6. Vaginálny roztok s obsahom benzydamínu hydrochloridu možno použiť:**

- a) v gravidite, ale nie počas laktácie
- b) počas laktácie, ale nie v gravidite
- c) aj v gravidite, aj počas laktácie

**PharmDr. Ivana Šupolová**  
Odborný garant – farmakoterapia

**7. Na úpravu pH vaginálnej sliznice sa v liekoch používa:**

- a) acidum citricum
- b) acidum lacticum
- c) acidum hydrochloricum

**8. Čo nepatrí medzi príznaky zápalov pošvy:**

- a) bolesť hlavy
- b) žltkastý alebo zelenkastý výtok
- c) pálenie a svrbenie v oblasti pošvy

**9. Gély na špeciálnu intímnu hygienu sa odporúča používať:**

- a) 3 x denne
- b) veľmi často
- c) ráno a večer – 2 x denne

**10. Polyénové antibiotikum s antimykotickými účinkami je:**

- a) nystatín
- b) klotrimazol
- c) benzydamín

**11. Benzydamín je:**

- a) nesteroidné antiflogistikum
- b) kortikoid
- c) antibiotikum

**12. Absorbcia klotrimazolu po intravaginálnom podaní je:**

- a) 100 %
- b) malá – len 3-10 %
- c) viac ako 10 %

**13. Benzydamín vo forme vaginálneho výplachu fyziologické pH:**

- a) nemení
- b) znižuje
- c) zvyšuje

**14. Salvia officinalis je z čeľade:**

- a) hluchavkovité – Zingiberaceae
- b) hluchavkovité – Asteraceae
- c) hluchavkovité – Lamiaceae

**15. Rastlinná droga účinná proti zápalom pošvy je:**

- a) salviae flos
- b) salviae herba
- c) salviae radix

**16. Dĺžka samoliečby zápalov pošvy by nemala presiahnuť:**

- a) 14 dní
- b) 1 deň
- c) 4 dni

**Ing. Alžbeta Medveďová, PhD.**  
Odborný garant – výživa

**17. Za normálne pH v pošve sa považuje:**

- a) neutrálne, okolo pH 7
- b) mierne zásadité, okolo pH 8
- c) mierne kyslé, okolo pH 4,5

**18. Antimikrobiálne mydlá ničia:**

- a) všetky baktérie

- b) len škodlivé baktérie
- c) len pozitívne baktérie

**19. Počas zápalového ochorenia by sme sa mali vyhýbať:**

- a) probiotikám, brusniciam, cereáliám a cesnaku
- b) aromatizovaným mydlám, sladkostiam a potravinovým alergénom
- c) ovociu, zelenine, rybám a dostatku tekutín

Registračné číslo: 03/2015

Zdravotnícka organizácia:

**SK MTP**

Odpovede zasielajte  
do **30. júna 2015** na e-mail:

[farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com)



**NAPÍŠTE**

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

Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká patria do anatomicko-terapeutickej skupiny (ATC) liečiv zameraných na liečbu urogenitálneho traktu (G). Tieto liečiva sú rozdelené do dvoch podskupín, ale na trhu sú u nás dostupné len liečivá z podskupiny **Antiinfektíva a antiseptiká s výnimkou kombinácií s kortikosteroidmi** (tabuľka 1).

#### Indikácie

Liečivá ATC skupiny G01 sú z farmakologických skupín gynekologiká, antiinfektíva a antiseptiká. Väčšinou ide o liečivá so širším spektrom antimikrobiálnej aktivity proti baktériám, vírusom, plesniam a prvokom, niektoré z nich majú širokospektrálny antimykotický účinok. Nájdeme tu aj prípravky s kombinovaným antimikrobiálnym a antimykotickým účinkom. Vo všeobecnosti sa liečivá ATC skupiny G01 využívajú pri liečbe vaginálnej alebo vulvovaginálnej infekcie s rôznou etiológiou, pri infekcii krčka maternice, infekcii močového mechúra, a pri liečbe vaginálneho výtoku spôsobeného patogénnymi mikroorganizmami. Preventívne sa liečivá ATC skupiny G01 používajú napríklad pred chirurgickým výkonom na pohlavných cestách alebo pred vnútro maternicovými vyšetreniami. Okrem klasických liečiv sú do tejto ATC skupiny zaradené aj prípravky s obsahom životaschopných baktérií *Lactobacillus acidophilus*. Tie sa využívajú pri potrebe obnoviť fyziologickú vaginálnu mikroflóru *Lactobacilla*, napríklad po lokálnej a/alebo systémovej terapii protiinfekčnými alebo chemoterapeutickými liečivami, alebo na obnovenie flóry pri atrofickej vaginitíde alebo pri vaginálnom výtoku s neznámym pôvodom.

Výdaj takmer všetkých prípravkov z ATC skupiny G01 sa viaže na lekársky predpis. Voľne predajné sú iba prípravky s obsahom klotrimazolu vo forme vaginálneho krému a vaginálnych tabliet.

#### Liekové formy

Prípravky s obsahom gynekologických antiinfektív a antiseptík sú určené predovšetkým na lokálnu intravaginálnu aplikáciu. Z topických liekových foriem sú tu zastúpené vaginálne tablety (dequalín, kombinácia *Lactobacillus acidophilus* a estriol, kombinácia metronidazol a mikonazol), vaginálne globule (cyklopirox, ekonazol, kombinácia nifuratel a nystatín), vaginálne čapíky (jódovaný povidón, nystatín), vaginálne kapsule (fentikonazol, kombinácia



PharmDr.  
Adela Čorejová, PhD.  
Nemocničná, a. s.  
Nemocnica Malacky

## Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká

Tabuľka 1: Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
G01A	Antiinfektíva a antiseptiká s výnimkou kombinácií s kortikosteroidmi	butokonazol, dequalín, cyklopiroxolamín, ekonazol, fentikonazol, jódovaný povidón, klindamycín, klotrimazol, <i>Lactobacillus acidophilus</i> a estriol, nystatín, metronidazol, nifuratel, nifuratel + nystatín, nystatín + neomycín + polymyxín B, metronidazol + mikonazol
G01B	Antiinfektíva a antiseptiká v kombinácii s kortikosteroidmi	–

neomycín, polymyxín B a nystatín), ale aj vaginálne krémy (butokonazol, cyklopirox, fentikonazol, klindamycín, klotrimazol) a masť (kombinácia nifuratel a nystatín). Vaginálne tablety je dobré pred zavedením mierne navlhčiť prevarenou a následne vychladenou vodou, aby sa úplne rozpustili. Len jeden prípravok tejto ATC skupiny liečiv s obsahom nifuratelu je vo forme perorálnych tabliet. Pri jeho indikácii je ale potrebné súbežne používať aj lokálne pôsobiace vaginálne prípravky, najlepšie s kombináciou liečiv nifuratel a nystatín (masť, vaginálne globule).

#### Dávkovanie a čas

Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká sa majú aplikovať hlboko do vagíny, najlepšie večer pred spánkom. Vaginálne krémy a masť sa aplikujú intravaginálne aj počas dňa, bez ohľadu na čas aplikácie, ale najlepšie tiež večer pred spaním. Celková dĺžka liečby lokálne pôsobiacimi vaginálnymi liečivami by mala byť v rozsahu 3 až 14 dní v závislosti od liečiva a jeho dávky. Po ústupe príznakov ochorenia, aj v prípade zlepšenia ochorenia, sa má v liečbe pokračovať minimálne dva dni. Krátkodobá liečba môže viesť k relapsu ochorenia. Počas používania gynekologických antiinfektív a antiseptík nie je vhodné používať tampóny, spermicídne alebo iné vaginálne lieky, ani vykonávať vaginálny výplach.

Počas celej liečby je nevyhnutné dodržiavať hygienické zásady (používať bavlnenú spodnú bielizeň, vylúčiť vaginálne sprchovanie, vylúčiť používanie tampónov) a pokiaľ je to možné, vylúčiť alebo obmedziť pohlavný styk. Dôležitá je pri liečbe vaginálnych infekcií aj súbežná liečba sexuálneho partnera.

#### Tehotenstvo a dojčenie

Počas tehotenstva a dojčenia sú v prípade potreby vhodné z gynekologických antiinfektív a antiseptík viac masť a krémy, menej vaginálne globule, čapíky a tablety. Odporúčajú sa prípravky s obsahom nystatínu, nifuratelu alebo ich kombinácie, aj prípravky s obsahom baktérií *Lactobacillus acidophilus*.

#### Nežiaduce účinky

Gynekologické antiinfektíva a antiseptiká sú zvyčajne veľmi dobre tolerované. Veľmi zriedkavo môže v prechodnom období nastať pálenie alebo slabé sčervenanie v mieste aplikácie prípravku. Tieto príznaky však väčšinou rýchlo vymiznú. Liečbu je potrebné prerušiť napríklad v prípade silného lokálneho podráždenia alebo alergickej reakcie.

#### Kľúčové slová:

ATC klasifikácia, gynekologické antiinfektíva, gynekologické antiseptiká



PharmDr. Vlasta Kákošová

klinická farmaceutka  
DFNsP Bratislava  
a predsedníčka Sekcie klinickej farmácie SFS, o. z., SLS



**Paracetamol (acetaminophen)** patrí k najčastejšie používaným analgetikám-antipyretikám vo svete, s dobrou gastrointestinálnou znášanlivosťou, je vhodný v pediatrii a aj pre dospelých pacientov. Prvýkrát bol použitý v USA v roku 1953.

# Paracetamol

## - farmakoterapia a jej potenciálne riziká

### Mechanizmus účinku

Mechanizmus jeho analgetického a antipyretického účinku nie je doposiaľ uspokojivo objasnený. Predpokladá sa, že pôsobí podobne ako nesteroidné antireumatiká-antiflogistiká (NSA) tak, že tlmí cyklooxygenázy a tým syntézu prostaglandínov, ale na rozdiel od NSA ich tlmí len, alebo hlavne, v centrálnom nervovom systéme. Uvažuje sa i o účasti ďalších mechanizmov (kanabinoïdných, serotonergných). Nemá významnejší protizápalový účinok.

### Indikácie

Paracetamol je vhodný najmä u pacientov s horúčkou, pri akútnych bakteriálnych a vírusových infekciách, bolestiach zubov, hlavy, neuralgiách, bolestiach svalov alebo kĺbov nezápálavej etiológie, bolestiach vertebrálneho pôvodu a bolestivej menštruácii. Tiež u pacientov užívajúcich ďalšiu liečbu, kde je inhibícia periférnych prostaglandínov nežiaduca, napríklad u pacientov s anamnézou gastrointestinálneho krvácania alebo u starších pacientov. Neovplyvňuje glykémiu, preto je vhodný pre diabetikov. Pri užívaní dávok do 2 g denne, alebo pri krátkodobom užívaní tiež neovplyvňuje krvnú zrážanlivosť. Nemá vplyv na hladinu kyseliny močovej a jej vylučovanie do moču. Paracetamol možno podať vo všetkých prípadoch, kde sú kontraindikované salicyláty.

### Liekové formy

**Perorálne** (tablety, suspenzie, horúce nápoje a tablety effervescentné alebo s rých-

lou disolúciou), **rektálne, parenterálne.**

Tablety s technológiou Optizorb predstavujú dezintegračný systém, ktorý optimalizuje rozpúšťanie tabliet v porovnaní so štandardnou tabletou paracetamolu. Doba dosiahnutia maximálnej koncentrácie paracetamolu v plazme po aplikácii *per os* závisí značne na liekovej forme a náplni/vyprázdňovaní žalúdka. Pri rozpustných formách s rýchlou disolúciou a prázdnom žalúdku môže byť len 5–10 min, inak 60 min i viac.

### Potencovanie analgetického – antipyretického účinku

Problémom v praxi je, že sa niekedy nemusí dostať dostatočná úľava od bolesti u každého dospelého pacienta ani po dávke 1 g paracetamolu *per os*. Dávku, pre riziko nežiaducich účinkov, nie je prípustné ďalej zvyšovať a pacienti by mali byť na to zrozumiteľne upozorení zdravotníkmi pracovníkmi. Pri nedostatočnej účinnosti samotného paracetamolu v maximálne prípustnej dávke je potrebné buď zvoliť iné analgetikum, alebo sa pokúsiť dosiahnuť optimálny analgetický účinok jeho kombináciou s: tramadolom, kodeínom, NSA, kofeínom, guaifenezínom alebo inými liečivými látkami.

### Monitoring rizika liečby – nežiaduce účinky, liekové interakcie, alkohol

Paracetamol je aj voľnopredajný, nachádza sa i v mnohých kombinovaných prípravkoch s rôznymi obchodnými názvami. Preto vzniká riziko neúmyselného predáv-

kovania pri súčasnom užívaní niekoľkých liekov s obsahom paracetamolu, na čo je tiež potrebné upozorňovať. Najčastejším nežiaducim účinkom je poškodenie funkcie pečene a obličiek. Môže byť hepatotoxický, pokiaľ je užívaný vo vyšších dávkach alebo dlhodobo. Maximálna denná dávka pre dospelého je 4 g. Maximálna jednotlivá dávka je 1 g. Pri telesnej hmotnosti pod 60 kg len 500 mg. Odstup medzi jednotlivými dávkami musí byť najmenej 4 hodiny.

Pri dlhodobom podávaní (nad 10 dní) je nutné dávky redukovať, denná dávka by nemala prekročiť 2,5 g. Ťažké, život ohrozujúce, poškodenie pečene spôsobujú dávky asi 10 – 15 × vyššie než sú dávky terapeutické.

Poškodenie pečene sa môže vyvinúť aj pri nižších dávkach, ak spolupôsobí alkohol, indukory pečenej enzýmov (napr. karbamazepín, fenytoín, rifampicín) alebo iné hepatotoxické lieky. Dlhodobá konzumácia alkoholu významne zvyšuje riziko hepatotoxicity. Najvyššie riziko bolo zaznamenané u chronických alkoholikov, ktorí pred požitím paracetamolu abstinovali krátko (12 h). Preto sa alkoholické nápoje neodporúčajú piť počas celej liečby.

U detí do 6 rokov veku je riziko hepatotoxicity asi 5x nižšie ako u dospelých a starších detí, pretože metabolizujú paracetamol prevažne sulfátovou konjugáciou, ktorá má hepatoprotektívny charakter.

V tomto veku ešte nie je dokonale vyvinutý cytochróm-oxidázový systém, preto sú deti menej vnímavé k hepatotoxickým účinkom paracetamolu.

Výhodou paracetamolu je, že nemá závažné liekové interakcie s výnimkou jeho maximálnych terapeutických dávok, kedy by mohlo dôjsť k zosilneniu antikoagulačného efektu warfarínu (odporúča sa kontrolovať INR), hepatotoxického pôsobenia izoniazidu (kontrolovať pečenej testy) alebo imatinibu. Pri súbežnom podávaní paracetamolu a lamotrigínu bolo zistené zníženie účinnosti lamotrigínu pri zvýšení jeho pečenej klírens. Absorpcia paracetamolu sa môže urýchliť podaním metoklopramidu alebo domperidónu a môže byť spomalená cholestyramínom.

Pre bezpečnú liečbu, tak ako pri ostatných liekoch, aj pri paracetamole je potrebné sledovať, či nedochádza k významným interakciám v terapii pacienta. ■



Panadol

**NOVÝ Panadol® Extra Novum**

(paracetamol + kofeín s Optizorbom)



# Naša sila je v našich číslach

Účinné látky prinášajú až o

**37 % SILNEJŠIU ÚĽAVU OD BOLESTI**  
než štandardné paracetamolové tablety\*<sup>1</sup>

Panadol® Extra Novum obsahuje aktívne látky paracetamol a kofeín. Klinické štúdie ukazujú, že kofeín významne zvyšuje analgetický účinok paracetamolu u pacientov s rôznymi druhmi bolestí – bolesťami hlavy, menštruačnými bolesťami, popôrodnými bolesťami, bolesťou v hrdle a bolesťami po stomatologickom chirurgickom zákroku.<sup>1-5</sup> Podľa metaanalýzy piatich štúdií, ktoré u 2825 pacientov porovnávali relatívnu potenciú tablety paracetamolu v kombinácii s kofeínom oproti štandardnej paracetamolovej tablete, dosahuje relatívna potencia kombinácie úroveň 1,37 potencie štandardného paracetamolu ( $P < 0,05$ ).<sup>1</sup>

Dokáže pôsobiť už za

**10 MINÚT**<sup>6,7</sup>

Panadol® Extra Novum obsahuje Optizorb, technológiu chránenú vlastníkmi právami, ktorej súčasťou sú dve prirodzené sa vyskytujúce zložky tablety – uhličitan vápenatý a kyselina alginová. Tieto látky spoločným pôsobením urýchľujú rozpad a rozpúšťanie tablety, čo vedie k lepšej absorpcii a rýchlejšiemu dosiahnutiu terapeutickú koncentrácie paracetamolu v krvi ( $\geq 4 \mu\text{g/ml}$ ), takže Panadol® Extra Advance dokáže pôsobiť už za 10 minút.<sup>6</sup>

VHODNÝ pre

# MILIÓNY PACIENTOV

Účinné látky v novom Panadole® Extra Novum sa môžu bezpečne používať na liečbu bolestí a horúčky u širokého spektra pacientov, ak sa užíva podľa pokynov.<sup>3,8-14</sup> Nevyvolá také podráždenie žalúdka, aké môže vyvolať ibuprofén, a riziko jeho interakcie s inými liekmi je nízke.<sup>3,8,11</sup>

## Silný, rýchly, vhodný

\* V porovnaní so štandardnou 500 mg tabletou paracetamolu.

