

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

20

ročník  
04  
október  
5/2015



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

## fórum názorov

4|5 Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?

III.  
časť

14| fl | poradenstvo  
Veľkosť balenia liekov ako kritérium voľnopredajnosti

16|17 aktualita  
Závery XXXVIII. slovenskej konferencie farmaceutických laborantov

18|22 téma čísla

Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy

28| fl | poradenstvo  
Dekubity – závažná komplikácia u imobilných pacientov

38| kozmetika  
CMR v kozmetických výrobkoch

44| psychológia predaja  
Merchandising v lekárni II. časť

9

Bc. Barbora Tužinčinová, DiS.

diplovaný špecialista vo farmácii  
Lekáreň Na Bulvári  
Antona Bernoláka 54  
010 01 Žilina



9 771338 743006 10



4-5 Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov? III. časť

14 II | poradenstvo Veľkosť balenia liekov ako kritérium voľnopredajnosti

16-17 aktuálne Závety XXXVIII. slovenskej konferencie farmaceutických laborantov

18-22 téma čísla Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy

28 II | poradenstvo Dekubity – závažná komplikácia u imobilných pacientov

38 kozmetika CMR v kozmetických výrobkoch

44 psychológia predaja Merchandising v lekárnii II. časť

- odborný – informačný časopis farmaceutických laborantov
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 04, číslo 20, október 2015
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO 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 Szücssová, 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, Nemocničnélekáreň NsP 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 Teór. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: [www.szsmi.eu.sk](http://www.szsmi.eu.sk), [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk), [www.szsbbeu](http://www.szsbbeu), [www.szske.sk](http://www.szske.sk), [www.szsnsitra.sk](http://www.szsnsitra.sk)

# obsah

## fórum názorov III. časť

4|5

Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?

18|22 téma čísla

Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy



18|20 diagnostika

Doc. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., MBA, Dott.Ric.

21 výživa

Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

22 AD test | farmaceutický laborant

15 Využitie liečivých rastlín v liečbe zápalov močových ciest



30 Problematika zdravotných tvrdení o potravinách z pohľadu ich významu pre výživu

MUDr. Katarína Kromerová



34 Príprava na pôrod

MUDr. Peter Brenišin



50 Salernská lekárska škola

PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.



3 Editoriál

Miriama Hrobková

6 Deň srdca na Slovensku

7 Výkon práce FL – Holandsko

Mgr. Andrea Magdolenová

8 Právník radí

Pripravovaná novela zákona 362/2011 Z. z. – 1. časť

JUDr. Mária Mistríková

9 Som jedna z vás

Bc. Barbora Tužinčinová, DiS.

10 Odber vzoriek v lekárnach 9. časť

Mgr. Viera Astalošová

11 Dôležité dokumenty – rokovací poriadok III. časť

Bc. Janka Strápková

12 ATC systém – R01 – Nosové liečivá

PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

13 Dispenzačné minimum

Martankovia ImunoFORTE

PharmDr. Ivana Šupolová

14 Veľkosť balenia liekov ako kritérium voľnopredajnosti

RNDr. Tatiana Magálová

16|17 Závety XXXVIII. slovenskej konferencie farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky

PhDr. Anna Kmeťová

23 Vieme poskytnúť správne prvú pomoc? Otrava hubami

PhDr. Dana Sihelská

24 Prírodné liečivá na adjuvantnú lokálnu terapiu pri reumatických chorobách

Doc. PharmDr. Szilvia Czigele, PhD.

Mgr. Jaroslav Tóth, PhD.

26 Bolest' v ústnej dutine a tvárovej oblasti III. časť

Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

28 Dekubity – závažná komplikácia u imobilných pacientov

PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.

32 Bolest' kĺbov – príčiny bolesti kĺbov

MUDr. Peter Klein

35 NCZI a eHealth

36 CMR látky v kozmetických výrobkoch

Ing. Helena Kohútová

37 Konopnica žltkastobiela

MUDr. Karol Mika

38 Riziká farebného textilu

MUDr. Gabriela Uhliarová

39 Ako môžem podporiť stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant

Daniela Toranová

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 Merchandising v lekárnii II. časť

Ing. Peter Krajniak

45 Stres a jeho pôsobenie na organizmus II. časť

PhDr. Renata Melicheriková

46 Kvalifikované poradenstvo

47 Komplexný program ortopedických vložiek v PROTETIKE

48 Osvedčené receptúry

Katarína Kajbová

Lekáreň na Potočnej, Skalica

49 Babičkine rady – zdravie

51 Veselo v lekárnii

Výherkyňa darčeka od spoločnosti Naturprodukt

Výherkyňa darčeka od značky DermoXEN

Krížovka spoločnosti Cemio Switzerland

**Minulosť**

Keď nastal čas výberu strednej školy, bola som pevne rozhodnutá študovať na gymnáziu. Netušila som, že existuje študijný odbor farmaceutický laborant. S kamarátkami sme často komunikovali o tom, pre ktorú školu sa rozhodnúť. Spolužiačka prezradila, že ona chce študovať na Strednej zdravotníckej škole v Košiciach odbor farmaceutický laborant. Veľmi ma to zaujalo, keďže zamestnancov lekární som vždy obdivovala. Pustila som sa do zisťovania informácií a nakoniec som sa rozhodla, že aj ja sa prihlásim na tento odbor. Prijali ma i začala som študovať. Zo začiatku som odlúčenie od rodičov a veľké množstvo učiva znášala ťažko. S odstupom času môžem povedať, že to bolo správne rozhodnutie.

# Bolo to správne rozhodnutie

**Súčasnosť**

V lekární pracujem už štvrtý rok. S vybraným povoláním som spokojná. Rada a s úsmevom na tvári čelím rôznorodým otázkam od pacientov. Musím podotknúť, že v tejto práci som sa stretla s milými a ústretovými kolegyňami, ktoré mi veľmi pomáhali a pomáhajú vždy, keď to potrebujem.

**Miriama Hrobková**

farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Zdravie Humenné, s. r. o.  
Chemlonská 1551/1  
066 01 Humenné  
Tel.: 057/442 21 12

**Lekáreň**

**Zdravie Humenné, s. r. o.,** Chemlonská 1551/1, 066 01 Humenné

Lekáreň Zdravie Humenné, s. r. o., patrí medzi súkromné lekárne, funguje od roku 2008. Táto lekáreň je súčasťou zdravotného strediska, kde sa nachádza niekoľko ambulancií odborných a všeobecných lekárov. Z uvedeného vyplýva, že v lekární je široký sortiment liekov na recept a takisto voľno predajných liekov. V blízkej minulosti sa na stredisku otvorila angiologická ambulancia. Sortiment našej lekárne sa teda rozrástol o zdravotnícke pomôcky a špeciálne pomôcky z tejto oblasti. Práca v lekární je dynamická a stále sa treba učiť niečo nové. Dôležitá je vzájomná ohľaduplnosť a spolupráca. V lekární rešpektujeme individualitu pacienta a klienta lekárne. Ku každému sa snažíme prístupovať osobitne a svedomito, aby odchádzal z lekárne spokojný.