References: 1. Laska EM, Sunshine A, Zigelboim I, et al. Effect of caffeine on acetaminophen analgesia. Clin Pharmacol Ther. 1983;33(4):498-509. 2. Laska EM, Sunshine A, Mueller F, Elvers WB, Siegel C, Rubin A. Caffeine as an analgesic adjuvant. JAMA. 1984;251(13):1711-1718. 3. Migliardi JR, Armellino JJ, Friedman M, Gillings DB, Beaver WT. Caffeine as an analgesic adjuvant in tension headache. Clin Pharmacol Ther. 1994;56(5):576-586. 4. Palmer H, Graham G, Williams K, Day R. A risk-benefit assessment of paracetamol (acetaminophen) combined with caffeine. Pain Med. 2010;11(6):951-965. 5. Ali Z, Burnett I, Eccles R, et al. Efficacy of a paracetamol and caffeine combination in the treatment of the key symptoms of primary dysmenorrhoea. Curr Med Res Opin. 2007;23(4):841-851. 6. Data on file. Bishop A. A6480791. 2009. 7. Data on file. Sharples S. A6480791, Addendum. 2009. 8. Electronic Medicines Compendium (eMC). Panadol Extra Tablets. <http://www.medicines.org.uk/emc/medicine/21519/SPC/panadol%20extra%20tablets/>. Accessed February 6, 2011. 9. Chua SS, Benrimoj SJ, Gordon RD, Williams G. Cardiovascular effects of a chlorpheniramine/paracetamol combination in hypertensive patients who were sensitive to the pressor effect of pseudoephedrine. Br J Clin Pharmacol. 1991;31(3):360-362. 10. Zhang WY. A benefit-risk assessment of caffeine as an analgesic adjuvant. Drug Saf. 2001;24(15):1127-1142. 11. Data on file. GSK state group analyzing Migliardi stomach safety data. 12. Konturek SJ, Obtulowicz W, Kwiecién N, Oleksy J. Generation of prostaglandins in gastric mucosa of patients with peptic ulcer disease: effect of nonsteroidal antiinflammatory compounds. Scand J Gastroenterol Suppl. 1984;101:75-77. 13. Cryer B, Feldman M. Comparison of effects of celecoxib, rofecoxib, naproxen and acetaminophen on gastric acid inhibition [abstract]. Am J Gastroenterol. 2002;97(9 suppl 1):S57. 14. Matzke GR. Nonrenal toxicities of acetaminophen, aspirin, and nonsteroidal anti-inflammatory agents. Am J Kidney Dis. 1996;28(1 suppl 1):S63-S70.



NÁZOV LIEKU: Panadol Extra Novum. ZLOŽENIE: paracetamolom 500 mg, coffeinum anhydricum 65 mg. LIEKOVÁ FORMA: Filmom obalená tableta. TERAPEUTICKÉ INDIKÁCIE: Liečba miernej až stredne silnej bolesti ako je bolesť hlavy vrátane migrény, bolesť zubov, neuralgie rôzneho pôvodu, menštruačné bolesti, reumatické bolesti, najmä pri osteoartróze, bolesť chrbta, bolesť svalov, kĺbov a bolesť v hrdle pri chrípke a akútnom zápale horných ciest dýchacích. Súčasne znižuje horúčku. DÁVKOVANIE A SPÔSOB PODÁVANIA: Dospelí (vrátane starších osôb) a mladiství od 15 rokov 1-2 tablety podľa potreby 1 až 4-krát denne s časovým odstupom najmenej 4 hodiny. Jedna tableta je vhodná pre osoby s telesnou hmotnosťou 34 – 60 kg, 2 tablety pre osoby s telesnou hmotnosťou nad 60 kg. Najvyššia jednotlivá dávka je 1 g paracetamolu (2 tablety), maximálna denná dávka sú 4 g paracetamolu (8 tabliet). Pri dlhodobej terapii (viac než 10 dní) dávka za 24 hodín nemá prekročiť 2,5 g. Mladiství 12-15 rokov tableta podľa potreby 1 až 3-krát denne s časovým odstupom najmenej 6 hodín. Liek nie je určený deťom do 12 rokov. KONTRAINDIKÁCIE: Precitlivosť na paracetamol, kofeín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, pri ťažkej hepatálnej insuficiencii, akútnej hepatitíde, abúzuze alkoholu, pri ťažkej hemolytickej anémii. LIEKOVÉ A INÉ INTERAKCIE: Rýchlosť absorpcie paracetamolu môže byť zvýšená metoclopramidom alebo domperidónom, znižená cholestyramínom. Antikoagulačný efekt warfarínu alebo iných kumarínových liekov môže byť zvýšený spolu so zvýšeným rizikom krvácania dlhodobým pravidelným denným užívaním paracetamolu. Občasné užívanie nemá významný efekt. Hepatotoxické látky môžu zvýšiť možnosť kumulácie a predávkovania paracetamolom. Paracetamol zvyšuje plazmatickú hladinu kyseliny acetylsalicylovej a chloramfenikolu. Probenecid ovplyvňuje vylučovanie a koncentráciu paracetamolu v plazme. Induktory mikrozomálnych enzýmov (rifampicín, fenobarbital) môžu zvýšiť toxicitu paracetamolu vznikom vyššieho podielu toxického epoxidu pri jeho biotransformácii. FERTILITA, GRAVIDITA A LAKTÁCIA: Liek sa neodporúča užívať počas tehotenstva. Liek sa neodporúča užívať počas dojčenia. FERTILITA: Nie sú dostupné zodpovedajúce údaje. OVPLYVNENIE SCHOPNOSTI VIESŤ VOZIDLÁ A OBSLUHOVAŤ STROJE: Liek nemá žiadny vplyv na schopnosť viesť vozidlá alebo obsluhovať stroje. NEŽIADUCE ÚČINKY: Nežiaduce účinky paracetamolu sú pri dodržiavaní terapeutických dávok zriedkavé. Niekedy sa môže objaviť precitlivosť prejavujúca sa kožnou vyrážkou, ojedinele borchospazmus. Len zriedkavo sa môžu vyskytnúť poruchy krvotvorby ako trombocytopenia, leukopénia a agranulocytóza, hemolytická anémia a ikterus, ktorých kausalita nie je vždy vo vzťahu k paracetamolom. K najčastejším nežiaducim účinkom kofeínu patrí nauzea spôsobená dráždením gastrointestinálneho traktu, nespavosť a nepokoj v dôsledku stimulácie centrálného nervového systému. DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, 980 Great West Road, Brentford, TW8 9GS, Veľká Británia. REGISTRÁČNÉ ČÍSLO: 07/0164/92-C/S. DÁTUM PRVEJ REGISTRÁCIE: 19.2.1992. DÁTUM POSLEDNEHO PREDĹŽENIA REGISTRÁCIE: 3.5.2004. DÁTUM REVÍZIE TEXTU: Február 2014. Liek je voľno predajný a nie je hradený z prostredkov verejného zdravotníctva.



PhDr. Andrea Bukovská

farmaceutický laborant špecialista  
Nemocničná lekáreň UNM  
Univerzitná nemocnica Martin

**Diabetes mellitus** (cukrovka, DM) ako jedna z najstarších chorôb predstavuje aj v 21. storočí chronickú, nevyliciteľnú a závažnú civilizačnú chorobu s pandemickým charakterom, negatívnymi ekonomickými, nežiaducimi psychickými, vážnymi sociálnymi a závažnými zdravotnými dôsledkami. Nezvratne progreduje a postupne ničí celý organizmus vplyvom akútnych, chronických a orgánovo špecifických komplikácií. DM charakterizuje **chronická hyperglykémia**, ktorú spôsobuje porucha sekrécie inzulínu z B-buniek Langerhansových ostrovcov pankreasu, porucha účinku inzulínu alebo kombinácia oboch porúch. Chronická hyperglykémia súvisí s chronickým poškodením, dysfunkciou až úplným zlyhaním orgánov, hlavne ciev, nervov, obličiek, očí a srdca. Ťažké patogenetické procesy a porucha účinku inzulínu v cieľových tkanivách sa prejavujú nielen poruchou metabolizmu cukrov, tukov a bielkovín, ale sekundárne aj poruchou metabolizmu minerálnych látok a vody.

Ovplyvňuje tiež funkciu endotelu, krvný tlak, telesnú hmotnosť a zrážanlivosť krvi. Postupne dochádza k poškodeniu celého organizmu a to nielen systémov a tkanív, ale aj kĺbov, kostí a kože. Deformity nôh, hyperkeratózy, Charkotova osteoartropatia, chladné prsty, modriny nejasnej príčiny, mykózy, otlaky, patologické zlomeniny, pluzgieri, ulcerácie, zarastené nechty a zmena farby kože predstavujú pre diabetikov vážne problémy.

Vplyvom senzorickej diabetickej neuropatie dochádza k zníženej alebo úplnej strate citlivosti voči poraneniu alebo vonkajšiemu tlaku. Poranenia v dôsledku tlaku alebo úrazu môžu totiž zostať dlho nepovšimnuté. Zhoršené prekrvenie spôsobuje nedostatočné zásobenie nôh kyslíkom a živinami a tým pomalé hojenie alebo nehojenie akýchkoľvek rán. Pretože aj imunitná odpoveď diabetikov je významne oslabená, častejšie sa objavujú a horšie liečia akékoľvek infekcie. Vplyvom diabetickej neuropatie dochádza aj k rôznym deformáciám

# Starostlivosť

## o nohy

## diabetikov

nôh, vzniku plochých nôh, kladivkových prstov alebo mozolov, ktoré môžu viesť k ďalšiemu poškodeniu. Kurie oká, otlaky, pluzgieri alebo vredy môžu byť nielen miestom infekcie, ale aj dôvodom preťažovania iných častí nohy. Preto ak sa starostlivosť o nohy zanedbá, môžu sa objaviť vážne problémy.

Ak má diabetik problémy s pohybom a/alebo zrakom, je potrebné, aby mu nohy a medziprstové priestory denne kontroloval a ošetroval rodinný príslušník alebo špeciálne vyškolený pedikér alebo podiater. DM si vyžaduje aj pravidelnú kontrolu nôh diabetológom. Každý deň je potrebné umývať nohy teplou vodou a dezinfekčným mydlom. Teplotu vody je vhodné overiť lakťom, lebo nie je dobré používať horúcu vodu. Potom je dôležité nohy vysušiť mäkkým uterákom najmä v medziprstovom priestore. Ak je koža na nohách suchá a hrubá, je vhodné používať hydratačný krém. Krém nie je dobré nanášať do medziprstového priestoru, nakoľko tam je zvyčajne koža dostatočne vlhká. Na túto časť je vhodné použiť púder. Nechty na nohách je potrebné strihať po kúpeli, nakoľko vo vode mäknú a rovno tak, aby kopírovali tvar konca prstov. Nie je vhodné strihať ich do okrúhla ako na rukách. Ponožky a pančuchy je potrebné meniť každý deň. Vhodné sú biele, na ktorých je možné včas zistiť akúkoľvek ranu. Základ pri starostlivosti o nohy tvorí

dobre sediaca, pevná a pohodlná obuv, ktorá netlačí a v ktorej sa nohy zbytočne nepohybujú. Pred obutím je potrebné skontrolovať rukou, či v nej nie je žiadny voľný predmet alebo kamienok a či nemá ostré okraje, ktoré by mohli spôsobiť otlak alebo ranu. U diabetikov je potrebné kontrolovať nohy každý deň a chodidlá aj pomocou zrkadla. V prípade zistenia akýchkoľvek problémov je potrebné urýchlene navštíviť diabetológa a podiatra.

Vzhľadom k DM nie je vhodné chodenie naboso ani v miestnosti, sedenie s prekříženými nohami, v blízkosti ohňa alebo pri radiátore a tým vystavovanie nôh extrémnemu teplu alebo chladu. Elektrické vaničky, fľaše s horúcou vodou alebo vyhrevné deky môžu spôsobiť popáleniny aj bez pocitu bolesti. Nevhodné je nielen nosenie deravých ponožiek alebo ponožiek s tesným lemom, ale aj gélových alebo masážnych vložiek. Pretože primerané potenie je pre nohy dôležité, nie je dobré nechať kožu vyschnúť a popraskať. Kurie oká alebo zarastené nechty nie je vhodné odstraňovať nožom alebo žiletkou. Neodporúča sa ani používanie farby alebo náplasti na kurie oká bez konzultácie s odborníkom. Diabetici by nemali zanedbávať ani ľahké poranenia nôh. Veľký význam v starostlivosti o nohy zohráva aj pravidelné cvičenie nôh a prechádzky po vhodnom teréne. ■

# NOVINKA

## Ureagamma<sup>®</sup> masť určená na ošetrovanie nôh

- na suchú, zhrubnutú a popraskanú pokožku nôh
- aj pre pacientov s cukrovkou, neurodermatitídou a ichtyózou
- obsahuje **10% urey**
- bez parfumov a konzervačných látok



Wörwag Pharma GmbH & Co. KG., P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, [info@woerwagpharma.sk](mailto:info@woerwagpharma.sk), [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)

UGMAIL0515





**MUDr. Peter Brenišin**

Gynekologická ambulancia a ambulancia  
gynekologickej urogynkológie-BrenCare,  
Poprad



Tehotenstvo je považované za fyziologický proces, treba však povedať, že je sprevádzané mnohými zmenami v organizme matky, čo môže predstavovať pre tehotnú ženu značnú záťaž.

Celý tento komplikovaný proces začína momentom, keď sa vajíčko a spermia stretnú vo vajíčkovode. Odtiaľ oplodnené vajíčko putuje do maternice, kde sa uchyťí do nachystanej kyprej sliznice – tento moment sa nazýva nidácia.

### Niekoľko čísiel o tehotenstve

Celková dĺžka tehotenstva je 9 mesiacov, lekári však hovoria o 10 mesiacoch, pričom za 1 mesiac sa považuje lunárny mesiac, čiže 4 týždne. Tehotenstvo teda trvá od oplodnenia vajíčka po pôrod 280 dní.

Ak hovoríme o predpokladanom termíne pôrodu, s ohľadom na niektoré drobné odchýlky v cykle ženy a vo vývoji plodu, sa za pôrod v termíne považuje pôrod, ktorý sa uskutoční od 38. do 42. týždňa gravidity.

Pokiaľ dôjde k pôrodu medzi 28. až 38. týždňom gravidity, ide o predčasný pôrod. Pokiaľ táto udalosť príde ešte skôr, je klasifikovaná ako potrat – s ohľadom na možnosti modernej medicíny pri uchovaní predčasne porodeného plodu pri živote sa hranica medzi potratom a predčasným pôrodom posúva z 28. na 24. týždeň. Dôležitá je však aj hmotnosť novorodenca.

**Ak teda prepojíme časové a hmotnostné hľadisko, za predčasný pôrod sa potom považuje:**

- narodenie živého dieťaťa pred 38. týždňom gravidity alebo
- narodenie dieťaťa s hmotnosťou nižšou ako 2 500 g (ak nejde o hypotrofiu plodu, čiže o donoseného novorodenca s nízkou pôrodnou hmotnosťou) alebo
- narodenie mŕtveho dieťaťa medzi 28. a 38. týždňom tehotnosti alebo s váhou medzi 1 000 a max. 2 499 g. (to, čo je za touto hranicou smerom k začiatku tehotnosti, sa už považuje za potrat.)

Pokiaľ tehotenstvo trvá viac ako 42 týždňov, ide o prenášanie. Plod aj matku treba starostlivo sledovať, aby nedošlo k poškodeniu zdravia či ohrozeniu života plodu, prípadne aj matky. Rizikom je zhoršenie funkcie placenty, ktorá „starne“ a postupne prestáva plniť svoju funkciu pri zabezpečovaní výživy plodu a odvodu odpadových látok z tela plodu do tela matky.

### Fázy tehotenstva

Tehotenstvo sa delí z časového hľadiska na tri tretiny (trimestre) – každá v trvaní zhruba troch kalendárnych mesiacov. Každá

dá tretina gravidity sa totiž vyznačuje určitými typickými znakmi.

V **1. trimestri** sa telo budúcej mamičky prispôbuje novému stavu organizmu, je to obdobie pomerne vážnych hormonálnych zmien. Typické pre toto obdobie sú tzv. ranné nevoľnosti, ktoré sa však nemusia obmedzovať iba na ráno, no niektoré tehotné ženy ich nepociťujú vôbec. Dostať sa môže zvýšený pocit únavy a potreby spánku – telo tak zrejme reaguje na prebiehajúce zmeny. Treba zdôrazniť, že z hľadiska vývoja plodu predstavuje 1. trimester najrizikovejšie obdobie – ak je to možné, budúca mamička by sa v tomto období mala vyhnúť užívaniu liekov či iných látok, ktoré by mohli negatívne ovplyvniť vývoj plodu. Preto sa neodporúča užívať žiadne lieky ani výživové doplnky okrem tých, ktoré dovolí lekár.

V **2. trimestri** sa už začína črtáť bruško, takže už aj okolie zaregistruje zmeny na postave budúcej mamičky. Nevoľnosti v tomto období zvyčajne ustupujú, budúca mamička sa cíti v pohode a dobrej fyzickej kondícii. Dá sa povedať, že zvyčajne ide o najpríjemnejšie obdobie gravidity.

V poslednom **3. trimestri** už bruško zreteľne vystupuje, čo môže ženu obmedzovať pri niektorých činnostiach, takže sa už necíti tak pohodlne ako doposiaľ. Môže za to aj celková zvýšená hmotnosť, môžu sa objaviť opuchy a zvýšený tlak krvi (tejto kombinácii treba venovať zvýšenú pozornosť). V predposlednom mesiaci gravidity sa môžu objaviť ťažkosti s dýchaním, hlavne po uľahnutí na lôžko, pretože rastúci objem brušnej dutiny vytláča pľúca a srdce smerom nahor. V poslednom mesiaci zvykne bruško zostúpiť nižšie, vtedy problémy s dýchaním ustúpia.

### Prvé pohyby

Prvé pohyby sú významným medzníkom počas gravidity. Prvorodička ich cíti o čosi neskôr ako viac rodička, a to v 20. týždni gravidity. U viacrodičky je to o dva týždne skôr, takže prvé pohyby pocíti už v 18. týždni gravidity.

Prvé pohyby majú veľký význam pre spresnenie predpokladaného termínu pôrodu – u prvorodičky treba pridať ešte 20, u viacrodičky 22 týždňov odo dňa prvých pohybov.

Aby bola tehotná žena čo najlepšie pripravená na deň D, mala by sa počas celého tehotenstva o seba dobre starať – dbať na správne zloženie jedálneho lístka, pitný režim, dostatok spánku a pohybu na čerstvom vzduchu. Veľké plus znamená aj podpora partnera a rodiny. ■



## Laktačná kríza?



**MoreMilkplus kapsuly**  
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**  
0904 590 001



# Zo štatistík NZIŠ

## Viac pacientov s poruchami obličiek

V nefrologických ambulanciách bolo v roku 2013 sledovaných 182 990 osôb. V porovnaní s rokom 2012 je to nárast o 5 622 pacientov.

U detí sa najčastejšie vyskytoval zápal obličiek (pyelonefritída). **Nefrologické ambulancie evidovali v roku 2013 s týmto ochorením 10 801 detských pacientov. V porovnaní s rokom 2012 ide o nárast až o 19 % (1 729 osôb).** Najčastejšie diagnostikovaným ochorením vo vekovej skupine 19 a viacročných osôb bolo poškodenie obličiek spôsobené diabetes mellitus (30 971 pacientov). Aj tu evidujeme medziročný nárast o 1 465 osôb. Rovnako v dospeljej populácii naďalej rastie aj počet pacientov s poškodením obličiek hypertenziou (20 412 evidovaných, čo je o 497 osôb viac ako v roku 2012).

Do pravidelnej dialyzačnej liečby (PDL) bolo zapojených 4 228 pacientov, čo je o 26 pacientov menej ako v roku 2012. Až 83 % pravidelne dialyzovaných boli pacienti vo veku nad 50 rokov. Najviac pacientov zaradených do PDL podľa diagnózy bolo pre poškodenie obličiek spôsobené diabetes mellitus (33 %) a ďalej pre zápal obličiek (15 %).

## Stále viac hospitalizácií na psychiatrii

Počet hospitalizácií v psychiatrických zariadeniach sa v roku 2013 vyšplhal na takmer 44-tis. Oproti roku 2012 je to nárast o vyše 1 700 hospitalizácií. Najčastejšou príčinou prijatia do ústavnej psychiatrickej liečby sú už dlhodobo poruchy psychiky zapríčinené alkoholom. Pre poruchy psychiky a správania zapríčinené užitím alkoholu sme v roku 2013 zaznamenali 11 350 hospitalizácií (pre porovnanie, v roku 2012 to bolo 10 960). Alkohol ako pôvodca psychiatrickej liečby sa týka podstatne viac mužov (8 930 prípadov). Najväčší počet hospitalizácií pre poruchy psychiky zapríčinené alkoholom boli evidované u ľudí vo veku 45 – 54 rokov.

Ďalšími častými duševnými chorobami, ktoré si vyžadovali ústavnú liečbu, boli schizofrénia, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi (8 962 hospitalizácií). U žien sú tieto ochorenia najčastejšou príčinou prijatia do ústavnej psychiatrickej liečby. **Narastá však aj počet hospitalizácií pre afektívne poruchy, medzi ktoré patrí i depresia. Ide o poruchy, ktorých hlavnou črtou je zmena nálady do depresie alebo do mánie.** U žien sú druhou najčastejšou skupinou duševných ochorení vyžadujúcich hospitalizáciu.

## Alergia

Za posledných sto rokov sa počet alergikov zvýšil z pol percenta populácie na viac ako 40 %. Za rok 2011 bolo na Slovensku evidovaných 421 242 pacientov s alergickou nádchou, z toho 210 785 pacientov malo pretrvávajúce príznaky počas dlhšieho časového obdobia. S bronchiálnou astmou bolo evidovaných 186 868 pacientov (v tom 9 570 s ťažkou formou). Počet pacientov s atopickou dermatitídou bol 50 472. Žihľavkou (urtikáriou) trpelo 29 616 evidovaných pacientov a počet evidovaných pacientov s angioedémom (opuch kože a podkožného tkaniva) vzrástol z 888 pacientov v roku 2009 na 1 134 pacientov v roku 2011.

**Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) alergické ochorenia sú štvrté najčastejšie sa vyskytujúce na svete.**

Zdroj: Národný zdravotnícky informačný systém



MUDr. Katarína Kromerová  
Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky



# Potraviny na osobitné výživové účely – oznamovacia povinnosť v prípade ich jednotlivých podkategórií

## 6. časť

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 uvádzané výživové účely a takto umiestňované na trh 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.

Vzhľadom na ich špecifický charakter sa v prípade niektorých kategórií potravín na osobitné výživové účely vyžaduje pred ich umiestnením na trh tzv. oznamovacia povinnosť voči príslušnému orgánu v danom členskom štáte Európskej únie. V prípade Slovenskej republiky je ním Úrad verejného zdravotníctva SR (ďalej ÚVZ SR).

V prípade **potravín na počiatočnú výživu dojčiat** má prevádzkovateľ, ktorý **vyrába**

**alebo dováža** potraviny na počiatočnú výživu dojčiat podľa § 4 ods. 4 výnos MP SR a MZ SR č. 16826/2007-OL v platnom znení, pred ich umiestnením na trh v SR oznamovaciu povinnosť.

Oznamovacia povinnosť znamená, že pred umiestnením danej potraviny na počiatočnú výživu dojčiat na trh SR musí prevádzkovateľ, ktorý vyrába alebo dováža tieto potraviny, písomne ohlásiť ich prvé umiestnenie na trh ÚVZ SR, spolu s uvedením údajov o výrobcovi, dovozcovi a potravine na počiatočnú výživu dojčiat, zaslaním etikety v znení vyhovujúcom požiadavkám na označovanie podľa príslušnej platnej legislatívy. Následne obdrží vyjadrenie ÚVZ SR.

V prípade **dietetických potravín na osobitné medicínske účely** má prevádzkovateľ, ktorý **vyrába alebo dováža dietetické potraviny na osobitné medicínske účely z tretej krajiny** podľa § 9 ods. 6 výnos MP SR a MZ SR č. 16826/2007-OL v platnom znení, pred ich umiestnením na trh v SR oznamovaciu povinnosť.

Oznamovacia povinnosť znamená, že pred umiestnením danej dietetickej potraviny na osobitné medicínske účely na trh SR musí prevádzkovateľ, ktorý vyrába alebo dováža tieto potraviny z tretej krajiny, písomne ohlásiť ich prvé umiestnenie na trh ÚVZ SR

spolu s uvedením údajov o výrobcovi, dovozcovi a tejto potravine a zaslaním etikety v znení vyhovujúcom požiadavkám na označovanie podľa príslušnej platnej legislatívy. Následne obdrží vyjadrenie ÚVZ SR.

V prípade **ostatných potravín na osobitné výživové účely** má prevádzkovateľ, ktorý **vyrába alebo dováža z tretej krajiny** takéto potraviny podľa § 1 ods. 14 výnos MP SR a MZ SR č. 16826/2007-OL v platnom znení, pred ich umiestnením na trh v SR oznamovaciu povinnosť.

Oznamovacia povinnosť znamená, že pred umiestnením danej ostatnej potraviny na osobitné výživové účely na trh SR musí prevádzkovateľ, ktorý vyrába alebo dováža tieto potraviny z tretej krajiny, písomne ohlásiť ich prvé umiestnenie na trh ÚVZ SR spolu s uvedením údajov o výrobcovi, dovozcovi a potravine a zaslaním etikety v znení vyhovujúcom požiadavkám na označovanie podľa príslušnej platnej legislatívy. Následne obdrží vyjadrenie ÚVZ SR.

Pre upresnenie uvádzame, že vyššie uvedené vyjadrenia ÚVZ SR nie sú schválením daných potravín, ale oznámením, že ÚVZ SR berie oznámenie umiestnenia príslušnej potraviny na trh na vedomie. ■

# PÚPAVA LEKÁRSKA

TARAXACUM OFFICINALE WEB. in WIGGERS (CICHORIACEAE)



Ak sa niekto domnieva, že cenné liečivé rastliny sú iba tie, čo sú ťažšie dostupné, ktoré sa zriedkavo vyskytujú alebo dovážajú z exotických oblastí, veľmi sa mylí. Nezriedka po hodnotných druhoch šliapeme a považujeme ich za burinu. Medzi takéto patrí aj práve referovaný druh. Púpava sa vyskytuje v desiatkach druhov. U nás je známa v štyroch plemenách. Z utilitárneho hľadiska nie je dôležité, aby sme ich botanicky rozlišovali. Pretože sú rovnako liečebne účinné. Svietivo žlté kvetné úbory pokrývajú pasienky, lúky aj mnohé nekultivované priestory. Sú aj zdrojom nektáru a peľu pre včely a iný hmyz.

Liečivú drogu predstavuje **koreň** – Taraxaci (officinalis) radix (syn. Dentis leonis radix), **koreň s vňaťou** – Taraxaci radix cum herba (syn. Tarxaci herba cum radice), a **kvet** – Taraxaci flos.

Púpavový koreň má horčinu laktupikrín (seskviterpénový laktón, gvajanolid), taraxacerín a taraxacín, pentacyklické metylované triterpény taraxerol a taraxasterol. Nachádzajú sa tu aj sacharidy (fruktózan inulín – až 25 %), organické kyseliny, aminokyseliny; steroly sitosterol a stigmasterol, triesloviny, inozit, kaučuk, silice, minerálne látky a i.

Istý rovnako ako koreň obsahujú neglykozidické horčiny (taraxacín) saponíny, fytosteroly (taraxasterol a homotaraxasterol), sliz inozit, manit, triesloviny, živicu, kaučuk, silicu, kyselinu askorbovú a kyselinu kremičitú.

V kvetoch sa nachádzajú aj flavonoidy, xantín, karotenoidy, trochu silice a iné látky.

Účinné látky majú horké substancie ktoré zlepšujú chuť do jedenia a zvyšujú

vylučovanie tráviacich enzýmov (amarum), popri chuti k jedlu zlepšujú žalúdočné trávenie (stomachikum), zvyšujú vylučovanie žlče do dvanástnika (cholagogum), zlepšujú činnosť pečeneňového tkaniva (hepatoprotektívum), zvyšujú močenie (diuretikum), celkovo skvalitňujú látkovú premenu (metabolikum); ako pomocný liek sa odporúča pri cukrovke (antidiabetikum).

Horké látky (nepravé horčiny) podporujú vylučovanie tráviacich enzýmov a žalúdočnej šťavy, čím zvyšujú chuť do jedenia a zlepšujú trávenie. Preto sa droga podáva pri nechuti do jedla a zníženej tvorbe žalúdočnej šťavy spojennej so zlým trávením. Účinné látky púpavy napomáhajú fyziologickej tvorbe žlče, uľahčujú jej prietok do dvanástnika a uvoľňujú kĺče v žlčových cestách. Terapeuticky sa využíva aj pri hepatálnych poruchách zapríčinených nedostatčnou činnosťou pečeneňového parenchýmu toxickými látkami (alkoholom, organickými rozpúšťadlami, niektorými liekmi a pod.), ale aj pri hepatitídach, tvorbe žlčových konkrementov, dyskinézou žlčových ciest a pod.

Vďaka obsahu draslíka, flavonoidov a kyseliny kremičitej pôsobí rastlina aj mierne diureticky, pričom močopudný účinok je výraznejší u pacientov s nedostatčným močením. Droga reguluje aj vylučovanie stolice.

Pre vhodný obsah účinných látok a potrebných stopových prvkov, ako aj pre celkové pôsobenie, zlepšuje rastlina metabolismus organizmu.

Obsah netoxických účinných látok predurčil aj využitie púpavy ako vhodnej potraviny. Na jar sa užívajú mladé listy pripravené ako šalát. V zime sa konzumujú v tme klíčené listové srdiečka alebo vhodne pripravené korene.

Pre vplyv inozitu na znižovanie koncentrácie cukru v krvi a pôsobenie inulínu, ktorý sa vo väčšom množstve nachádza v koreni, rastlina sa odporúča ako pomocný liek,



MUDr. Karol Mika

autor Lekárskej fytoterapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



prípadne zdravá potravina, pre diabetikov. Na prípravu odvaru z koreňa sa dáva jednotlivá dávka 1 g, alebo 1 kávová lyžička až 1 polievková lyžica, na šálku vody. Iný predpis má zápar Taraxaci radicis infusum (1 lyžica drogy na 1 a 1/2 pohára vody), ktorý sa užíva po 1/2 pohári 2-3x denne. Bežne sa odvar z koreňa a vňate ordinuje do 8 g drogy.

Šťava z koreňa – Taraxaci succus sa užíva po 30-50 kvapiek v kalíšku vody 2-4x denne pred jedním.

Taraxaci extractum sa podáva po 0,5 g pro dosi.

Púpava nejaví nijaké vedľajšie škodlivé účinky. Neprijemná môže byť iba zámena mladých listov s niektorými toxickými rastlinami.

Z odvodených prípravkov je púpavová koreňová šťava – Taraxaci succus, výťažok – Taraxaci extractum; rastlina je súčasťou širokého sortimentu terapeutických a dieteckých prípravkov. ■





MUDr. Eva Kováčová, PhD.

I. interná klinika LF UK a UN Bratislava

# Opúchanie nôh počas cestovania

Aj najkrajšie zážitky z dovolenky alebo cestovania môžu byť zatižené opuchnutím dolných končatín. Ide o nahromadenie nadmerného množstva vodnatej tekutiny v podkožnej vrstve v bunkách alebo medzibunkových tkanivách. Najčastejšie ide o opuchy chodidla z vrchnej alebo spodnej časti, opuchy okolo členku a opuch v lýtkovej časti nohy.