Na spoločnej fotke zľava: PharmDr. Viera Maščeniková, ja Miriama Hrobková a PharmDr. Terézia Vasilová



Pripravila:  
PhDr. Anna Kmeťová

## Je farmaceutický laborant kompetentný pre výdaj voľnopredajných liekov?



áno

Prof.  
RNDr. Viliam Foltán, CSc.

Katedra organizácie a riadenia farmácie  
Farmaceutická fakulta UK, Bratislava

V zmysle zásad ŠTÁTNEHO VZDELÁVACIEHO PROGRAMU PRE ODBORNÉ VZDELÁVANIE NA STREDNÝCH ZDRAVOTNÍCKYCH ŠKOLÁCH ŠTUDIJNÝ ODBOR:

### 5311 M FARMACEUTICKÝ LABORANT

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky pod číslom Z34709-2013-OZdV zo dňa 30. 7. 2013 s účinnosťou od 1. septembra 2013 prijalo:

Študijný odbor **farmaceutický laborant** pripravuje zdravotníckych pracovníkov, ktorí **sú spôsobilí vykonávať základné odborné práce spojené s výskumom, výrobou, kontrolou, distribúciou a expedovaním liekov a ostatného zdravotníckeho materiálu. V správaní absolventa dominuje tolerancia, empatia, asertivita a prosociálne správanie.**

Absolvent je pripravený **pracovať tvorivo samostatne i v tíme**, v praktickej i teoretickej činnosti, **je komunikatívny**, zručný v nadväzovaní a sprostredkovaní kontaktov, má kultivované vystupovanie a prejavy. Vyznačuje sa vysokým stupňom sebaregulácie a sebakontroly, schopnosťou spolupráce. Má **predpoklady na ďalší odborný, profesionálny i osobnostný rozvoj, inováciu práce i prehlbovanie vedomostí a zručností** a je naklonený a otvorený novým trendom a metódam v danej profesii.

Absolvent má mať pre kvalifikovaný výkon týchto činností potrebné všeobecné vzdelanie, znalosť cudzích jazykov a široký odborný profil. Má byť dostatočne adaptabilný aj v príbuzných odboroch, schopný aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti pri samostatnom riešení pracovných problémov, schopný pracovať v tíme, aktívne komunikovať a podieľať sa na organizácii a riadení pracoviska, sústavne sa vzdelávať, **ovládať dôležité výkonové zručnosti, konať v súlade s právnymi normami spoločnosti a zásadami etiky a demokracie.** Zároveň je schopný uplatňovať moderné metódy, technológie a štýl práce, logické myslenie, samostatnosť, zodpovednosť a iniciatívu. Absolvent je pripravovaný v súlade s medzinárodnými štandardmi (jazykové, počítačové). Má predpoklady na ďalší odborný, profesionálny i osobnostný rozvoj, inováciu práce i prehlbovanie vedomostí a zručností. Je naklonený a otvorený novým trendom a metódam v danej profesii. **Absolvent má predpoklady konať cieľavedome, rozvážne** a rozhodne v súlade s právnymi predpismi spoločnosti, zásadami vlastnectva, humanizmu a demokracie. Predpokladá sa **jeho schopnosť samostatného ďalšieho rozvoja** a štúdia odboru na základe získaných vedomostí vo všeobecnovzdelávacích i odborných predmetoch. Potom aj v úvode položená otázka má aj keď širšiu, ale zato jednoduchú odpoveď. **Rozsah kompetencií vymedzený štátnym vzdelávacím programom a rozsah teoretických a praktických vedomostí dávajú predpoklad toho, že farmaceutický laborant majú po splnení zákonom vymedzených požiadaviek v oblasti špecializácie z lekárenstva, adekvátnu mieru a schopnosti sprostredkovať výdaj lieku na základe odborného a zároveň profesionálne plnohodnotného postupu.**

**V Y H L Á Š K A** Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 21. marca 2012 o požiadavkách na správnu lekárenskú prax, Zbierka zákonov č. 129/2012 Čiastka 31

**N A R I A D E N I E** VLÁDY Slovenskej republiky z 9. júna 2010 o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializačných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností, Zbierka zákonov č. 296/2010 Čiastka 112

**MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY, ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM PRE ODBORNÉ VZDELÁVANIE NA STREDNÝCH ZDRAVOTNÍCKYCH ŠKOLÁCH, ŠTUDIJNÝ ODBOR: 5311 M FARMACEUTICKÝ LABORANT** Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky pod číslom Z34709-2013-OZdV zo dňa 30. 7. 2013 s účinnosťou od 1. septembra 2013





áno

Doc.  
RNDr. Silvia Szücssová, CSc.

Ústav farmácie Lekárskej fakulty  
Slovenská zdravotnícka univerzita



áno

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

riaditeľ odboru farmácie  
Ministerstvo zdravotníctva SR

Lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis, sú oprávnené, podľa zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, okrem farmaceutov vydávať aj fyzické osoby, ktoré získali stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore farmaceutický laborant a majú špecializáciu v špecializačnom odbore lekárenstvo.

Osoba, ktorá vydáva liek, ktorého výdaj nie je viazaný na lekársky predpis zodpovedá za správnosť jeho výdaja a je povinná podať informácie a rady tak, aby sa zabezpečila účinnosť a bezpečnosť liečby a upozorniť na osobitné varovania pri používaní lieku.

Podrobnejšie som sa tejto problematike venovala v príspevku uverejnenom v aprílovom čísle časopisu TãPFL, 2/2015, str. 6.

Podľa § 25 ods. 2 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, vydávať humánne lieky je oprávnený okrem farmaceuta (fyzickej osoby, ktorá získala vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa v študijnom odbore farmácia) aj farmaceutický laborant (fyzická osoba, ktorá získala stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore farmaceutický laborant a má špecializáciu v špecializačnom odbore lekárenstvo). Farmaceutický laborant je podľa tohto ustanovenia oprávnený vydávať humánne lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis (voľnopredajné lieky).

Vzhľadom na to, že v predchádzajúcom čísle časopisu bol zverejnený názor prezidenta SLeK Ondreja Sukeľa, podľa ktorého zákon č. 362/2011 Z. z. nerozlišuje pri jednotlivých druhoch zaobchádzania s liekmi, či ide o lieky, ktorých výdaj je viazaný na lekársky predpis alebo nie, považujem za potrebné podať toto vysvetlenie.

Zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v § 2 ods. 2 definuje pojem zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami. Ide o činnosti,

ktoré sa môžu vykonávať len na základe povolenia. Ide o výrobu liekov, prípravu transfúzných liekov, prípravu liekov na inovatívnu liečbu, veľkodistribúciu liekov a poskytovanie lekárenskej starostlivosti. Zdôrazňujem, tieto činnosti možno vykonávať len na základe povolenia. Fyzická osoba, ktorá nespĺňa požiadavky na odbornú spôsobilosť a právnická osoba si musia ustanoviť odborného zástupcu. Odborným zástupcom vo verejnej lekární, v pobočke verejnej lekární a v nemocničnej lekární, môže byť len farmaceut s požadovanou odbornou praxou alebo špecializáciou v špecializačnom odbore lekárenstvo.

Činnosť – poskytovanie lekárenskej starostlivosti – možno vykonávať vo verejnej lekární, v pobočke verejnej lekární, v nemocničnej lekární, vo výdajni zdravotníckych pomôcok, vo výdajni ortopedicko-protetických pomôcok a vo výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok.

Činnosť vo verejnej lekární, v pobočke verejnej lekární a v nemocničnej lekární zahŕňa v sebe aj výdaj liekov. A táto činnosť je upravená § 25 ods. 2. Výdaj liekov si nemožno zamieňať s funkciou odborného zástupcu držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární, v pobočke verejnej lekární a v nemocničnej lekární. Voľnopredajné lieky preto môžu v súlade s § 25 ods. 2 zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach vydávať aj farmaceutickí laboranti, ktorí získali stredoškolské vzdelanie na strednej zdravotníckej škole v študijnom odbore farmaceutický laborant a majú špecializáciu v špecializačnom odbore lekárenstvo. V praxi ide vždy o zamestnancov držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární, v pobočke verejnej lekární a v nemocničnej lekární, na ktorých sa nevzťahujú požiadavky ustanovené pre odborného zástupcu. ■

## resumé

z I., II. a III. časti  
fóra názorov

áno

áno  
nie

nie

13

1

0



# Rozhodnite sa pre zdravé srdce

Prípravila:  
PhDr. Anna Kmeťová



Záujem o tému prejavilo viac ako 30 novinárov, ktorí sa zúčastnili tlačovej konferencie.

Novinári mali počas tlačovej konferencie možnosť dať si zmerať hladinu krvného tlaku a cholesterolu.



Partneri Svetového dňa srdca 2015.

Zľava: Ing. Beáta Kujanová (komunikačný manažér Sanofi a Zentiva), Prof. Ján Slezák (čestný prezident ligy Srdce srdcu), Prof. Iveta Šimková (prezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti), Doc. Katarína Rašlová (Národné referenčné centrum pre familiárne hyperlipoproteinémie na SZU v Bratislave), doc. Gabriel Kamenský (správca Slovenskej nadácie srdca a hlavný odborník pri MZ SR pre kardiológiu) a doc. Ján Lietava (prezident ligy Srdce Srdcu)

Slovenská liga Srdce srdcu ako partner Svetovej federácie srdca, spolu so svojimi partnermi, už 10 rokov vyzýva pod hlavičkou Svetového dňa srdca všetky rodiny a komunity, aby sa pri príležitosti tohtoročného Svetového dňa srdca zapojili do boja proti kardiovaskulárnym ochoreniam (KVO). Cieľom tohtoročnej edukačnej kampane je upriamiť pozornosť na to, aké dôležité je vytvárať zdravé životné prostredie.

**Tohtoročný Svetový deň srdca prebiehal na Slovensku pod záštitou prezidenta Slovenskej republiky J. E. pána Andreja Kisku.**

Kardiovaskulárne ochorenia sú najčastejšou príčinou úmrtí vo svete. Každoročne sú zodpovedné za 17,3 miliónov predčasných úmrtí vo svete a predpokladá sa, že do roku 2030 sa tento počet zvýši až na 23 miliónov.

**Doc. MUDr. Ján Lietava, CSc.**, prezident Slovenskej ligy Srdce Srdcu, uviedol: „Na Svetový deň srdca vyzývame vedúcich predstaviteľov, aby prijali rozhodnutia prospejajúce srdcu.“

„Mnohým predčasným úmrtiam je možné totiž predísť dodržaním odporúčanej minimálnej hranice 30 minút bežnej fyzickej aktivity, napríklad svižnej chôdze, najmenej päťkrát za týždeň,“ skonštatoval **prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc.** – čestný prezident Slovenskej ligy Srdce Srdcu.

„Napriek zlepšujúcej sa kvalite liečby KV chorôb sme svedkami ich stúpajúceho výskytu, lebo naša populácia starne, životný štýl sa nezlepšuje a vo zvýšenej miere sa

uplatňujú nepriaznivé faktory životného prostredia,“ – pripomenula **prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc., FESC, FACC** – prezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti.

## MÁTE VYSOKÝ CHOLESTEROL?

**Familiárna hypercholesterolémia (FH)** je dedičné ochorenie charakteristické prítomnosťou veľmi vysokej hladiny cholesterolu v krvi. Pozmenený gén bráni pečeni správne odstraňovať cholesterol. Veľmi vysoká hladina LDL cholesterolu (LDL-C), niekedy nazývaného tzv. „zlý“ cholesterol, môže prispieť k upchatiu ciev a zvýšiť tak riziko vzniku srdcovocievnych ochorení v predčasnom veku.

## FH A SRDCOVOCIEVNE OCHORENIA

Pod pojmom srdcovocievne ochorenia rozumieme ochorenia srdca a ciev spôsobené aterosklerózou, akými sú napr. srdcový infarkt a mozgová príhoda. U aterosklerózy sa tuk (vrátane cholesterolu) hromadí v cievach, čím dochádza k ich zúženiu a následne k zníženiu alebo zablokovaniu prietoku krvi. Znížený prietok krvi do srdca môže spôsobiť angínu pectoris alebo srdcový infarkt. Znížený prietok krvi do mozgu môže spôsobiť mozgovú príhodu. Vzhľadom na veľmi vysokú hladinu cholesterolu majú neliečení pacienti s FH asi 20-násobne vyššie riziko vzniku predčasných srdcovocievnych ochorení v porovnaní s ľuďmi bez FH.

**Projekt MEDPED** (Make Early Diagnosis Prevent Early Death) založil prof. Roger Williams v roku 1989 v Utahu s cieľom aktívneho hľadania pacientov s FH a následne vyšetrením príbuzných.

„Organizácia MEDPED na Slovensku predstavuje spoluprácu lekárov primárneho

kontaktnu s odbornými ambulanciami – centrami MEDPED, ktoré sú v Bratislave, Leviciach, Žiline, Košiciach, Poprade,“ – konštatuje **doc. MUDr. Katarína Rašlová, CSc.** – vedúca Koordinačného centra pre familiárne hyperlipoproteinémie na SZU v Bratislave.