Pri bežnom cestovaní osobným autom, autobusom, vlakom či lietadlom človek dlhodobo strnulo sedí v nevhodnej polohe so zvesenými končatinami, často v obmedzenom priestore. V dôsledku zemskej príťažlivosti preto dochádza k väčšiemu hromadeniu tekutín v nižších partiách tela. Tým, že sme pri cestovaní v pokoji – imobilní, dochádza k oslabeniu funkcie tzv. svalovej pumpy, ktorá pokiaľ chodíme podporuje návrat krvi k srdcu. Prúdenie krvi taktiež zhoršuje ohnutie v oblasti kolien a v slabínach, kde okolité tkanivá tlačia na žily a sieť lymfatických kapilár, okrem toho dochádza k pričnej kompresii popliteálnych vén hranou sedadla, čo tiež obmedzuje krvný obeh v nohách. Krvný obeh sa spomalí aj počas spánku. Únava, bolesť a opúchanie nôh môžu byť zapríčinené porušenou **cirkuláciou krvi v žilách**. Žily v nohách musia transportovať krv z chodidiel až do srdca proti sile zemskej príťažlivosti, prekonávajú pritom vzdialenosť až 1,5 m. Uľahčuje im to systém žilových chlopní a svalovej pumpy. **V čase sedenia a státia fungovanie žilového systému zlyháva.**

Druhým faktorom, ktorý sa podieľa na vzniku opuchov končatín je **lymfedém**, ten je spôsobený nahromadením lymfatickej tekutiny v medzibunkovom priestore. Lymfatický systém človeka je tvorený ako celok sieťou uzavretých kapilár, drobnými cievkami a lymfatickými kmeňmi. Lymfatické cievy vystupujú z kapilárnej siete, spájajú sa a odvádzajú lymfu do príslušných lymfatických uzlín. Lymfa, čiže miazga nimi preteká a lymfatickými kmeňmi je z celého tela odvádzaná do žilného systému v nadklúčových jamkách. Lymfatický systém dolnej končatiny je drenovaný lymfatickými

uzlinami v slabine. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k nahromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Lymfatický systém nemá vlastnú pumpu akou je srdce. Pohyb lymfy zabezpečuje vnútorná svalová pumpa – svaly lymfatických ciev a vonkajšia svalová pumpa – činnosť kostrového svalstva. Obeh miazgy teda udržiavajú sťahy svalov. V lete sa opuchy končatín znásobujú, pretože **vplyvom tepla sa cievy a žily rozširujú** a cez ich oslabené steny sa prienik tekutiny zvyšuje. Ďalšími faktormi, ktoré sa bezprostredne podieľajú na vzniku opuchov dolných končatín sú **nadváha, zlá životospráva, dehydratácia a hormonálne zmeny, fajčenie, tesné oblečenie.**

## Diagnostika

Ako prvý príznak, okrem estetického hľadiska, môžeme mať pocit „plnej“ končatiny s napätím, niekedy sprevádzaný bolesťou. Nezávažné cestovateľské opuchy postihujú vždy obe dolné končatiny rovnomerne, prstom môžeme urobiť jamky, ktoré sa pomaly vyrovnávajú, väčšinou sú prechodné a po fyzickej aktivite miznú, nevyžadujú intervenciu. Ak má človek po dlhšom cestovaní pocity tlaku, tepla, kŕčov či „mravčenie“ v nohách a eviduje začervenanie, zvýšenú teplotu a asymetrické opuchy nôh mal by navštíviť lekára, ktorý pomocou laboratórnych testov a duplexnej ultrasonografie vylúči upchatie žíl (trombózu). Trombóza cestovateľov, ak je neliečená, môže byť životu nebezpečná, trombus sa môže odtrhnúť a vycestovať do pravého srdca a embolizovať do pľúc.

## Prevenia

Pred dlhšou cestou a počas nej konzumovať iba ľahšiu stravu s obmedzením kuchynskej soli, pretože viaže vodu. Zvýšiť príjem tekutín, najlepšie čistej vody alebo riedených ovocných a zeleninových štiav, vyhnúť sa alkoholu a kofeínu, pretože odvodňujú. Nenosiť extrémne úzke šatstvo ani sťahujúce ponožky a podkolenky, ktoré zabraňujú správne prúdeniu krvi, ako prospešné sa ukazuje voľné bavlnené oblečenie a voľná obuv. Pri dlhej ceste prekrovať nohy príležitostným prechádzaním sa a cvičením – napínaním a uvoľňovaním lýtkových svalov, krčením palcov na nohách a krúžením chodidiel. Počas cesty nesediť s prekříženými nohami. Cvičeniu v priebehu dlhých ciest by sa mali venovať najmä tehotné ženy, ľudia nad 50 rokov, pacienti s postihnutím srdca a ciev a ľudia s poruchou zrážavosti krvi a nadváhou. Pred cestou dlhšou ako päť hodín sa odporúča obliecť si zdravotné pančuchové nohavice alebo podkolenky.

## Farmakoterapia

Vhodné sú niektoré z liekov, ktoré spevňujú cievne steny, u vysoko rizikovej skupiny z hľadiska kardiovaskulárnych ochorení sa odporúča aplikácia s. c. profylaktickej dávky heparínu s nízkou molekulovou hmotnosťou 2 hodiny pred cestou a ďalšia dávka o 24 hodín neskôr. V rámci prevencie počas cestovania sú jednou z alternatív aj lokálne heparínové prípravky pri pocite ťažkých, unavených a opuchnutých nôh. Liečba trombózy a jej komplikácie embolizácie do pľúc patrí do rúk lekára a vyžaduje podanie antitrombotickej a trombolitickej liečby. ■



# Lioton® gel

heparinum natricum

100 000

## JE EFEKTÍVNY V LIEČBE:

- **VARIKÓZNYCH SYNDRÓMOV A ICH KOMPLIKÁCIÍ<sup>1</sup>**
  - Flebotrombóza, tromboflebitída, povrchová periflebitída<sup>1</sup>
  - Postoperačná varikoflebitída, komplikácie po safenektómii<sup>1</sup>
  - Varikózne vredy<sup>1</sup>
- **PODKOŽNÝCH HEMATÓMOV A EDÉMOV<sup>1</sup>**
- **OCHORENÍ SPÔSOBENÝCH ÚRAZOM SVALOVO-ŠLACHOVÉHO A PUZDROVO-VÄZIVOVÉHO APARÁTU<sup>1</sup>**



PRÍJEMNÁ  
LEVANDUĽOVÁ  
VÔŇA<sup>1</sup>

**Pre zdravie  
a krásu vašich nôh!**

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

**Lioton® gel 100 000, dermálny gél.** Liečivo: V 100 g gélu sa nachádza heparinum natricum (sodná soľ heparínu) – 100 000 IU (medzinárodných jednotiek). **Pomocné látky:** karbomer 940, etanol 95 %, metylparabén, propylparabén, silica kvetu citrónovníka horkého, levandulová silica, trolamín, čistená voda. **Terapeutické indikácie:** Komplex varikózných symptómov (symptómov krčových žíl dolných končatín) a s tým súvisiace komplikácie: žilová trombóza (vznik krvnej zrazeniny v žile), hlboký zápal žíl, povrchový zápal okolia žíl, vred predkolenia, pooperačná varikoflebitída (zápal krčovej žily), stavy po operačnom odstránení tzv. skrytých žíl (vena safena), úrazy a pomliaždeniny, lokálne infiltáty a opuchy, podkožné krvné podliatiny. Ochorenia spôsobené úrazom svalovo-šlachového a puzdrovo-väzivového aparátu. **Dávkovanie:** 1 až 3 krát denne naniesť 3 až 10 cm gélu na ošetrované miesto a zľahka vmasírovať. **Kontraindikácie:** Známa precitlivosť na heparín alebo na niektorú z pomocných látok lieku. Liek sa nemá používať pri krvácaní, na otvorené kožné rany, sliznicu a infikované miesta pri hnisavých procesoch. Pri krvácajúcich prejavoch treba použiť prípravku Lioton® gel 100 000 prísne zväzť. Lioton® gel 100 000 sa nemá aplikovať pacientom so známou precitlivosťou

na parabény, pretože liek obsahuje metyl- a propyl p-hydroxybenzoát. **Liekové a iné interakcie:** Aplikácia heparínu môže ovplyvniť účinok perorálnych antikoagulantov (liekov znižujúcich zrážanlivosť krvi). Ostatné sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Nežiaduce účinky:** Pri dlhodobom používaní sa zriedkavo môžu objaviť lokálne alergické reakcie, prejavujúce sa začervenaním kože a svrbením. V takom prípade je potrebné aplikáciu prípravku Lioton® gel 100 000 prerušiť a zaviesť vhodnú liečbu. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Informácie o používaní lieku Lioton® gel 100 000 v tehotenstve a počas laktácie nie sú dostupné. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** A. MENARINI (Menarini Group), Pharmaceutical Industries Group Ltd., Via Sette Santi 3, Florencia, Taliansko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. Pred použitím lieku oboznáňte sa, prosím, s úplnou informáciou o lieku v príbalovom letáku. **Posledná revízia textu:** október 2007. **Dátum výroby materiálu:** apríl 2015. **Referencie:** 1. SPC Lioton® gel 100 000 (10/2007). **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: bratislava@bcsk.sk

SK\_LIO-12-2015\_Reminder



MUDr.  
Katarína Vorčáková, PhD.

Dermatovenerologická klinika JLFUK a UNM

# Metličkové varixy dolných končatín

Metličkové žily sú skupinou rozšírených žíl, ktoré sa nachádzajú blízko pri povrchu kože. Ich pomenovanie je odvodené od podobnosti s rozvetveným konárom.

V anglosaskej literatúre sú prirovnávané k pavučine a označujú sa tiež ako spider veins – pavúčikovité žily. V odbornej literatúre sa používa aj pojem teleangiectázie, venektázie alebo flebektázie. Väčšinou sú červenej, modrej alebo fialovej farby, majú kľukatý priebeh a dosahujú dĺžku niekoľko centimetrov. Hoci sa môžu vyvinúť kdekoľvek na tele, najčastejšie sa vyskytujú na dolných končatinách a na tvári. Ich výskyt na dolných končatinách súvisí s najväčším zaťažením žíl tejto oblasti. Tu na žily pôsobí najväčší tlak a gravitácia pri prekonávaní spätného návratu krvi do srdca.

Chronická žilová insuficiencia postihuje takmer 50 % populácie. Častejšie sú postihnuté ženy ako muži. Najčastejšie používaná klinická klasifikácia chronickej žilovej insuficiencie podľa CEAP (Clinical, Etiology, Anatomy, Pathophysiology) je uvedená v tabuľke č. 1. Metličkové žily sú označované ako chronická žilová insuficiencia C1.

Zo všetkých patologických prejavov sú najbenígnejšie, nebolestivé a nespôsobujú komplikácie. Pri diagnostike a liečbe je však nevyhnuté vylúčiť postihnutie hlbšieho žilového systému, ktoré môže spôsobovať závažné zdravotné komplikácie. Lokalizácia v oblasti členka sa nazýva corona phlebectatica a je často spojená aj s vyšším stupňom chronickej žilovej insuficiencie. Ak sa metličkové varixy vyskytujú samostatne, zvyčajne nespôsobujú žiadne ťažkosti a sú len kozmetickým problémom.

## Kedy je nutné konzultovať lekára?

- ak pacient udáva, že v postihnutej oblasti pociťuje teplo, prípadne ak je daná oblasť výrazne citlivejšia alebo bolestivá,
- ak v oblasti metličkových žíl dôjde k výraznému začervenaniu kože, zhrubnutiu a zmene farby,
- ak žilky začnú krváčať, alebo sa v postihnutej oblasti začne tvoriť vred. V prí-

Tabuľka 1: CEAP klasifikácia CHVO z roku 2004

CEAP	Popis
C0	klinickým vyšetrením nezistené znaky žilového ochorenia
C1, A alebo S	metličkové alebo retikulárne žily
C2, A alebo S	kŕčové žily
C3, A alebo S	opuch
C4a, A alebo S	hyperpigmentácie a/alebo ekzém
C4b, A alebo S	lipodermatoskleróza a/alebo biela atrofia
C5, A alebo S	zhojený vred predkolenia
C6, A alebo S	čerstvý vred predkolenia

pade chronických bolestí dolných končatín, pocitu ťažoby nôh, opuchov a kŕčov, myslíme na chronické žilové ochorenia.

## Príčiny metličkových varixov

Metličkové žily sú rovnako ako kŕčové žily spôsobené poškodením alebo oslabením žilovej steny. **Etiologické faktory, ktoré vplyvujú na ich vznik sú:**

- dedičnosť,
- vek,
- anamnéza krvácania,
- užívanie hormonálnej antikoncepcie,
- hormonálne zmeny počas puberty,
- menopauzy, substitučná hormonálna liečba,
- tehotenstvo,
- dlhodobé státie alebo sedenie,
- nosenie nesprávnych ponožiek a podkoleniek,
- obezita,
- slnečné žiarenie.

## Preventívne opatrenia

Úplnému zabráneniu výskytu metličkových žíl nie je možné, pretože ochorenie má svoju genetickú predispozíciu, ktorá sa ovplyvniť nedá. **Je však možné upraviť životnú správu, ktorá by predchádzala zvýšenej tvorbe varixov a to nasledovne:**

- nosenie kompresívnej bandáže,
- udržiavanie zdravej hmotnosti,
- pravidelné cvičenie,
- nesediť a nestáť dlhodobo v jednej polohe,
- nefajčiť,

- vhodné užívanie výživových doplnkov na posilnenie žilovej steny, z medikamentózných prípravkov sa odporúča dlhodobé užívanie mikronizovaného diosmínu a hesperidínu,
- vyhýbať sa všetkým hore uvedeným negatívnym faktorom, ktoré vplyvujú na vznik ochorenia.

## Liečba

Liečba metličkových žíl by mala byť v rukách odborníkov (angiológov, cievnych chirurgov, dermatológov so špecializáciou na flebológiu). Pred akýmkoľvek zásahom by mal pacient absolvovať ultrasonografické vyšetrenie cievneho systému. Mal by byť zhodnotený venózy systém, či nie sú postihnuté aj hlbšie časti ako len povrchové žilky. Následne, podľa rozsahu, lokalizácie, závažnosti prejavov, špecialista rozhodne, aký terapeutický postup by bol pre pacienta najvhodnejší.

Lokálne prípravky sú len čiastočným riešením metličkových varixov a neriešia problém definitívne. Odporúčame ich skôr do iných oblastí, ako sú dolné končatiny. Medzi radikálne riešenia patrí sklerotizácia a laserová liečba. Nevýhodu sklerotizácie predstavuje pozákrková aplikácia kompresívnej bandáže. Laserové odstraňovanie je veľmi rýchly ambulantný zákrok, ktorého nevýhodou môže byť jeho finančná náročnosť. Ani jeden zo spomínaných terapeutických postupov nemusí byť pre časté recidívy ochorenia definitívny.

**Otázka:**  
Ktoré produkty Allga San obsahuje výhodné dvojbalenie na metličkové žilky?

**Odpoveď**  
posielajte **do 30. júna 2015** a budete v hre o darček od spoločnosti **Naturprodukt**.  
Okrem mena uveďte úplnú korešpondenčnú adresu lekárne, aby si Vás darček našiel.  
**na e-mail:**

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](http://www.allgasan.sk)



PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.

Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti  
Slovenská zdravotnícka univerzita, Banská Bystrica

# Ošetrovanie drobných zranení

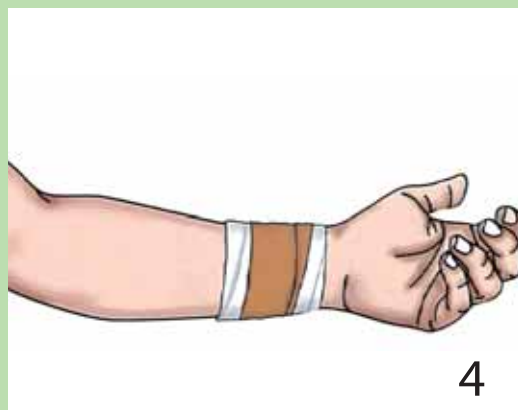
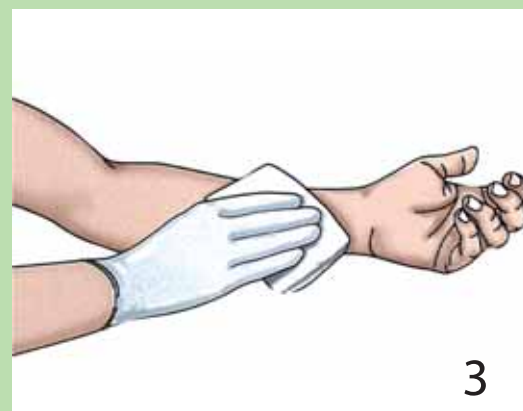
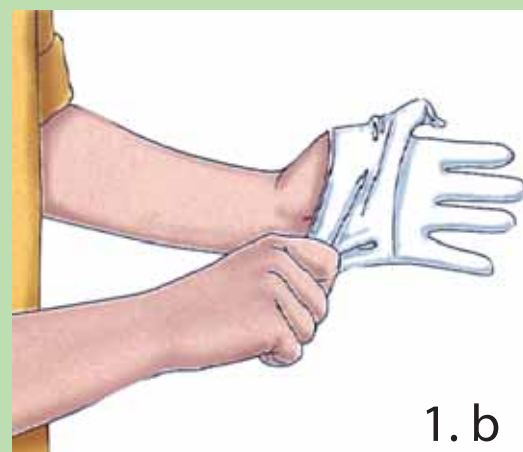
## detí a dospelých

### Rezné rany a odreniny

Odreniny a malé rezné rany prestanú krváčať aj bez ich ošetrovania. Je potrebné mať na pamäti, že akékoľvek narušenie celistvosti kože umožňuje vniknutie choroboplodných zárodkov do organizmu, a tým spôsobenie infekcie. Ide o nevelké a plytké poranenia pokožky, ktoré súvisia iba so slabým krvácaním (kapilárnym) a nehrozia vykrvácaním. Drobné rany a odreniny sa hoja pomerne rýchlo, no iba vtedy, ak nedošlo k infekcii.

#### Postup pri ošetrovaní:

- opláchnuť ruky pred ošetrením rany (obr. 1A) a navliecť si ochranné rukavice (obr. 1B),
- ranu opláchnuť (najlepšie pod tečúcou vodou, tak odstránime znečistenie, či špinu) (obr. 2),
- očistiť okolie rany (použiť čistý gázový tampón, či gázový štvorec), postupovať pri čistení od okraja rany. Na čistenie je možné použiť dezinfekčný roztok (obr. 3),
- osušiť okolie rany (použiť čistý gázový tampón, rany sa nedotýkať),
- prekryť ranu (použiť náplasť, ak je rana väčšieho rozsahu, prekryť ju sterilným obvazom) (obr. 4).



# Betadine®

povidonum iodatum

**! DEZINFEKCIA, KTORÁ  
NEŠTÍPE A NEBOLÍ**

**100% TO IDE AJ S  
ÚSMEVOM**

## BEZPEČNÁ OCHRANA PRED INFEKCIOU

Obávate sa, aby sa v rane vášho dieťaťa nerozšírila infekcia?

Bezpečná ochrana vášho dieťaťa aj vás pred infekciou.



- dezinfekcia pokožky a slizníc
- aseptické ošetrenie rán
- bakteriálne alebo plesňové infekcie



- celková dezinfekcia pokožky a slizníc
- široké spektrum účinku
- nízke riziko vzniku alergií



- malý iritačný účinok na kožu
- neštiepe a nevysušuje

Betadine roztok je liek na vonkajšie použitie, ktorý obsahuje povidonum iodatum. Použitie sa neodporúča u predčasne narodených detí, novorodencov a dojčiat. U ostatných vekových skupín detí sa Betadine nemá podávať vo veľkom množstve. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalový leták, hlavne upozornenie pre podávanie u detí. Pri objavení sa nežiaducich účinkov sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Liek nie je viazaný na lekárske predpis.

EGIS SLOVAKIA spol. s r.o., Apollo BC-II, blok E, Prievozská 4/D, 821 09 Bratislava, tel.: +421 2 32409451  
fax: +421 2 32144900, e-mail: [sekretariat@egis.sk](mailto:sekretariat@egis.sk), web: [www.egis.sk](http://www.egis.sk)



BET.INZ.5.2015.SK

Naše telo sa vo väčšine prípadov dokáže samo vyrovnáť s menšími oderkami, či drobnými ranami. Vyhľadať lekársku pomoc je potrebné v situáciách, kedy rana silne krváca, prípadne je väčšieho rozsahu. Pri ošetrovaní poranenej kože je potrebné dodržiavať hygienické zásady, ktoré sú základným predpokladom prevencie zanesenia infekcie, ktorá by mohla zhoršiť hojenie rany. Zároveň je nevyhnutné si uvedomiť, že krv môže byť zdrojom rôznych chorôb, ktorými sa môžeme nakaziť pri ošetrovaní aj malého poranenia. Preto je dobré, ak pri ošetrovaní poranení používame ochranné jednorazové rukavice.

V domácnosti medzi najbežnejšie a najčastejšie poranenia patria rezné rany a rôzne poranenia. Každodenne používané pomôcky, napríklad nožík, či nožnice, skrývajú v sebe nebezpečenstvo, najmä v rukách detí.



### Modriny (hematómy)

Vznikajú ako následok poranenia a krvácania do kože alebo v tkanive pod kožou. Najčastejšie sa modrina objaví okamžite po poranení, ako modrofialové sfarbenie pokožky. Takáto modrina by mala byť ošetrená ihneď. Ojedinele sa modrina objaví neskôr, o pár dní, postihnuté miesto je však bolestivé na dotyk. Veľmi nebezpečné sú modriny u starších ľudí, prípadne u osôb, ktoré užívajú antikoagulanty, čím sú náchylnejší na vznik modrín. Cieľom ošetrovania modrín je zmiernenie opuchu.

#### Postup ošetrovania:

- zaujať vhodnú polohu končatiny,
- priložiť studený obklad (zmiernuje prívod krvi do postihnutého miesta a aj bolesti).

### Lahké popáleniny a opareniny

Najčastejšie sú ľahké popáleniny následkom nehôd v kuchyni. Oparenina vzniká následkom kontaktu kože s vriacou vodou alebo parou. Cieľom ošetrovania popáleniny alebo opareniny je schladenie postihnutého miesta, zmiernenie bolesti a zmenšenie opuchu a zabránenie vniknutiu infekcie do postihnutého miesta.

#### Postup ošetrovania:

- schladiť popáleninu,
- zdvihnúť končatinu (zmiernenie opuchu),
- prekryť popáleninu (sterilným obvazom alebo gázovým štvorcem).



### Plúzgier

Sú častým výsledkom trenia alebo popálenín z trenia, ktoré vznikajú, keď sa koža opakovane šúcha o povrch. Vznik plúzgiera spôsobí pretekajúcu tkanivovú tekutinu z poškodeného miesta a jej zozbieranie sa pod vonkajšou vrstvou kože. Cieľom ošetrovania plúzgiere je zmiernenie bolesti a zabránenie vzniku infekcie.

#### Postup ošetrovania plúzgiere:

- očistiť postihnuté miesto (opláchnuť vodou a dezinfekčným roztokom),
- osušiť postihnuté miesto,
- ochrániť plúzgiere (prekryť náplastou).



### Poranenie kože na hlave

Následkom poranenia kože na temene hlavy je nadmerné krvácanie, ktoré je spôsobené výskytom mnohých malých ciev v tejto oblasti. Cieľom ošetrovania je zastavenie krvácania a transport postihnutého na ošetrovanie do nemocnice.



### Poranenie oka

Poranenie oka môže najčastejšie vzniknúť priamym úderom alebo ostrými úlomkami z rôznych predmetov. Cieľom ošetrovania postihnutého je prekryť poranenú oko sterilným štvorcem gázy a okamžite transportovať postihnutého do nemocnice. Dôležité je požiadať postihnutého, aby nepohyboval očami, aby nedošlo k ďalšiemu poškodeniu oka. ■

#### Použitá literatúra:

COVISA, V. J. 2007. *V ohrození života*. 1. vydanie. Bratislava: SPN – Mladé letá, s.r.o., 2007. 192 s. ISBN 978-80-10-01178-0. MIKOLAJCZAK, A. 2010. *Prvá pomoc*. Bratislava: Ediposs, 2010. 136 s. ISBN 978-80-89420-16-2.



**Vitamín D  
pre celú rodinu**

Prijemná chuť na zlepšenie nálady

**Žuvacie tablety  
s jahodovo malinovou  
príchutou  
s obsahom vitamínu  
D3 a xylitolu**



**NOVINKA**

**Vitamín D prispieva:**

- k správne mu vstrebávaní u vápníka a fosforu
- k udržaní u zdravý ch kostí a zubov
- k správne mu fungová niu imunitné ho systé mu
- k ochrane buniek pred oxidačným stresom

**Vitalabans oy**

Výrobca:  
Vitalabans Oy, Hämeenlinna, Finland  
Zastúpenie pre SK:  
Vitalabans SK s. r. o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava,  
Tel.: +421 2 4569 0566, e-mail: info-sk@vitalabans.com,  
www.vitalabans.com

Marec 2015

**SLOVENSKÁ LEKÁRSKA SPOLOČNOSŤ  
SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ LABORANTOV A ASISTENTOV V ZDRAVOTNÍCTVE  
SEKCIA FARMACEUTICKÝCH LABORANTOV**

Slovenská komora medicínsko – technický ch pracovníkov,  
sekcia farmaceutický ch laborantov

si vás dovoľujú informovať o

**XXXVIII. slovenskej konferencii farmaceutický ch laborantov  
a špecialistov pre zdravotnícke pomôcky  
s medzinárodnou účasťou,**

ktorá sa uskutoční v dňoch **25. a 26. 9. 2015**  
v **Žiline** v hoteli Holiday Inn

téma:

**CHRONICKÉ RANY AKO MULTIDISCIPLINÁRNY PROBLÉM,**  
lieky vydávané bez lekárskeho predpisu, zdravotnícke pomôcky a liečebná  
kozmetika v praxi farmaceutický ch laboranta

**Informácie:**

**Začiatok konferencie:** 25. 9. 2015 o 12.00 h.  
**Záver:** 26. 9. 2015 o 12.00 h.  
**Závazná prihláška:** do 30. júla 2015, prosíme dodržať termín prihlásenia.  
**Poplatok:** 10 EUR pre členov SLS  
14 EUR pre členov SK MTP  
17 EUR pre nečlenov

**Počet pridelených kreditov:** 12 kreditov (na základe vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z. z.)

**Prednášky a výstavné stánky:** hotel Holiday Inn Žilina, Športová č. 2

**Ubytovanie:** hotel Holiday Inn Žilina, dvojlôžkové a trojlôžkové izby,  
1 osoba/1 noc **25,- EUR** + miestny poplatok **1,- EUR**  
raňajky **5,- EUR** (formou bufetu), obedy **8,- EUR**  
/možnosť platby stravými lístkami/

**Stravovanie:**

**Spoločenský večer:** 25. 9. 2015 (večera, program, tombola, veselá zábava)

**Ubytovanie a stravu účastníci uhradia v recepcii hotela.**

**Konferenčný poplatok** treba uhradiť poštovou poukážkou, alebo úhradou na bankový účet na adresu: Slovenská lekárska spoločnosť, Cukrová 3, 813 22 Bratislava 1, číslo účtu: **4532-012/0200**, VÚB, Bratislava-mesto, **IBAN: SK36 0200 0000 0000 0453 2012** variabilný symbol: **15 417 06003**.

**Závazné prihlášky** spolu s kópiou potvrdenia o úhrade konferenčného poplatku zašlite do 30. júna 2015 na **poštovú**, alebo **emailovú adresu**:

Viera Jeníková, Ul. Jelačičova č. 3, 82108 Bratislava 2

Telef. kontakt: 0905 310 614 mail. kontakt: [viera.jenikova@gmail.com](mailto:viera.jenikova@gmail.com)

**Rezervácia ubytovania je záväzná z dôvodov 100% storno poplatku**

**Predpokladaná výška nepeňažného plnenia bude 9,80 EUR.**

Cestovné, ubytovanie a konferenčný poplatok hradí vysielaajúca organizácia podľa vyhlášky č. 119/1992 zb.

**Organizačný výbor:**

Alena Slezáček Bohúňová, Valéria Tóthová, Viera Jeníková, Valéria Ochotnická, Anna Vojakovičová, Alena Hanušniaková, Danica Kšenzíghová, Mária Fischerová, Alica Fekete, Júlia Štefková

**Kontakt na organizátora:**

Alena Bohúňová, V. Spanyola č. 20, 010 01 Žilina, t. č. 0908 934 855, mail: [al1@centrum.sk](mailto:al1@centrum.sk)

**Závazná prihláška k účasti na  
XXXVIII. slovenskú konferenciu farmaceutický ch laborantov s medzinárodnou  
účasťou  
25. a 26. 9. 2015 v Žiline, hotel Holiday Inn**

Priezvisko: ..... Meno..... Titul.....  
tel. .... e-mail: .....  
Pracovisko: .....  
Bydlisko, adresa (PSČ): .....  
Účasť: pasívna ..... aktívna.....  
Názov prednášky: .....  
Autori: .....  
**Závazné ubytovanie: 25. 9. 2015**  **áno**  **nie** ubytovaná v izbe s:.....  
**Stravovanie:** v prípade záujmu **zakrúžkovať** v prípade nezájmu **prečiarknuť!**  
**25. 9. 2015 obed** /8,- možnosť platby stravými lístkami/ spoločenský večer  
**26. 9. 2015 raňajky** /forma bufetu 5,-/ **obed** /dvojchodové menu 8,-/  
Dátum ..... Podpis .....



PharmDr. Miroslav Peciar  
RNDr. Valentína Leová

stredoškolskí pedagógovia

[www.szstn.sk](http://www.szstn.sk)

### KVAPKA KRVI PRE MARCELA

Miestny spolok SČK pri SZŠ v Trenčíne v spolupráci s Národnou transfúznou službou Trenčín zorganizovali dňa 31. marca 2015 na SZŠ Braneckého 4, Trenčín – akciu s názvom Kvapka krvi pre Marcela. Celkovo sa BDK zúčastnilo 35 darcov, z ktorých reálne 26 darovalo krv. Medzi žiakmi zapojenými do tejto akcie boli aj žiaci odboru farmaceutický laborant.

### MATURITNÁ SKÚŠKA – PRAKTICKÁ ČASŤ



V dňoch 4. až 7. 5. 2015 sa na našej škole konala praktická časť odbornej zložky maturitnej skúšky. Traja žiaci z odboru farmaceutický laborant si vybrali formu obhajoba vlastného projektu, kde predstavili výsledky svojich experimentálnych prác realizovaných počas štúdia na našej škole.

### PRIJÍMACIE SKÚŠKY

V dňoch 11. a 14. 5. 2015 sa na našej škole, ako každej ďalšej konali prijímacie skúšky. Do odboru farmaceutický laborant sa prihlásilo 125 uchádzačov. Veríme, že šancu študovať, dostanú tí najlepší a zároveň tí, ktorých to bude skutočne baviť. ■



PhDr. Eleonóra Doležalová

stredoškolská pedagogička

[www.szsmi.eu.sk](http://www.szsmi.eu.sk)

### MICHALOVSKÍ BUDÚCI MASÉRI V „PARÍŽI VÝCHODU“



Tak ako každý rok, aj v tomto školskom roku žiaci SZŠ v Michalovciach absolvovali odbornú exkurziu zameranú na rozšírenie ich vedomostí, ale aj na povzbudenie do ďalšieho štúdia. Exkurzia žiakov študijného odboru masér, konkrétne žiakov druhého a tretieho ročníka, sa pod pedagogickým vedením Mgr. Martiny Čupalkovej, PhDr. Martiny Gašparovej a Mgr. Aleny Michalovovej uskutočnila v dňoch 16. 4. – 17. 4. 2015 v Mekke európskeho kúpeľníctva – **Budapešti**.

Na žiakov počas 2 dní čakal zaujímavý program, kde ich okrem návštevy historického centra mesta – Námestia hrdinov, novogotického parlamentu, Baziliky sv. Štefana, Rybárskej bašty, Hradného paláca, Margitinho ostrova, Andrásyho ulice, Matyášovho hradu a zaujímavej plavby loďou po Dunaji, čakala hlavná časť exkurzie a to návšteva najstarších a najväčších kúpeľov v Budapešti, ktorá bola spojená aj s kúpaním – Széchenyi fürdő a svetoznámych a aj zahraničnou klientelou obľúbených liečebných kúpeľov Gellért fürdő. Sme radi, že aj vďaka vedeniu školy žiaci mohli opäť navštíviť neobyčajné miesto, na ktoré každému z nich zostanú jedinečné spomienky, ale aj obohatenie do budúcej praxe.

### DEŇ ROZLÚČKY

**7. máj 2015** bol pre našu školu výnimočný deň.

Zvláštnu atmosféru tohto dňa bolo cítiť všade. Vstup do školy bol ovenčený nádhernou výzdobou školy i triedy. Žiaci v slávnostnom oblečení rozdávali radosť, ale za ich úsmevom bolo cítiť aj nejaké zvláštne napätie. Učitelia boli mimoriadne tolerantní, všetko bolo akési iné. Škola len tak hučala ako v úli. Nečudo, veď v tento deň sa na našej škole konala rozlúčka so žiakmi štvrtých ročníkov. Bol to deň veľkých predsavzatí, ďakovaní, ale aj ocenení, radosti a nakoniec aj slz za všetkým tým dobrým a pekným, čo stredná škola predstavuje. S myšlienkami na minulosť, ale pohľadom už upretým do budúcnosti, odhodlaní ukázať všetko, čo je v nich, žiaci vykročili v ústrety k maturitným skúškam. Tak veľa šťastia. ■







Mgr. Viera Macková  
stredoškolská pedagogička  
[www.szsbb.eu](http://www.szsbb.eu)

### NÁVŠTEVA ARBORÉTA BOROVÁ HORA

Študenti tretích ročníkov odboru farmaceutický laborant navštívili 17. marca 2015 Arborétum Borová hora Technickej univerzity vo Zvolene. Táto exkurzia poskytla študentom možnosť zopakovať a doplniť si vedomosti z predmetu farmakognózia a farmaceutická botanika. Prehliadka bola zameraná predovšetkým na dreviny a tiež niektoré rastlinné druhy pestované v skleníkoch. Vďaka sprievodcom sa oboznámili tiež s históriou tohto objektu.