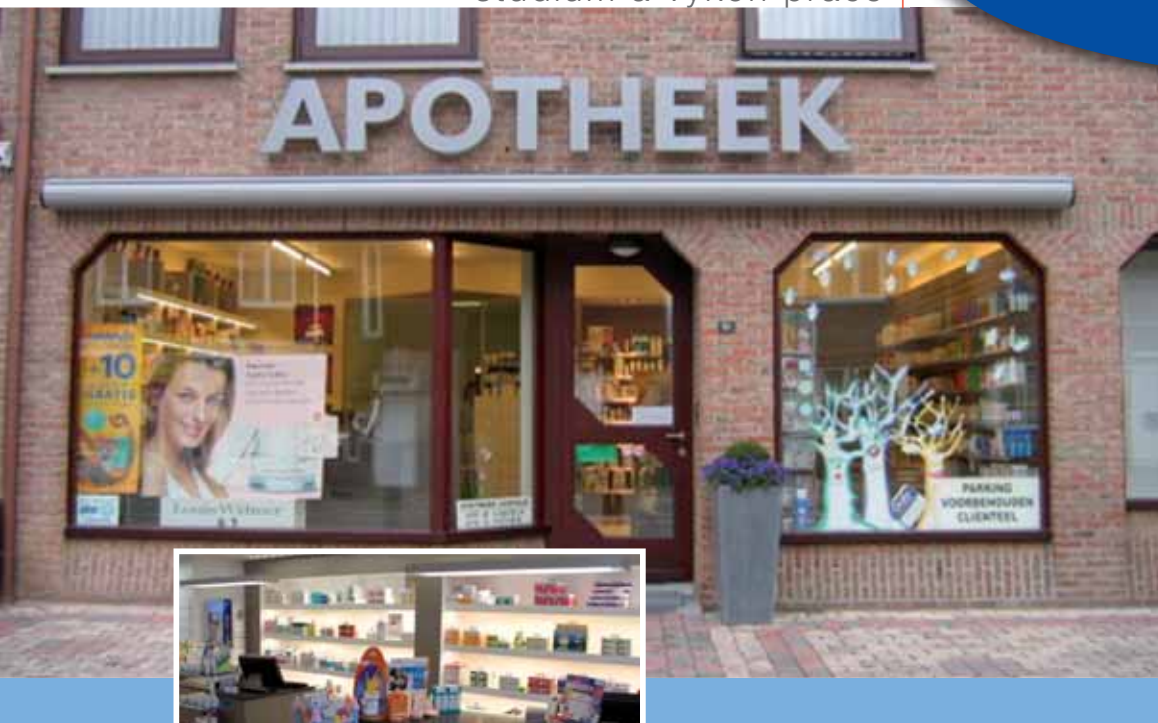
**Už po deviatykrát Slovenská nadácia srdca spolu so svojimi partnermi zorganizovala kampaň MOST (Mesiac O Srdcových Témach).**

Deviaty ročník celoslovenskej kampane MOST – Mesiac O Srdcových Témach sa koná každý rok v septembri a stal sa súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev ako jedna z jeho hlavných úloh. Aktivity v tento mesiac vyvrcholili Svetovým dňom srdca.

„Vďaka našim partnerom počas Dňa srdca – 25. septembra 2015 v čase od 10:00 do 17:00 hod. – bolo verejnosti k dispozícii viac ako 400 meračích miest v lekárnach, obchodných centrách, obchodných reťazcoch, verejných priestranstvách na viacerých miestach Slovenska,“ – uviedol **doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., FESC** – Správca Slovenskej nadácie srdca a hlavný odborník pri MZ SR pre kardiológiu.

Oficiálny partner Svetového dňa srdca na Slovensku, spoločnosť Sanofi, je spoločnosťou, ktorá má významný podiel v oblasti kardiovaskulárneho zdravia. Účasťou na projekte Svetový deň srdca poukazuje na význam prevencie s cieľom odvrátiť hroziace zdravotné riziká.





Mgr. Andrea Magdolenová

farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

# HOLANDSKO



Lekárenskú starostlivosť dnes v Európe poskytuje viac ako 180 000 lekární. Rozdiely medzi hustotou lekární môžu byť v jednotlivých štátoch ovplyvnené kultúrnymi a historickými faktormi, ale aj rozdielnymi reguláciami lekární. Cieľom krajín, ktoré nemajú regulácie pre vznik lekární je zvýšenie dostupnosti lekárenskej starostlivosti.



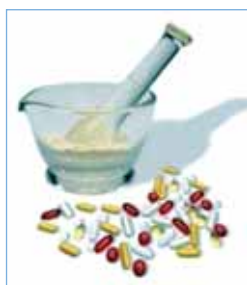
**D**emografické a geografické kritériá zatiaľ nepoužívajú v 11 krajinách, medzi tieto krajiny patrí aj Holandsko. V Holandsku je približne viac ako 1 800 lekární, počet obyvateľov na jednu lekárňu je približne 8 300. Lepšiu dostupnosť liekov umožňujú aj iné miesta výdaja, medzi ktoré patria aj ambulancie a lekárne samotných lekárov.

- ekonomické a administratívne vzdelávanie (*MEAO*);
- poľnohospodárske vzdelávanie (*MAO*);
- technické vzdelávanie (*MTO*).

**V** Holandsku je povolený internetový výdaj nielen voľnopredajných liekov, ale aj Rx liekov. Krajiny, ktorých legislatíva povoľuje online výdaj Rx liekov má zavedenú e-preskripciu (Nemecko, UK, Holandsko).

Predpisujúci lekár môže poslať informáciu o predpise priamo do lekárne nominovanej klientom. Internetové lekárne majú často k dispozícii aj vlastného lekára alebo sú spojené s online klinikou. Lekári poskytujú klientom konzultácie online a v prípade potreby predpisujú lieky na menej závažné zdravotné problémy. V Holandsku OTC lieky možno kúpiť v certifikovaných „drugstores“ (obchody), ktorých je v krajine skoro 4 000. Zabezpečovanie IPL je v krajinách EÚ rôzne. V Holandsku má laboratórium na prípravu IPL len obmedzený počet lekární. Tieto lekárne dodávajú IPL do ostatných lekární na objednávku podľa potreby. Lekárne takýmto spôsobom medzi sebou pri príprave IPL spolupracujú.

**V** Holandsku je asi 500 dispenzujúcich lekárov, ktorí nahrádzajú nedostatok lekární v určitých oblastiach.



**S**ystém stredoškolského vzdelávania v Holandsku je orientovaný na rozvíjanie špecifických schopností a zručností, ktoré žiak či študent vykazuje, a na prípravu na budúce povolanie. Rozvíja sa predovšetkým to, v čom študent exceluje. Takýto „na prax orientovaný“ systém vzdelávania pokračuje ďalej i počas vysokoškolského štúdia.