### EXKURZIA V SPRACOVATELSKOM CENTRE NTS



Naši študenti dostali možnosť navštíviť Spracovateľské centrum NTS v Banskej Bystrici. Tejto exkurzie sa zúčastnili študenti štvrtého ročníka odboru farmaceutický laborant v dňoch 22. apríla a 6. mája 2015.

Na tomto pracovisku nás privítala PhDr. Gabriela Černáková a sprevádzala nás jednotlivými úsekmi. Študenti sa oboznámili so zariadeniami a technologickými postupmi, ktoré slúžia na výrobu krvných prípravkov a tiež získali informácie o virologickom a imunologickom vyšetrení vzoriek darcovskej krvi. ■



RNDr. Karin Potomová  
Mgr. Lucia Slivkárová  
stredoškolské pedagogičky  
[www.szske.sk](http://www.szske.sk)

### DNI PRACOVNÝCH PÍLEŽITOSTÍ



V rámci spolupráce so spolkom košických študentov farmácie, ktorí na svojej fakulte organizujú podujatie s názvom DNI PRACOVNÝCH PRÍLEŽITOSTÍ, sa naši štvrtáci dňa

31. marca 2015 na tomto podujatí zúčastnili.

V tento deň sa v pavilóne chemických disciplín UVLF prezentovali farmaceutické spoločnosti. Žiaci sa zúčastnili prednášok týchto spoločností. Okrem prednášok žiaci navštívili prezenčné stánky zúčastnených spoločností, kde mali možnosť osobného pohovoru so zástupcami firiem.

### SÚŤAŽ INTEL ISEF

Naša škola sa môže pýšiť výnimočným úspechom.

Žiak Erik Schmotzer sa zúčastnil na súťaži Intel ISEF, ktorá je určená pre študentov stredných škôl z oblasti vedy. Erik Schmotzer sa prezentoval projektom tvorby sekundárnych metabolitov u druhu *Matricaria recutita* L.



Mladých vedcov do celosvetového finále vybralo združenie AMA-VET (Asociácia pre mládež, vedu a techniku). So svojím projektom sa Erik predstaví v americkom Pittsburghu v štáte Pensylvánia.

### PREVENTÍVNA AKTIVITA „RASIZMUS, EXTRÉMIZMUS A XENOFÓBIA“

V posledných rokoch dochádza k nárastu vnímania závažnosti problému intolerancie, agresívneho správania, rasizmu a xenofóbie, čo je veľmi nežiaduce pre spoločnosť. O týchto a iných skutočnostiach informovali našich žiakov druhého ročníka 17. 3. 2015 psychológovia z Centra pedagogického poradenstva na Karpatskej ulici formou besied, diskusií a názorných ukážok. Cieľom aktivity bolo vysvetliť žiakom pojmy rasizmus, extrémizmus a xenofóbia, poukázať na rôzne rasy, resp. skupiny ľudí vyznačujúcimi sa spoločnými črtami.

### PREVENTÍVNA AKTIVITA „OBCHODOVANIE S ĽUĎMI“

V marci bola u žiakov 3. ročníkov uskutočnená preventívna aktivita s názvom „Obchodovanie s ľuďmi“. Aktivita bola realizovaná formou besied s odbornými psychológmi z Centra pedagogicko-psychologického poradenstva na Karpatskej ulici v Košiciach, ktorí žiakom sprostredkovali teoretické i praktické vedomosti týkajúce sa zákonitostí a znakov obchodovania s ľuďmi. Cieľom aktivity bolo naučiť žiakov ako rozpoznať nebezpečenstvo obchodovania s ľuďmi, ako sa správať v rizikových situáciách a poučiť ich o rizikách, ktoré so sebou prináša nástup na pracovný trh, či už domáci alebo zahraničný, zároveň rozvíjať u žiakov sociálne i komunikačné schopnosti a zručnosti. ■



RNDr. Edita Dlháňová, MPH  
vedúca študijného odboru farmaceutický laborant  
[www.szsbase.sk](http://www.szsbase.sk)

### UČILI SME SA V EDULAB-e

EDULAB je centrum moderného vzdelávania v Bratislave. Je unikátne svojím vybavením modernými technológiami, prístupom k žiakom, formou práce.

Hodinu na tému alkoholy odučila externá vyučujúca za spolupráce s kolegom, ktorý nebol len ako učiteľ, ale i ako asistent, ktorý pomáhal žiakom zvládnuť prácu s modernou technikou.



Počas hodiny sa striedali prvky problémového vyučovania, samostatnej i tímovej práce, tvorivosti, aktivity, hravosti, okamžitej spätnej väzby.

Žiaci si zopakovali už naučené veci a rozšírili si vedomosti o novú informácie.



### NA SOČ-ke SME BOLI ÚSPEŠNÍ

Aj tento rok najlepšie práce reprezentovali školu na krajskom kole stredoškolskej odbornej činnosti. Z odboru farmaceutický laborant **Edina Csicsaiová** sa venovala téme **Varixy a ich liečba flavonoidmi**. Praktickú časť vypracovala na Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave, na Katedre farmaceutickej botaniky a farmakognózie. V sekcii zdravotníctvo a farmakológia **sa umiestnila na 2. mieste a postúpila do celoštátneho kola.**

**Ramóna Rákocziová** vo svojej práci s názvom **Pomarančová silica – Aurantii dulcis aetheroleum a hesperidín z oplodia sladkého pomaranča** riešila problematiku využitia hesperidínu na liečbu hemoroidov. Časť praktickej zložky riešila tiež na Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave, na Katedre farmaceutickej botaniky a farmakognózie. V sekcii chémia a potravinárstvo získala **3. miesto.**

Ďalšou úspešnou prácou bola práca **Réky Gallovej** s názvom **Vplyv aromatických látok na hmyz**. Vytvorila a otestovala prírodný insekticídny prostriedok proti moliam. Prácu prezentovala na Festivale vedy a techniky AMAVET v Bratislave, kde **získala mimoriadne ocenenie**, ďalej na súťažnej prehliadke seminárnych prác študijných odborov FL a ZL LAB academia v Banskej Bystrici, kde **získala 2. miesto** a aj na krajskom kole SOČ v Bratislave, v sekcii biológia, kde bola ocenená **3. miestom.** ■



[www.szstt.edupage.org](http://www.szstt.edupage.org)

### S HERCOM NA SLOVÍČKO



Vo štvrtok po veľkonočných prázdninách zavítal do našej školy vzácný hosť, herec Slovenského národného divadla, pán Ľubomír Paulovič. Rád sa stretol s našimi maturantmi, porozprával im o divadle, televízii, povolani herca, aj o svojich študentských časoch, kedy bol on sám maturantom či zamilovaným pubertiakom.

Ľubo, sme radi, že si bol medzi nami. Ukázal si všetkým, že veľkosť človeka sa popri úspechu a mediálnemu záujmu meria najmä skromnosťou, správnym a otvoreným prístupom, nezištnosťou, ľudskosťou. Strávili sme s tebou príjemné dve hodiny otázok, odpovedí, smiechu aj zamyslenia sa nad svojím ďalším smerovaním v živote.

Mgr. Lucia Branišová

### PRVÁCI NA MUZIKÁLI HAIRSPRAY

Muzikál plný humoru, retro pesničiek aj náročných choreografií. Rýchle tempo, scénny citlivé, vtipné, komorné, ale aj plné tanca a energie zo života. Tak vnímali 30. apríla 2015 naši prváci spoločne s pedagógmi javisko Novej scény.

Slávny broadwayský muzikál filmom preslávili Niki Blonsky, Michelle Pfeiffer a John Travolta. Dej sa odohráva v televíznom štúdiu počas súťaže Miss Lak na vlasy. Stredoškolačka Tracy, ktorá miluje tanec, na ceste za splnením svojho sna prekonáva mnohé prekážky. Túži sa stať hviezdou televíznej tanečnej show napriek svojim neprehliadnuteľným rozmerom. Intrigy a zákernosti, ktoré sa počas takýchto súťaží dejú, pre ňu neznamenajú stop, ale naopak, dokáže bojovať a svoj cieľ dosiahne.

Mgr. Eva Hašková



### 10. ROČNÍK SÚŤAŽE V POSKYTOVANÍ PP V DUNAJSKEJ STREDE

Pod záštitou Asociácie SZŠ SR zorganizovala SZŠ Dunajská Streda jubilejný 10. ročník celoslovenskej súťaže v poskytovaní prvej pomoci. Súťaže sa zúčastnilo 15 družstiev zo slovenských SZŠ, dve družstvá zo SZŠ Sopron z Maďarska a družstvo zo SZŠ Jihlava. Aj naša škola sa už tradične do súťaže zapojila a reprezentovali nás žiačky II. B triedy Barbora Čaplová a Monika Slamková a Michaela Nízka z III. A.

Súťaž sa uskutočnila v dňoch 21. a 22. apríla 2015 v Dunajskej Strede. Hodiny tréningu priniesli zaslúžené ovocie. Družstvo našej školy konečne tento rok zvíťazilo a zo súťaže si prinieslo vytúženú vzácnu trofej „Putovný pohár“ a zároveň pohár za prvé miesto. Dievčatá zo súťaže odišli s obrovskými novými skúsenosťami a krásnymi zážitkami a hoci zvíťazili aj naďalej sa držia kréda „Záchrana života je na prvom mieste“.

Mgr. Martina Tomašovičová



Ing. Beáta Mozolová

stredoškolská pedagógička

[www.szsmitra.sk](http://www.szsmitra.sk)

### MLADÝ TVORCA

V dňoch 28. - 30. 04. 2015 sa na výstavisku Agrokomplex Nitra uskutočnil 23. ročník celoštátnej prezentačnej výstavy stredných odborných škôl pod záštitou Roberta Fica, predsedu vlády SR, Mladý tvorca 2015. Žiaci 3. ročníka študijného odboru zdravotnícky asistent **Magdaléna Remjarová** a **Luboš Puškáš** prezentovali svoje zručnosti v odbere kapilárnej krvi za účelom vyšetrenia hladiny cukru a v meraní krvného tlaku. Študijný odbor farmaceutický laborant reprezentovali dve šikovné žiačky z II. FL **Katarína Vadkertiová** a **Viktória Evaničová**, ktoré záujemcom o štúdium podávali potrebné informácie o odbore.



### EXKURZIA DO OSVIENČIMU



Dňa 14. 05. 2015 sa uskutočnila exkurzia do koncentračných táborov Auschwitz a Birkenau, ktoré sú situované v poľskom meste Osvienčim. Súčasťou základnej men-

tálnej výbavy každého moderného Európana by malo byť prirodzené odmietanie všetkých foriem extrémizmu a radikálnych postojov. V tejto snahe je vhodným prostriedkom práve návšteva vyhladzovacích táborov zriadených nacistami v priebehu Druhej svetovej vojny, ktoré sú najvýraznejším memom zverstiev nacistického totalitného zriadenia. **Exkurzie sa zúčastnili žiaci všetkých tried prvých dvoch ročníkov odborov zdravotnícky asistent a farmaceutický laborant (I. A, I. B, I. FL, II. A, II. B a II. FL).**



### HISTORICKÁ EXKURZIA V NITRE

Dňa 14. 5. 2015 sa žiaci školy zúčastnili poznávacej exkurzie v Nitre. Súčasťou prehliadky bol **hrad Nitra a staré mesto.**

Žiaci mali možnosť pozrieť si Katedrálu – Baziliku sv. Emeráma, Diecézne múzeum, Kazematy a vystúpiť na hradby.



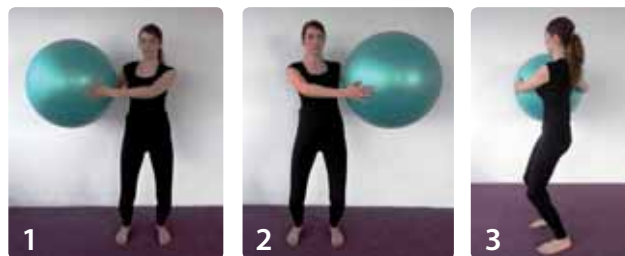
PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.

Lekárska fakulta, Ústav telovýchovného lekárstva  
Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava



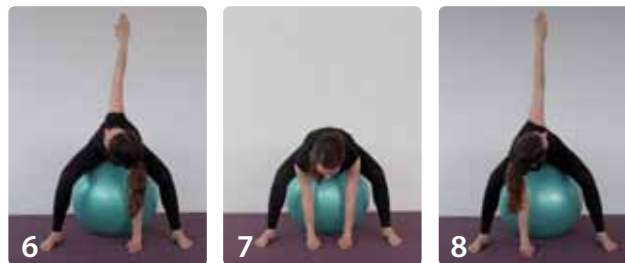
Pre optimálne fungovanie oporno-pohybového aparátu je okrem iného dôležitá aj posturálna stabilita, ktorú zabezpečujú aj paravertebrálne svaly. Z funkčného hľadiska ich môžeme klasifikovať na stabilizátory chrbtice a svaly vykonávajúce pohyby trupu vo vzťahu k panve. Keďže chrbtica má významné adaptačné schopnosti, je potrebné vziať do úvahy skutočnosť, že zmeny sú často funkčne kompenzované a naopak, poruchy funkcie môžu byť jedným z faktorov vzniku vertebrogénnych ťažkostí. Vo všeobecnosti platí, že skrútený sval môže byť zároveň aj ochabnutý a naopak. Z tohto pohľadu je dôležité paravertebrálne svaly nielen naťahovať (cvik 3, 4), ale aj posilňovať (cvik 1, 2).

**Cvik 1** – Rotácia hornej časti trupu s fitloptou v predpažení doprava (obr. 1), doľava (obr. 2), panva fixovaná, kolenná v miernej semiflexii (obr. 3)



**Cvik 2** – Podrep (90° uhol v kolennom kĺbe), mierny predklon trupu, vzpažovanie (obr. 5) a predpažovanie s fitloptou (obr. 4)

**Cvik 3** – Dynamický sed na fitlopte, predklon trupu, dlane na podložke (obr. 7) – vytáčanie trupu striedavo za vystretou pravou (obr. 6), resp. ľavou hornou končatinou (obr. 8)



**Cvik 4** – Ľah vzad, predkolenie na fitlopte, horné končatiny upažené (obr. 9), rotácia predkolenia na fitlopte doprava a doľava, pričom ramená zostávajú na podložke (obr. 10, 11)



Pri každom z uvedených cvikov je odporúčaný počet opakovaní 10, počet sérií 3.



Ing. Peter Krajniak

lektor, školiteľ  
peter.krajniak@orangemail.sk

Prednedávnom ma zaujal rozhovor dvoch mladých ľudí o komunikácii. Zrejme komentovali nový predmet v škole, pričom spochybňovali, čím novým ich učiteľ môže v komunikácii ešte obohatiť. Ved', keď niečo chcem, poviem to a hotovo. Prípadne napíšem SMS, či status na Facebook. Takto nejak opísal svoje skúsenosti jeden z nich. A naozaj? Je vôbec komunikácia dôležitá, a keď áno, ako komunikovať v lekárenskom prostredí a ešte aj efektívne?

Ono sa to niekedy môže javiť tak, že to, čo je triviálne a bežne používame, je ľahké. Často to však môže byť pre nás aj kameňom úrazu. Nesprávne chápaná komunikácia sa v lekárenskom prostredí môže prejavovať úbytkom klientov, či nezaujmom o niektorú skupinu farmaceutických prípravkov a pod. Viete, nikto vám priamo do očí nepovie, že sa u vás necíti dobre alebo že mu niečo konkrétne vadí. Avšak po opustení lekárne hovorí o svojej negatívnej skúsenosti (ak taká nastala) všetkým, ktorých stretne. Je to šírenie negatívnej správy, ktoré je 2-3 x rýchlejšie, ako šírenie pozitívnych informácií. Ako teda zabezpečiť, aby klient jednoducho mal dôvod iba na šírenie dobrých správ aj za predpokladu, že sa šíria pomalšie ako tie druhé?

# Efektívna komunikácia



## Aktívne počúvanie, kladenie otázok

Dôležitou súčasťou efektívnej komunikácie je aktívne počúvanie. *[Máme dve uši a jeden jazyk, aby sme viac počúvali a menej hovorili. (Diogenes)].* Sústreďte sa na to, čo vám klient chce povedať a znova aktívne zapájajte neverbálnu komunikáciu. Udržujte očný kontakt s klientom, prikyvujte v prípade súhlasu s jeho názorom (požiadavkou). A nezabudnite na kladenie otázok. Pýtajte sa klienta na všetko. Nemusia to byť vždy len otvorené otázky. Uistíte sa, že ste porozumeli jeho požiadavke. Na to použite uzatvorené otázky, na ktoré klient zareaguje len „áno“ alebo „nie“.