Vyššie stredné odborné školy (*MBO*) ponúkajú rad rozličných študijných kurzov, ktoré sú rozdelené do štyroch rozličných prúdov:

- vzdelávanie v oblasti služieb a zdravotníckej starostlivosti (*MDGO*);

treby predpisujú lieky na menej závažné zdravotné problémy. V Holandsku OTC lieky možno kúpiť v certifikovaných „drugstores“ (obchody), ktorých je v krajine skoro 4 000. Zabezpečovanie IPL je v krajinách EÚ rôzne. V Holandsku má laboratórium na prípravu IPL len obmedzený počet lekární. Tieto lekárne dodávajú IPL do ostatných lekární na objednávku podľa potreby. Lekárne takýmto spôsobom medzi sebou pri príprave IPL spolupracujú.

**F**armaceutický laborant je aj v holandských lekárnach pravou rukou každého lekárnika a pracuje pod jeho dohľadom, rovnako ako aj u nás. Otváracie doby lekární sa pohybujú medzi 8-20 hod. Pohotovostná služba nie je v každej lekárni samozrejmosťou. Minimálna mzda je v Holandsku stanovená na cca 1 500 eur, plat farmaceutického laboranta sa pohybuje okolo cca 1 900 eur, v závislosti od počtu rokov praxe v lekárni a špecializačných skúšok to môže byť aj viac. ■



## Pripravovaná novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ktorá by mala nadobudnúť účinnosť 1. 1. 2016.

### Otázka č. 1

Aké zmeny prináša novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach?

#### Odpoveď:

Najdôležitejšie zmeny sa týkajú ďalších povinností pre:

- držiteľov povolenia na výrobu liekov,
- držiteľov povolenia na veľkodistribúciu liekov,
- držiteľov povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti,
- držiteľov registrácie humánneho lieku, (ďalej len „držitelia“) farmaceutickej spoločnosti

a **pre tretie osoby**, prostredníctvom ktorých držiteľia a farmaceutické firmy poskytli peňažné a nepeňažné plnenia zdravotníckym pracovníkom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

V praxi sa to bude týkať všetkých organizátorov odborných vzdelávacích podujatí, ktorým držiteľia a farmaceutické spoločnosti poskytli finančné prostriedky alebo nepeňažné plnenia a **organizátor podujatia** ich poskytol poskytovateľom zdravotnej starostlivosti alebo zdravotníckym pracovníkom.

### Otázka č. 2

Aké konkrétne ďalšie povinnosti pribudli držiteľom a farmaceutickým firmám?

#### Odpoveď:

Držitelia a farmaceutické spoločnosti sú povinné:

- predkladať** v elektronickej podobe NCZI polročne **správu** o výdavkoch na propagáciu, marketing a na **peňažné a nepeňažné plnenia za predchádzajúci rok**,
- oznámiť** NCZI aj tú **skutočnosť**, že nemali žiadne výdavky

na marketing, propagáciu, že **neposkytli priamo alebo nepriamo zdravotníckemu pracovníkovi alebo poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti žiadne peňažné alebo nepeňažné plnenia** a to v prípade, že **v predchádzajúcom polroku nemali** žiadne výdavky na propagáciu, marketing a, že **neposkytli priamo alebo nepriamo** zdravotníckemu pracovníkovi alebo poskytovateľovi peňažné a nepeňažné plnenia.

- v prípade, že peňažné a nepeňažné plnenia poskytli zdravotníckemu pracovníkovi alebo poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti **nepriamo prostredníctvom tretej osoby sú povinní oznámiť NCZI** meno, priezvisko, adresu bydliska, ak ide o fyzickú osobu, alebo obchodné meno alebo názov, adresu sídla a IČO, ak ide o právnickú osobu tretej osoby a tiež **aj výšku poskytnutého plnenia**.

### Otázka č. 3

Aké konkrétne povinnosti sa ukladajú tretím osobám?

#### Odpoveď:

Tretím osobám prostredníctvom ktorej držiteľ alebo farmaceutická spoločnosť poskytla zdravotníckemu pracovníkovi alebo poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti **peňažné alebo nepeňažné plnenie je povinná im v lehote 30 dní** od poskytnutia peňažného alebo nepeňažného plnenia **oznámiť** v elektronickej podobe zoznam zdravotníckych pracovníkov alebo poskytovateľov a to v takom rozsahu v akom sú povinní oznamovať držiteľia a farmaceutické firmy pre NCZI vrátane výšky a účelu použitia v členení uvedenom v zákone.

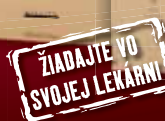
Pokračovanie v ďalšom čísle.

# 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., Krágujovská 4, 010 01 Žilina  
Tel./fax: 041-5166925, 041-5166270, h-kontipro@stonline.sk, www.h-kontipro.sk



Moja cesta, aby som bola jedna z vás, bola dlhá, ale predsa úspešná. Samozrejme začnem pekne poporiadku.

Ako malá som veľmi často navštevovala lekárňu v Rajeckých Tepliciach. Moja teta bola magistra v lekárni, teraz je už na dôchodku. S mojou starou mamou sme ju často navštevovali. Vždy to bol pre mňa neopísateľný zážitok. Vnímala som typickú vôňu lekárne, fascinovalo ma to nespočetné množstvo škatuliek rôznej veľkosti a farby. Čo ma najviac zaujímalo? Laboratórium. Obzerala som si pomôcky na prípravu liečiv.

Ako čas plynul, rozhodovala som sa spolu s rodičmi kam na strednú školu, keďže som bola prvorozená a naviazaná na rodičov, nechcela som odísť na školu s internátom. Začala som študovať na Chemickej škole, bola som spokojná, lebo súčasťou praxe bolo laboratórium, aj keď s inými pracovnými pomôckami, ako som videla v lekárni.

Po strednej škole prišlo obdobie ako a čo ďalej. Keďže som bola zameraná na chémiu, začala som študovať Pedagogickú univerzitu s odborom akademických predmetov biológia – chémia.

Keď som skončila druhý ročník bakalárskeho štúdia, vyskytla sa mi ponuka pracovať v Lekárni Na Bulvári v Žiline. Bola som nadšená, mala som prácu a mohla som pokračovať v štúdiu popri práci.

Naša lekárňu je jedna z najstarších lekární v Žiline, ešte stále sa v nej pripravuje veľké množstvo IPL. Keď som mala chvíľu čas, pozorovala som naše laborantky pri práci v laboratóriu, ako podľa lekárskeho predpisu pripravujú liečivá pre pacientov. A ten pocit prišiel ZNOVA!

Začala ma prenasledovať myšlienka, aby som po ukončení bakalárskeho štúdia biológia – chémia, mohla ísť niekam študovať odbor farmaceutická laborantka. Po dlhšom hľadaní som zistila, že na Slovensku nebolo možné v tom čase študovať externe odbor farmaceutický laborant. Skúsila som VOŠ Zdravotnú, Farmeko v Jihlave.

Ano, prišlo to. V roku 2011 som začala externe študovať cez piatky a víkendy v Jihlave. Som veľmi vďačná PharmDr. Daniele Poláčkovej, že mi umožnila študovať externe tento odbor. Veľakrát som potrebovala viac voľna, hlavne pred skúškami.

Štúdium bolo náročné, hlavne farmakológia, lekárenstvo, príprava liečiv, cytológia, chémia a analýza liečiv a medical english. Prišla prax a ja som sa mohla prvýkrát realizovať v našom farmaceutickom laboratóriu. Týmto chcem poďakovať kolegynkám z lekárne Na Bulvári, že pri mne stáli a veľmi mi pomohli, predsa teória a prax je niečo iné. Obdivujem PharmDr. Danielu Poláčkovú, ktorá mi vždy ochotne a odborne pomohla, poradila a zrozumiteľne mi všetko vysvetlila.



# Dlhá cesta, ale predsa som jedna z vás

**Bc. Barbora Tužinčinová, DiS.**

diplomovaný špecialista vo farmácii  
Lekárňu Na Bulvári  
Antona Bernoláka 54  
010 01 Žilina  
Tel. číslo: 041/723 37 05



Zľava doprava: Zuzana Dobešová, PharmDr. Daniela Poláčková, Stanka Vričanová, Anna Závodská, Margita Podmanická.

Kolegyně dolu zľava doprava: Mgr. Renáta Turská, Bc. Barbora Tužinčinová, DiS., Anastázia Drimalová.

Úspešne som ukončila záverečné absolútorium z predmetov farmakológia, lekárenstvo, príprava liečiv a medical english. A taktiež obhájila záverečnú prácu s témou: *Obezita vo vzťahu k celkovému zdravotnému stavu*. Ukončila som štúdium Diplomovaný špecialista vo farmácii.

Tak a teraz je rok, čo oficiálne pracujem ako farmaceutická laborantka. Zbožňujem prácu v laboratóriu, kde sa vyžívam v príprave masť, krémov, suspenzií, emulzií, roztokov, práškov... Rada sa zdržiam za tárou, pri expedovaní voľnopredajných liečiv, ochotne poskytujem odborné informácie pre pacientov, som spokojná, keď sa vrátia do našej lekárne a zároveň sú spokojní s našimi službami a odborným poradenstvom.

Budem musieť opustiť moju úžasnú lekárňu, svoj kolektív a pacientov, lebo mám možnosť odísť do Švajčiarska. Takáto príležitosť príde len raz za život, musím ju prijať. V našom odbore sa vzdelávame každý deň a ja teraz navyše musím „pridať“ aj v nemčine. Ak sa mi podarí zasvätiť do farmácie vo Švajčiarsku, rada napíšem do *TEÓRIE A PRAXE ...* ako funguje farmácia vo Švajčiarsku. Samozrejme, raz sa na Slovensko vrátim a budem sa tešiť na nových pacientov, ktorým budem môcť poradiť.

Síce vykonávam toto povolanie ešte len krátky čas, ale predsa sa mi splnil sen:

**SOM JEDNA Z VÁS A SOM NA TO PYŠNÁ.**





Mgr. Viera Astalošová

vedúca KL 4 v Žiline  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



Štátny ústav pre kontrolu liečiv (štátny ústav) je v zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov orgánom štátnej správy na úseku humánnej farmácie a drogových prekursorov.

# Odber vzoriek

v lekárňach

9. časť

## Štátny ústav vykonáva:

- štátny dozor na úseku humánnej farmácie a drogových prekursorov,
- laboratórnu kontrolu liečiv, pomocných látok a humánnych liekov,
- inšpekciu dodržiavania zásad správnej lekárenskej praxe a dodržiavania ustanovení Európskeho liekopisu a Slovenského farmaceutického kódexu pri príprave hromadne pripravovaných liekov a individuálne pripravovaných liekov.

## Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti je povinný:

- postupovať pri príprave, uchovávaní a kontrole hromadne pripravovaných liekov a individuálne pripravovaných liekov podľa požiadaviek správnej lekárenskej praxe a ustanovení Slovenského farmaceutického kódexu,
- umožniť výkon štátneho dozoru oprávneným osobám a umožniť im vstup do priestorov, kde sa vykonáva lekárenská starostlivosť; na ich požiadanie zabezpečiť predloženie požadovanej dokumentácie, poskytnúť potrebné vysvetlenie a **predložiť vzorky liekov v množstve potrebnom na kontrolu.**

Lieky pripravované v lekárňach sa podľa vyhlášky MZ SR č. 129/2012 Z. z. o požiadavkách na správnu lekárenskú prax (vyhl. o SLeKP) delia do dvoch kategórií:

### 1. individuálne pripravované lieky

– musia kvalitatívnym a kvantitatívnym zložením liečiv zodpovedať lekárske predpisu alebo veterinárnemu lekárske predpisu. Pri individuálnej príprave liekov možno použiť len liečivá uvedené na lekárskom



predpise, iné liečivá sa môžu použiť len so súhlasom predpisujúceho lekára alebo veterinárneho lekára. Pomocné látky možno zameniť aj bez súhlasu predpisujúceho lekára. Všetky zmeny musia byť vyznačené na lekárskom predpise.

### Pri kontrole odobranej vzorky individuálne pripravovaného lieku sa hodnotí:

- celkové množstvo lieku v g alebo ml,
- označenie obalu, prípadne jeho vhodnosť,
- vlastnosti (popis, farba, pach,...),
- skúšky totožnosti liečiva/liečiv a pomocnej látky/látok,
- skúšky na čistotu, ak sú predpísané,
- stanovenie obsahu liečiva/liečiv, príp. pomocných látok.

### 2. hromadne pripravované lieky

– podľa Európskeho liekopisu, Slovenského farmaceutického kódexu alebo podľa opakujúcich sa lekárske predpisov alebo veterinárnych lekárske predpisov.

### Hromadne pripravované lieky sa v lekárňach pripravujú ako:

- **A. lieky pripravené „do zásoby“** (vo väčšom množstve). Pri odbere vzorky lieku sa odleje, odváži, prípadne odpočíta (čapíky, prášky a pod.) požadované množstvo do vhodného obalu.

### Pri kontrole odobranej vzorky lieku „do zásoby“ sa hodnotí:

- vlastnosti (popis, farba, pach,...),
- skúšky totožnosti liečiva/liečiv a pomocnej látky/látok,
- skúšky na čistotu, ak sú predpísané,
- stanovenie obsahu liečiva/liečiv, príp. pomocných látok.

Pozn.: celkové množstvo lieku sa v tomto prípade nehodnotí.

### • B. lieky pripravené „k expedícii“

– lieky zo zásoby naplnené do príslušných obalov a označené v zmysle vyhlášky o SLeKP.

### Pri kontrole odobranej vzorky lieku „k expedícii“ sa hodnotí:

- celkové množstvo lieku v g alebo ml,
- označenie obalu, prípadne jeho vhodnosť,
- vlastnosti (popis, farba, pach,...),
- skúšky totožnosti liečiva/liečiv a pomocnej látky/látok,
- skúšky na čistotu, ak sú predpísané,
- stanovenie obsahu liečiva/liečiv, príp. pomocných látok.

Väčšina vzoriek liekov odobraných v lekárňach sa hodnotí aj na mikrobiologickú čistotu – nehodnotia sa napr. koncentrované liehové roztoky, rôzne dezinficienciá, veľmi sfarbené roztoky a pod.

### Najčastejšie nedostatky zistené pri analýze vzoriek odobraných v lekárňach:

- nevyhovujúce celkové množstvo lieku,
- použitie nesprávneho obalu,
- nesprávne označenie (signatúra),
- nezodpovedajúci obsah liečiva, príp. pomocnej látky,
- nevyhovujúca mikrobiologická čistota.



Bc. Janka Strápková  
prezidentka SK MTP

Dôležité  
dokumenty

## Rokovací poriadok

III.  
časť

### Článok 7

dokončenie

#### Rokovanie na zasadnutiach Snemu SK MTP

- 11 Diskusia sa môžu zúčastniť všetci delegáti a účastníci Snemu, hostia len so súhlasom predsedajúceho. Do diskusie sa možno prihlásiť zdvihnutím ruky, prednosť majú písomné prihlášky. Delegáti a účastníci snemu majú právo predniesť faktickú pripomienku v dĺžke max. 1 minúty.
- 12 Pracovné predsedníctvo je oprávnené, po uplynutí doby určenej na trvanie príspevku, príspevok prerušiť. Rovnako ho môže prerušiť, ak sa svojim obsahom odchyľuje od obsahu prerokovávaného bodu programu.
- 13 Musí sa umožniť, aby v diskusii vystúpili všetci, ktorí sa do nej prihlásili a trvajú na svojom vystúpení. V prípade časovej tiesne sa môže Snem uznieť na skrátení časového limitu na jeden diskusný príspevok.
- 14 Po skončení diskusie k danému bodu programu udelí predsedajúci záverečné slovo hovorcovi, ktorý bod programu zasadenia prezentoval, aby reagoval na vznesené pripomienky. Tento sa môže svojho práva vzdať.
- 15 Hlasovanie o diskutovanom bode sa koná podľa čl. 8 tohto poriadku na záver celého hlasovania (tzn. po prerokovaní celého programu zasadenia so zapracovanými pripomienkami).

### Článok 8

#### Hlasovanie na Sneme SK MTP

- 1 O prijatí každého stanoviska a rozhodnutia Snemu SK MTP sa rozhoduje hlasovaním. Pred hlasovaním predsedajúci upozorní, že sa prikróčí k hlasovaniu a čo je predmetom hlasovania.
- 2 Hlasovanie, ktoré sa bezprostredne týka fyzickej osoby, sa vykonáva tajne, hlasovacími lístkami. O ostatných návrhoch sa hlasuje v zásade aklamáciou (zdvihnutím ruky). Snem môže nadpolovičnou väčšinou hlasov prítomných delegátov rozhodnúť, o ktorých ďalších návrhoch sa bude hlasovať tajným spôsobom.
- 3 Prerokovaný návrh je prijatý súhlasom nadpolovičnej väčšiny prítomných delegátov, pokiaľ Štatút SK MTP alebo Rokovací poriadok SK MTP neurčujú inak.
- 4 V prípade viacerých alternatívnych návrhov sa hlasuje najprv o pôvodnom návrhu a potom o pozmeňujúcich návrhoch v poradí, ako boli prednesené. Schválením jedného z návrhov sa hlasovanie končí.
- 5 Pri voľbách fyzických osôb sa postupuje podľa Volebného poriadku, ktorý stanovuje, koľko kandidátov uvedených na volebnej listine delegát zakrúžkuje, prípadne, koľkých na kandidátnu listinu zapíše.
- 6 Pri aklamačnom hlasovaní výsledky hlasovania vyhlasuje hlavný skrutátor.

## Podpora imunity pre jesenné obdobie

**Baciltrafil** 30 kapsúl, výživový doplnok

100 mg beta glukanu z hlavy ustricovitej pre každodenné užívanie  
+ antioxidant resveratrol z červeného hrozna  
+ vitamín C, selén a zinok

**plus pre správnu funkciu imunitného systému, ochranu buniek pred oxidačným stresom a zníženie vyčerpania a únavy**  
**akcia 5+1** zadarmo v Phoenix, Unipharma, Med-Art

**Beta glukan 500+** 30 kapsúl, výživový doplnok

500 mg beta glukanu z hlavy ustricovitej - najvyššia dávka na trhu  
+ 200% denej dávky vitamínu D

**plus pre správnu funkciu imunitného systému**  
**zľava 20% v lekárňach Partner**  
**akcia 3+1** zadarmo v Unipharma a Med-Art

[www.natures.sk](http://www.natures.sk) Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673.



PharmDr.  
Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.  
Nemocnica Malacky



# R01

## Nosové liečivá

**Nosové liečivá R01 patria do anatomicko-terapeutickej skupiny liečiv ovplyvňujúcich respiračný systém s dominantným účinkom na horné dýchacie cesty.**

Majú liečebné, preventívne, ale aj regeneračné účinky. Používajú sa na symptomatickú liečbu akútnej, vazomotorickej alebo alergickej rinitídy (nádchy), prípadne iných ochorení spojených s opuchom sliznice nosa a prínosových dutín. Uľahčujú aj odtok sekrétov (hlienov) nielen pri rinitíde, ale aj pri katarate Eustachovej trubice a pri zápale stredného ucha. V anatomicko-terapeutickej klasifikácii sú nosové liečivá rozdelené podľa použitia na lokálne (*tabuľka 1*) a systémové (*tabuľka 2*).

Účinok nosových dekongestív (sympatomimetík) je založený na vazokonstričnom pôsobení, ktoré zmiernuje opuch sliznice nosa a zlepšuje priechodnosť dýchacích ciest. Ak je nádcha alergického pôvodu, používajú sa prípravky s obsahom antihistaminík (antialergik), ktoré inhibujú syntézu a uvoľňovanie mediátorov alergickej reakcie. Nosové prípravky s obsahom antiseptík (karbetopendecínium) sa používajú pri zápale nosovej sliznice infekčného pôvodu. Prípravky s obsahom intranazálnych kortikosteroidov možno použiť pri ktoromkoľvek type rinitídy a využívajú sa najmä pre svoj protizápalový účinok. Výťažky liečivých rastlín (eukalyptová silica, borovicová silica, silica mäty piepornej) a vitamíny (retinol, vitamín E) sa v nosových prípravkoch používajú pre svoje antiseptické, hyperemizujúce, granulačné a epitelizačné účinky. Vhodné sú napríklad pri zápaloch sliznice nosa a nosohltana spojených s jej vysychaním alebo po chirurgickom výkone v nosovej dutine.