## Imidž, riešenie konfliktov

**Uvedomte si, čo všetko ešte pôsobí na naše vnemy:** nepodceňujte dôležitosť vhodného oblečenia, úpravy a štýlu! Veľmi dôležitým faktorom je aj schopnosť riešenia konfliktov. Klienti čakajúci v rade na obsluženie vnímajú i vašu komunikáciu s druhými. Vedome a podvedome si už pred samotným obslužením vytvárajú svoje predstavy. Nevhodne riešený konflikt do značnej miery ovplyvňuje ich správanie do budúcnosti. Nezabudnite aj na **vnútornú komunikáciu**. Klient počúva všetko, čo sa mu cez sluchový orgán prenesie do zmyslov. Akonáhle započuje negatívnu komunikáciu, prípadne výčitky personálu medzi sebou alebo spochybnenie nejakého úkonu, môže to mať za následok zneistenie dôvery jednak voči lekární, ale aj voči pracovníkovi, pracovníčke.

## Prostredie

Záverom by som chcel upriamiť dôležitú pozornosť aj na prostredie lekárne. Je to tiež významný komunikačný prvok. Vzhľad lekárne, uloženie sortimentu, poriadok v propagačných materiáloch, ich prehľadnosť... to sú všetko významné faktory ovplyvňujúce úroveň komunikácie. ■

## Verbálna a neverbálna komunikácia

**Uvedomte si, čo všetko považujeme za komunikáciu:** najčastejšie sú to naše verbálne prejavy doplnené neverbálnou komunikáciou. Zjednodušene povedané to, čo hovoríme podfarbujeme svojim telom (mimikou, gestikuláciou a pod.).

Ako príklad uvediem komunikáciu typického Taliana, ktorého prejav býva sprevádzaný často až prehnanou gestikuláciou. Neverbálna komunikácia však pôsobí na silu našich vnemov. Až 93 % našich emocionálnych tlakov (podnetov) prichádza práve z neverbálnych zdrojov. Inými slovami, celkové rozhodovanie klienta ovplyvňujú najmä emócie. Zjednodušene, verbálna komunikácia je to, **čo hovoríme** a **ako to hovoríme**, neverbálna komunikácia predstavuje to, **ako pri tom vyzeráme**. Pre klienta lekárne je viac dôležité to, čo by sme

mohli nazvať aj divadielkom: spôsob, ako mu informácie podáte. Podľa výsledkov psychologov všetci premýšľame z 95 % len o sebe, v zostávajúcich 5 % premýšľame o veciach okolo nás, ale opäť len vo vzťahu k sebe (čo z toho budem mať ja). Je veľmi dobré, keď si vhodnou „neverbálnou“ získate dôveru klienta a ešte lepšie, keď si klient obľúbi vašu lekáreň, prípadne vás, ktorý(á) s ním priamo komunikujete.

**Aktívnou a efektívnou komunikáciou vytvárame v klientoch pozitívne zážitky a budujeme v nich vysokú úroveň spokojnosti!**



Mgr. Jana Dulinová

Stredná zdravotnícka škola  
Záhradnícka 44, 821 08 Bratislava 2

# V. Psychickú odolnosť posilní zvládnutá kríza

## Zložky psychickej odolnosti

Problematiku psychickej odolnosti rozpracoval A. Antonovský, ktorý si položil otázku – Ktoré vnútorné zdroje pomohli 22 % Židov v koncentračnom tábore prežiť bez vážnych zdravotných problémov? Pričom 78 % väzňov žijúcich v tábore v tých istých neľudských podmienkach získalo množstvo chorôb a porúch. V dlhoročných výskumoch sa dopracoval k faktoru psychickej odolnosti v zmysle „nezdolnosti“ človeka.

**Pomenoval 3 zložky psychickej odolnosti:**  
**Zmysluplnosť** sa vzťahuje k emocionálnej stránke celkového postoja k životu a diani v ňom. Človek, ktorý vníma život ako zmysluplný je presvedčený, že problémy mu stoja za to, aby ich riešil a investoval do nich čas a energiu. Sú pre neho výzvou k aktivite.

**Zrozumiteľnosť** znamená, že rozumieme čo sa deje a prečo sa to deje. Človek, ktorý má vysoký zmysel pre zrozumiteľnosť očakáva, že situácie, s ktorými sa v budúcnosti stretne, budú predvídateľné alebo, keď nastanú ako prekvapenia, tak budú aspoň vysvetliteľné a budú mať určité poradie a vnútorný poriadok. Vyriešia sa tak dobre, ako sa dá v rozumnej miere očakávať.

**Zvládnuteľnosť** je náš subjektívny pocit, že riešenie problému je v našich silách a rukách a že problém zvládneme s pomocou okolia. Vnímame vlastné vnútorné zdroje i vonkajšiu podporu.

## Nepriaznivý vplyv „ľahkých“ riešení na psychickú odolnosť

Uprednostňovanie pohodlných riešení, vyhľadanie rýchlych ciest k cieľu, podliehanie záplave zaručených krokov k úspechu alebo únik do nereálnej virtuálnej reality oslabujú naše duševné zdravie. Moderné

prostriedky umožňujú rýchlo a ľahko uspokojovať vlastné potreby, čím sa stupňuje netrepezivosť, podráždenosť, nízke sebaovládanie, výbušnosť, frustrovanosť. Ľudia sú čoraz menej ochotní čakať na napĺňanie vlastných túžob a tak sú v zajatí tlaku na ich uspokojovanie. Dochádza k postupnému oslabovaniu psychickej odolnosti najmä mladej generácie.

## Zvyšujte si psychickú odolnosť

- Pred náročnou situáciou si spomeňte, čo všetko ste už v živote dokázali. Určite máte za sebou i životné výhry. Nepodceňujte ani menšie úspechy.
- Oprite sa o istoty, ktoré sú stabilitou vášho života – rodina, priatelia, práca.
- Buďte otvorení najrôznejším možnostiam riešenia. Niekedy sa problémy vyriešia neočakávaným spôsobom alebo riešením, ktorému dávate malé šance. Vymýšľajte nové nápady a uvažujte i o návrhoch iných ľudí.
- Hľadajte na ťažkých situáciách dobré veci, pýtajte sa seba samých, čo vás môže daná životná okolnosť naučiť. I zlá skúsenosť sa môže ukázať ako cenná lekcija do života.
- Nevzdávajte sa predčasne. Mnohé dobré plány sa bez kľúčiek a zmien nezaobídu.
- Ak vám plány nevychádzajú, nemusíte v nich za každú cenu pokračovať. Chybné rozhodnutia berte ako poučenie a skúsenosť, nie ako životnú prehru.

**Čo nás nezlomí nás posilní a dodá nášmu životu pečať sily! Pestujme si psychickú odolnosť a urobme si život pevnejší, plnší a statočnejší. ■**

Tak ako môže telo otužovať studená voda, tak môže psychiku posilniť životná kríza. Zdolať prekážky, zvládať ťažké životné situácie, prekonávať vážne ochorenia, či dokázať riešiť medziľudské konflikty je prínosom pre „sebaotužovanie“ každého človeka. Bez takýchto ťažkých podmienok by sme nemali pocit životnej sily, nepoznali dno svojich schopností a necítili vôľu do nových začiatkov.

**Psychická odolnosť** je definovaná ako kapacita odolávať a čeliť požiadavkám prostredia (Newman, 2002). Závisí od vrodenných osobnostných charakteristík a pôsobenia prostredia, pričom dôležité predpoklady k odolnosti sa formujú už v ranom detstve. Schopnosť prispôbovať sa záťaž, zvládanie rôznych náročných situácií a riešenie náhlych a nečakaných situácií vedie k osvojovaniu množstva copingových (zvládacích) techník a postupnému zvyšovaniu psychickej odolnosti.

## Psychicky odolný človek

Psychicky odolný človek si nezakladá svoje šťastie na okolnostiach a udalostiach, či na správaní druhých. Má zdravú sebadôveru, verí vo svoje schopnosti, vie odhadnúť svoje sily a stanoviť si realistické ciele. Dokáže sa ľahko vyrovnáť s každodennými nárokmi, vie čeliť problematickým situáciám a zvládať krízy. Má silnú motiváciu, neodradí ho neúspech, dokáže prehrávať, uznať svoju chybu a poučiť sa z nej.



PhDr. Dana Sihelská

Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti  
Slovenská zdravotnícka univerzita  
Banská Bystrica



# mdloba

**MDLOBA** (synkopa, kolaps), ide o krátkodobú, prechodnú stratu vedomia, ktorá je zapríčinená zníženým prietokom krvi v mozgu. Postihnutý sa po niekoľkých minútach preberie na zemi a chvíľu si nevie spomenúť, čo sa stalo. Ide o obrannú reakciu organizmu, ktorá nie je život ohrozujúca a ani nebezpečná, ak sa však často opakuje, je potrebné tento problém s lekárom prekonzultovať.

## Príčiny (uvádzame len niektoré):

- hlad,
- nedostatok vzduchu,
- dlhodobé státie pri nadmernom teple, napr. pri kultúrnych (amfiteáter) a športových podujatiach,
- postavenie sa po dlhšom sedení, ležaní, čupení,
- choroba,
- užívanie liekov, napr. pri vysokom tlaku krvi, pri poruchách srdcového rytmu, kombinácia liekov na srdce, ktoré rozširujú cievy s alkoholom aj v malých množstvách, spôsobuje rozšírenie ciev a ich účinok sa navzájom zvyšuje,
- nedostatočný príjem tekutín (zlý pitný režim), ale aj nadmerné straty tekutín, napr. hnačkami, vracaním a pod.,
- veľké citové rozrušenie (hnev, strach, radosť, zľaknutie), ale aj bolesť,
- dlhodobo zaklonená hlava, napr. sledovanie niečoho vo výške, plávanie štýlom prsia,
- kombinácia viacerých uvedených príčin a podobne.

## Príznaky:

- nadmerné zívanie, potenie a náhle zblednutie v tvári, nie začervenanie alebo modré sfarbenie koncových častí tela (pery, ušné lalôčky a pod.),
- pocit tepla, pocit nedostatku vzduchu, poruchy zrakového poľa (vidíme hviezdíčky, neostré až dvojité videnie), studený pot,
- pomalý, slabý hmatateľný pulz,
- bezvedomie bez reakcie na oslovenie a bolestivý podnet, napr. uštipnutie,
- niekedy mimovoľný odchod moču,
- zvýšené napätie v končatinách (stuhnutie).



Obrázok 2: Kontrola dýchania

## Prvá pomoc:

- postihnutého sa snažíme pri páde na zem zachytiť alebo zmierniť jeho pád,
- skontrolujeme vedomie a dýchanie (obr. 1, 2),
- uložíme ho na chrbát so zvýšenými dolnými končatinami pri zachovaní intimity a diskretnosti (obr. 3),
- uvoľníme odev okolo krku a pásu, ale nevyzliekame ho (obr. 4),
- zabezpečíme prívod čerstvého vzduchu (vetranie, prievan, chládok),
- tvár a krk ovlažíme chladnou vodou, neoblievame,
- skontrolujeme prítomnosť poranení, ktoré mohli vzniknúť pri páde,
- postihnutého necháme pár minút ležať (5-10 min), po zotavení ho pomaly posadíme, nedovolíme mu vstať skôr ako za pár minút,
- záchrannú službu privoláme, ak sa postihnutý nepreberie do 5 minút, alebo pretrváva kolapsový stav (opakovane odpadne po postupnom pomalom posadení).



Obrázok 1: Zisťovanie stavu vedomia



Obrázok 3: Poloha na chrbte so zdvihnutými nohami



Obrázok 4: Uvoľnenie tesného odevu

**Pozor!** Nezamieňame mdlobu s bezvedomím. V bezvedomí dochádza k uvoľneniu svalstva a hrozí tak zapadnutie jazyka a potlačenie obranných reflexov (prehĺtanie, kašľanie). ■

1.

**Lioton® gel 100 000** od spoločnosti **BERLIN-CHEMIE MENARINI** je efektívny v liečbe varikózných syndrómov a ich komplikácií, podkožných hematómov a edémov, ochorení spôsobených úrazom svalovo šľachového a puzdrovo-väzivového aparátu.

**Otázka:**

**Nachádza sa 100 000 IU (medzinárodných jednotiek) heparínu v 100 gramoch gélu?**

áno

nie

[www.berlin-chemie.sk](http://www.berlin-chemie.sk)

Poznáte nižšie uvedené prípravky a nemáte problém, v prípade otázok klienta na konkrétny prípravok, odpovedať so znalosťou veci?

Pacient ocení, keď mu viete dať kvalifikovanú odpoveď jemu zrozumiteľným spôsobom.



2.

**Osteo Aktiv®** od spoločnosti **WÖRWAG PHARMA** je výživový doplnok s vápnikom, horčíkom, vitamínom D3 a vitamínom K, ktoré prispievajú k udržiavaniu zdravých kostí.

**Otázka:**

**Otázka: Obsahuje balenie 20 šumivých tabliet s citrusovou príchuťou?**

áno

nie

[www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)

5.

Spoločnosť **h-Kontipro** uviedla na trh **Hyalgel**. Ide o novinku v starostlivosti o kĺby.

**Otázka:**

**Odporúča výrobca použiť prípravok pri vysokom zaťažení kĺbov, v starostlivosti o boľavé kĺby pri artróze a po úrazoch pohybového aparátu?**

áno

nie

[www.h-kontipro.sk](http://www.h-kontipro.sk)

8.

**Betadine®** roztok je antiseptický prostriedok so širokým spektrom antimikrobiálnej aktivity proti baktériám, plesniam a prvokom, neštípe a nevysušuje.

**Otázka:**

**Je určený na celkovú dezinfekciu pokožky a slizníc, aseptické ošetrovanie rán, bakteriálne alebo plesňové infekcie?**

áno

nie

[www.egis.sk](http://www.egis.sk)

3.

Nový **Panadol® Extra Novum** od spoločnosti **GSK** obsahuje paracetamol + kofeín s Optizorbom. Odporúča sa na miernu a strednú bolesť hlavy vrátane migrény, bolesť zubov, neuralgie rôzneho druhu.

**Otázka:**

**Môže sa bezpečne užívať pri bolesti hlavy?**

áno

nie

[www.gsk.sk](http://www.gsk.sk)

6.

Fínska spoločnosť **Vitabalans** rozšírila svoje portfólio o **Vitamín D-max**.

**Otázka:**

**Ide o žuvacie tablety s jahodovo malinovou príchuťou s obsahom vitamínu D3 a xylitolu?**

áno

nie

[www.vitabalans.sk](http://www.vitabalans.sk)

9.

**Ureagamma®** masť pre starostlivosť o nohy bez parfumov a konzervačných látok obsahuje 10 % urrey.

**Otázka:**

**Je vhodná na suchú, zhrubnutú a popraskanú pokožku nôh, aj pre pacientov s cukrovkou, neurodermatitídou a ichtyózou?**

áno

nie

[www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)

4.

**ROSALGIN/ROSALGIN EASY** benzydamin hydrochlorid od spoločnosti **csc – pharmaceuticals** odstráni nepríjemné pálenie a svrbenie, pôsobí proti škodlivým baktériám, lieči výtok a zápal ženských pohlavných orgánov, urýchľuje proces popôrodných rán.

**Otázka:**

**Lieči ROSALGIN/ROSALGIN EASY vaginálnu mykózu?**

áno

nie

[www.csc-pharma.sk](http://www.csc-pharma.sk)

[www.rosalgin.sk](http://www.rosalgin.sk)

7.

Vaginálne čapíky **femiglucan** od spoločnosti **Natures** obsahujú:

**Otázka:**

**a) beta glucan a kyselinu hyalurónovú**

**b) beta glucan a kyselinu listovú**

a

b

[www.natures.sk](http://www.natures.sk)

10.