Na trhu sú dostupné monokomponentné nosové prípravky (obsahujú liečivo jednej farmakologickej skupiny) alebo sa kombinujú liečivá rôznych farmakologických skupín. Do kombinácie so sympatomimetikami sa pridávajú antihistaminiká (antazolín, dimetinden), anticholínergiká (ipratropium),

Tabuľka 1: Nosové liečivá na lokálne použitie registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
R01AA	Sympatomimetiká samotné	oxymetazolín, xylometazolín, nafazolín, tramazolín
R01AB	Sympatomimetiká, kombinácie s výnimkou kortikosteroidov	fenylefrín + dimetinden, nafazolín + antazolín, xylometazolín + dexpanthenol, xylometazolín + ipratropium
R01AC	Antialergiká s výnimkou kortikosteroidov	kyselina kromoglyková, levokabastín, azelastín
R01AD	Kortikosteroidy	beklometazón, budesonid, flutikazón, mometazón, triamcinolón, azelastín + flutikazón
R01AX	Iné nosové liečivá	retinol + alfatokoferol, karbetopendecínium, eukalyptová silica + borovicová silica + tymol + tokoferol, borovicová silica + silica mäty piepornej + eukalyptová silica + tymol + guajazulén + tokoferol

Tabuľka 2: Nosové liečivá na systémové použitie registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
R01BA	Sympatomimetiká	triprolidín + pseudoefedrín

prípadne dexpanthenol. Intranazálne kortikosteroidy sa kombinujú s antihistaminikami. Takéto kombinácie liečiv zlepšujú účinnosť nosových prípravkov a znižujú výskyt nežiaducich účinkov.

Lokálne nosové prípravky s obsahom sympatomimetík (**podskupina R01AA**) a kombinované prípravky sympatomimetík okrem kombinácie s kortikosteroidmi (**podskupina R01AB**) sú voľne predajné. Dostupné sú vo forme kvapiek, sprejov a gélu. Voľne predajné sú aj nosové prípravky s obsahom výťažkov z liečivých rastlín a vitamínov vo forme kvapiek, gélu, krému alebo masti. Ostatné nosové prípravky na základe antihistaminík, kortikosteroidov, ich kombinácií a nosové prípravky na systémovú aplikáciu vo forme sirupu a tabliet, sa viažu na lekársky predpis.

Všetky lokálne dekongestíva s obsahom sympatomimetík a antiseptík sa majú používať s opatrnosťou. Sú určené na krátkodobú aplikáciu 5 až 7 dní, maximálne na 10 dní. Pri ich dlhodobom užívaní sa môžu vyskytnúť lokálne alebo systémové nežiaduce účinky. Lokálne nežiaduce účinky možno vnímať ako zhoršené klinické preja-

vy rinitídy. Môže dôjsť napríklad k poškodeniu sliznice, ktoré sa prejavuje ako pálenie, suchosť, prípadne tvorba chrást na sliznici nosa (rhinitis sicca). Pri dlhodobom používaní sa zvyšuje aj pravdepodobnosť chronického opuchu nosovej sliznice s rozvojom rhinitis medicamentosa (nádcha vyvolaná nadmerným užívaním nosových dekongestív), prípadne môže dôjsť až k atrofii sliznice nosa (ozéna). Zo systémových nežiaducich účinkov sa pri dlhodobom používaní alebo pri podávaní vyšších dávok lokálnych dekongestív môže vyskytnúť retencia moča alebo poruchy obehového systému vo forme palpitácií, tachykardie alebo zvýšeného tlaku krvi.

Pre deti sú určené nosové prípravky s nižšou koncentráciou liečivej zložky, prípadne s obsahom rastlinných výťažkov. V období gravidity a laktácie je potrebné užívať nosové prípravky s opatrnosťou, v odporúčaných dávkach a čo najkratší čas. Preferujú sa prípravky s obsahom antiseptík, výťažkov z liečivých rastlín a vitamínov.

### Kľúčové slová:

ATC klasifikácia, nosové liečivá ■

WALMARK®  
**Martáňkovia**  
**ImunoFORTE**

na akútnu podporu imunity detí  
 od 1 roka



V rade Martáňkovia je k dispozícii novinka **Martáňkovia ImunoFORTE** vyrobená na prírodnej báze **bez konzervačných látok**.

**Sirup a tablety na cmúľanie**

Pre deti od 1 roka je určený sirup, pre deti od 3 rokov tablety na cmúľanie. Obe formy produktu obsahujú nasledujúce aktívne látky: betaglukány izolované z kvasiniek *Saccharomyces cerevisiae*, ktoré majú väčšiu biologickú aktivitu oproti betaglukánom izolovaným z iných zdrojov<sup>1</sup> v dávke 60 mg/5 ml sirupu alebo 60 mg/1tbl, extrakt z plodov bazy čiernej 7:1 v dávke 952,0 mg/5 ml sirupu alebo 952 mg/1 tbl, extrakt z kvetov bazy čiernej 10:1 v dávke 250,0 mg/5 ml sirupu alebo 250,0 mg/1 tbl, extrakt z plodov šípky 10:1 v dávke 50,0 mg/5 ml sirupu alebo 50,0 mg/1 tbl a vitamín C 40 mg/5 ml sirupu alebo 40 mg/1 tbl.

**Betaglukány** sú nestráviteľné polysacharidy, ktoré aktivujú nešpecifickú aj špecifickú imunitu<sup>2</sup>.

**Baza čierna (*Sambucus nigra*)** má antioxidačné účinky a aktivuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

**Plody šípky (*Rosa canina*)** podporujú imunitu a zdravie dýchacích ciest. Navyše obsahujú vysoké množstvá vitamínov, napr. vitamínu C, ktorý prispieva k správnej funkcii imunitného systému a znižuje mieru únavy a vyčerpania.

**Dávkovanie**

Martáňkovia ImunoFORTE sa užívajú ako na akútnu podporu imunity tak aj dlhodobo. V období zvýšeného výskytu prechladnutí, v priebehu rekonvalescencie, či v prípade duševnej a fyzickej únavy sa na akútnu podporu imunitného systému počas **7 dní** dávkuje **sirup** pre deti od 1 do 3 rokov **2x denne 5 ml**, pre deti od 3 rokov **3x denne 5 ml**. Sirup sa užíva ráno a večer najlepšie pred spaním. Dlhodobu sa sirup dávkuje rovnako pre všetky deti 1x denne 5 ml.

Pre deti od 3 rokov sú určené **tablety** na cmúľanie, ktoré sa na akútnu podporu imunity počas 7 dní dávkujú 3x denne 1 tbl najlepšie po jedle, na dlhodobé užívanie sa dávkujú 1 tbl denne.