Značka **Motherlove** je určená najmä tehotným ženám a bábätkám. **More-Milkpluskapsule** 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](http://www.motherlove.eu)



## Nikola Billíková

farmaceutický laborant  
so špecializáciou v odbore zdravotníckej pomôcky  
Nemocničná lekáreň Nemocnice Zvolen, a. s.  
člen skupiny AGEL  
Kuzmányho nábřežie 28  
960 01 Zvolen

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Sol. mentholi 1 %</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Mentholum	10,0 g		
Spiritus dilutus	ad 1 000,0 g		
M. f. sol.			
D. S. Používa sa na zmiernenie nepríjemných bolestí pri kĺbovom a svalovom reumatizme.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Ung. Sulfur praecipitati 20 %</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Sulphur praecipitatum	200,0 g		
Paraffinum liquidum	100,0 g		
Vaselinum flavum	700,0 g		
M. f. ung.			
D.S. Používa sa pri ekzémoch a pri liečbe svrabu.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Ung. Burow</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Solutio aluminii aceticotartarici			
	100,0 g		
Aqua purificata	100,0 g		
Cera lanæ	200,0 g		
Vaselinum flavum	600,0 g		
M. f. ung.			
D. S. Používa sa na zmiernenie opuchov.			
Dh. Má protizápalový a sťahujúci účinok.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Sol. Magnesii sulfurici 20 %</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Magnesium sulphuricum	200,0 g		
Agua purificata	ad 1 000,0 g		
M. f. sol.			
D. S. Používa sa ako laxatívum.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Sol. Natrii tetraborici glycerolica 10 %</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Natrium tetraboricum	200,0 g		
Glycerolum	800,0 g		
M. f. sol.			
D. S. Používa sa ako antimykotikum.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Klasifikácia	Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poistenca			
<b>Ung. Vinohrad</b>			
Dg			
<b>Rp.</b>			
Jecoris aseli oleum	250,0 g		
Zinci oxydum	250,0 g		
Cera lanæ hydrosa	250,0 g		
Vaselinum flavum	250,0 g		
M. f. ung.			
D. S. Používa sa na zapareniny.			
Dg			
Dh.			
Prijal	Pripravil	Spolupracoval	Expedoval
Dátum			





Nemocnica s poliklinikou  
Sv. Lukáša Galanta, a. s.

# Nemocničná lekáreň



Mgr. Anton Horník, MPH

Poskytovaním odborných lekárenských služieb v súlade s platným legislatívnym rámcem je nemocničná lekáreň neoddeliteľnou súčasťou komplexu liečebno-preventívnej starostlivosti Nemocnice s poliklinikou Sv. Lukáša Galanta, a. s.

Nemocničná lekáreň zabezpečuje a zásobuje liekmi, individuálne pripravovanými humánnymi prípravkami, diabetikami, diagnostikami, zdravotníckymi pomôckami a špeciálnym zdravotníckym materiálom 12 lôžkových oddelení s celkovým počtom 459 lôžok, 3 oddelenia SVaLZ a 27 odborných ambulantných zložiek.

Lekáreň so svojimi 4 etablovanými oddeleniami – **Oddelenie klinickej farmácie**, **Oddelenie prípravy humánnych liekov**, **Oddelenie zdravotníckych pomôcok** a **Oddelenie manažmentu a ekonomiky** je umiestnená na dvoch podlažiach hlavnej administratívnej budovy nemocnice s poliklinikou, vzájomne spojených aj interným nákladným výťahom (1. podlažie a podzemné podlažie). Podzemné podlažie nemocničnej lekárne je spojovacou chodbou dostupné pre klinické oddelenia, umiestnené v monobloku a ambulantné zložky, umiestnené v poliklinickej časti nemocnice.

## Personálne obsadenie nemocničnej lekárne

V súlade s požiadavkami na správnu lekárenskú prax odborné činnosti vykonávajú 2 farmaceuti a 4 farmaceutické laborantky. Ostatné potrebné prevádzkové činnosti vykonávajú 1 sanitárka a 2 pomocné zamestnankyne v zdravotníctve. Ekonomické a administratívne činnosti v lekárni vykonáva 1 technicko-hospodárska pracovníčka – ekonomická pracovníčka.

## Oddelenie klinickej farmácie a Oddelenie prípravy humánnych liekov

Tieto oddelenia nemocničnej lekárne sa nachádzajú vrátane Oddelenia manažmentu a ekonomiky na 1. podlaží a sú nosnými



Oddelenie klinickej farmácie – zľava farmaceutická laborantka Zuzana Šeboková, farmaceutická laborantka Zuzana Gyeráková, sanitárka Silvia Plovárová, Mgr. Eva Čaputová, THP – ekonómka Angelika Sarkányová, farmaceutická laborantka Katarína Kolečáňová



Oddelenie zdravotníckych pomôcok – zľava pomocný zamestnanec v zdravotníctve Júlia Menyhártová, vedúca farmaceutická laborantka Anna Sučíková, pomocný zamestnanec v zdravotníctve Iveta Mikleová

oddeleniami v oblasti zabezpečovania a zásobovania lôžkových oddelení, oddelení SVaLZ a ambulantných zložiek liekmi, IPHP, diabetikami a diagnostikami. Klinické pracoviská svoje požiadavky v nemocničnej lekárni uplatňujú štandardnou formou písomných objednávok. Podľa svojho odborného zamerania oddelenia svoje predpokladané potreby liekov, diabetík a diagnostík na obdobie nadchádzajúceho týždňa predkladajú prioritne v posledných dvoch dňoch aktuálneho kalendárneho týždňa, čím je hlavným expedičným dňom v nemocničnej lekárni pondelok. Samozrejme, všetky neprogramované potreby klinických pracovísk na diagnosticko-terapeutické riešenie pacientov sú zabezpečované v čase riadnej prevádzky lekárne priebežne počas všetkých pracovných dní.

Nakoľko v našej nemocnici s poliklinikou doposiaľ nebol vybudovaný komplexný NIS, tak pre zabezpečenie prehľadnosti evidencie nákupu, príjmu a výdaja liekov, diabetík, diagnostík ZP a ŠZM do spotreby klinických pracovísk bolo nevyhnutnosťou vybudovanie lokálneho modulu informačného systému pre skladové hospodárstvo, ktorý je prevádzkovaný od roku 2011. V priebehu roku 2013 bol tento prevádzkovaný modul IS integrovaný na manažerský informačný systém. Oddelenie manažmentu a ekonomiky zabezpečuje a realizuje podchytenie všetkých procesov logistiky liekov a zdravotníckeho materiálu v nemocnici v danom lokálnom module IS a zároveň vedie všetky potrebné administratívne činnosti nemocničnej lekárne.

## Oddelenie zdravotníckych pomôcok

Oddelenie sa nachádza v podzemnom podlaží a vedie ho vedúca farmaceutická laborantka lekárne Anna Sučíková, ktorá sa naplno venuje problematike zabezpečovania ZP a ŠZM v požadovanej kvalite a v ekonomicky efektívnych cenách.

Oddelenie sa v poslednom období podieľalo na zavedení bezpečnostných ZP do štandardov terapie a ošetrovateľskej starostlivosti, na základe čoho nemocnica ako prvá zo skupiny všeobecných nemocníc v Slovenskej republike získala v roku 2014 certifikát – Bezpečná nemocnica, ktorý je ukazovateľom kvality a bezpečnosti poskytovanej zdravotnej starostlivosti.

Spolupráca nemocničnej lekárne s klinickými pracoviskami nemocnice je na žiadateľnej úrovni, v popredí je kolegiálna, vzájomná ústretovosť a pocit spoluzodpovednosti za kvalitu a úroveň poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Aj na tomto základe sa nám darí naplňovať naše hlavné poslanie – zabezpečovanie komplexnej, účelnej a racionálnej farmakoterapie a v posledných dvoch rokoch aj ekonomicky efektívnej farmakoterapie s cieľom optimalizácie jej nákladovosti. ■



PaedDr.  
Uršula Ambrušová,  
PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach

Choroba a smrť boli chápané ako tresty za spáchané hriechy. „Uzdravenie“ za predpokladu, že sa chorý kajal a modlil prinášal Ježiš Kristus. Cirkev si aj pomocou medicíny upevňovala svoju pozíciu.

# Stredoveké kláštorné liečiteľstvo

Po páde Ríma a rozpade Západorímskej ríše, staroveké lekárske poznatky upadli do zabudnutia. Zánik starovekej civilizácie tak priniesol aj do oblasti liečenia obdobie temna. Silnú zjednocujúcu silu vo feudálnej spoločnosti prevzala cirkev, ktorá si získala vplyv aj v medicíne. Liečenie v období od 6. do 12. storočia prevzali a praktizovali kňazi a mnísi. Toto obdobie, ktoré tvorí neoddeliteľnú súčasť dejín liečenia, nazývame obdobím stredovekého kláštorného liečiteľstva.



Sv. Benedikt, zakladateľ rehole benediktínov. Opátstvo Montecassino na vrchu Monte Cassino v Kampanii, asi 130 km južne od Ríma.



Jej charakteristickým prvkom bol nový postoj k životu, chorobám i smrti. Zdôrazňovalo sa posolstvo z evanjelia o milosrdenstve, zásady kresťanského učenia o povinnosti pomáhať bližnému, „charitas“ kresťanská láska, pomoc chudobným, či súcit s trpiacimi.

Absencia verejného zdravotníctva a nedostatok lekárov spôsobili, že sa liečenie sústredilo do kláštorných komunit. Jedna z najstarších bola rehoľa benediktínov, ktorú založil svätý Benedikt z Nursie (480-560).

V roku 529 dal vybudovať kláštor na vrchu Monte Cassino v Taliansku. Rehoľníci odetí v čiernych habitoch sa okrem svojich povinností venovali aj ošetrovaniu chorých. Pri svojich kláštoroch si zakladali záhradky, nazývané herbularius, v ktorých pestovali liečivé rastliny. Známi boli aj tým, že mali zriadené útulky „hospitale“ pre chorých a pútníkov. V 11. storočí začali vznikať katolícke rehole s tzv. liečiteľským poslaním.

## Antoniti

– rehoľa založená v roku 1095 Gastonom de Valloire, rytierom z juhovýchodného Francúzska, zasvätená sv. Antonovi z Komy. Rehoľní bratia odetí v čiernych habitoch a plášťoch s kapucňou sa okrem iného starali o chorých a pútníkov, pri kostole mali zriadený špitál. Ich charitatívne pôsobenie sa rozšírilo po Európe, keďže sa špecializovali aj na liečbu moru.



Nositelmi znalostí v období raného stredoveku boli kňazi a mnísi, keďže vedeli čítať a písať.

## Križovníci (Cyriaci)

– rehoľný rád založený začiatkom 12. storočia, nazvaný podľa mučeníka sv. Cyrila. Hlavným poslaním bratov odetých v čiernych plášťoch s červeným krížom s kapucňou a škapuliarom okrem duchovnej správy bola špitálna činnosť, t. j. starostlivosť o chorých, ale i chudobných a hladujúcich.

## Trinitári

– rehoľný rád vyznávačov Najsvätejšej Trojice, založený v roku 1198 sv. Jánom z Manthy (1154-1213) a sv. Félixom z Valois (1127-1212) z Francúzska. Náplňou rehole bolo z almužny vyzbieraných prostriedkov vykúpať kresťanských otrokov z moslimského zajatia. Rehoľníci, ktorí nosili biele rúcho s červeno-modrým krížom na prsiach na túto činnosť dostali oficiálny poverovací list v roku 1199 od pápeža Inocenta III. Taktiež



Sv. Ján z Manthy, zakladateľ rehole trinitárov (Trinitas, z lat. Trojica).

Sv. Félix z Valois, zakladateľ rehole trinitárov.



im daroval opátstvo San Tommaso in Formis, v ktorom sa starali o zubožených zajatcov. V zriadenom útulku si útočisko mohli nájsť pútnici, chudobní i opustení.

V niektorých hospitáloch sa rehoľníci pokúšali o chirurgické zákroky a pitvy, avšak pápež Hadrián IV. v roku 1163 vydal edikt Ecclesia abhorret sanguine (cirkev sa hrozí styku s krvou), ktorým zakázal vykonávať krvavé zákroky. Podľa tohto zákazu nesmel žiadny kňaz, alebo rehoľník, vykonávať, dokonca ani byť prítomný pri rezaní rany. Túto činnosť prevzali kúpeľníci a holiči. Radikálnym zásahom tak cirkev brzdila vývoj anatómie. Kláštorné liečiteľstvo však plnilo aj určitú pozitívnu úlohu vo vývoji liečenia, dalo základ kláštorným nemocniciam – hospitálom, špitálom. ■

**SÚŤAŽ**  
VYHODNOTENIE  
z čísla 17



Otázka – str. 32:  
Doliva je intenzívny  
olivový krém.  
Pre ktorý typ pokožky je  
vhodný?

**Správna odpoveď:**  
Doliva Intensivcreme light  
crem je určený pre normálnu  
a suchú pleť od 25 rokov.  
Doliva Intensivcreme je pre  
suchú až veľmi suchú pleť  
od 40 rokov.  
Doliva Intensivcreme  
exklusív je určený pre  
náročnú a suchú pleť od 35+.

Balíček spoločnosti  
Naturprodukt vyhrala

Zdenka Murinová  
Lekárka INSPE  
Trojičné námestie 178/1  
027 44 TVRDOŠÍN

**B lahoželáme!**

„Pán doktor, povedzte mi, čo zastaví pada-  
nie vlasov?“

„Podlaha, priateľ, nič než podlaha.“



Pýta sa novinár staršieho pána: „A čo  
hovoríte, dedo, minisukniam?“ „Veľmi drahá  
záležitosť. Už som si musel dvakrát kúpiť nové  
okuliare.“



„To je najlepší lekár široko-d'aleko. Keď bol  
môj muž chorý, vyšetril ho a povedal, že musí  
zomrieť. A veru zomrel.“



„Nesmiete zúfať,“ povedal psychiater mla-  
dej vdove, „smrťou vášho manžela predsa  
nekončí svet. Musíte chodiť do spoločnos-  
ti, aby ste sa rozptýlili. Vlastne mali by ste  
sa čo najskôr vydať.“

„Mám to považovať za ponuku, pán doktor?“

„To v žiadnom prípade nie, milostivá pani.“

Lekár liek predpisuje bez toho, aby ho sám  
užíval.“



Veselo  
v ambu-  
lancii

Lekár vyšetril na návšteve pacienta. Keď  
skončil, vzal si tajne stranou manželku a  
hovorí jej: „Tak, pani Vodičková, myslím si,  
že váš muž už nikdy nebude môcť ísť do  
práce.“

„Vau, to mu musím hneď povedať,“ rozžiarila  
sa manželka. „Ten bude mať radosť.“



Zničený mladík s kruhmi pod očami sa  
dostaví k lekárovi: „Nemyslíte si, že by som  
mal zostať niekoľko dní v posteli, pán doktor?“  
„Skôr niekoľko nocí, mladý muž.“



Káš, S.: Antologie českého medicínského humoru  
(Jaroslav Hovorka)

Křížovka spoločnosti

**Sarana Pharm**

Sarana fashion		Autor: -LaŇ-	Daňové priznanie (zastaralo)	Jedno z mien Komenského	Tlakostroj	Karpina, očný maz (hovorovo)	Pomôcky: fasia, ora, rao	Útok soka	Oslovenie muža	Izbová rastlina		Staršia plošná miera	Nezvitázila	Ovanutie (zriedkavo)
		Rotovaná lopta (šport. t.)					Otec (hovorovo)				Súhlas			
		Oslovenie amerického vojaka v európe					Pás poľa (ľudovo) Titul ind. feudála				Silný krik Nemecká spojka			
	Orgán zraku	Tvoril dabing	3 2									Pascal (značka) Na tom mieste		
Kópia, druhops					Olejnatá plodina Hádka (hovorovo)				Mužské meno Štát USA					
Výrobca kožušín				Obilnina Spojka						Prezent Hranica (literárne)				Krídlo väčšej budovy
Poobijaj			Papagáj Český malier				Ústr. rada odborov Severské muž. meno				Prehra v šachu Domáce meno Anny			
	Ochabnutie (poeticky) Bodavy hmyz					Spevohra Grécke písmeno						Zirkón Carina (skratka)		
Oválne predmety					1 MPZ Slovenska									
Čiastočky uhlíka vznikajúce pri horení				Zostarnuto							Doslovný preklad			
Rascový likér				Český sochár							Mongolský pastier dobytky			

Jeden/a z vás získa darček od spoločnosti **Sarana Pharm**

E-mail s tajníčkou označte heslom **Křížovka** a pošlite na adresu [farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com) do 30. júna 2015.

Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, **úplnú adresu lekárne** aj s PSČ.

Tajníčka křížovky z čísla 17/2015: **Ešte viac materského mlieka**

Darček spoločnosti **Eurovital, s. r. o.**, vyhrala **Gabriela Mikušová**, Lekárka BIOMED, Ul.17 novembra 1 300, 955 01 Topolčany



## Pre zdravé kosti!



20 šumivých  
tabliet  
s citrusovou  
príchutou



Výživový doplnok s vápnikom,  
horčíkom, vitamínom D<sub>3</sub>  
a vitamínom K, ktoré prispievajú  
k udržaniu zdravých kostí.

**Odporúčaná denná dávka:** Raz denne rozpustíte jednu šumivú tabletu v pohári s vodou a vypíte ju.

**Upozornenie:** Obsahuje zdroj fenylalanínu. Neodporúča sa užívať Osteo Aktiv® počas tehotenstva a dojčenia. Musí sa uchovávať mimo dosahu malých detí. Výrobok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť.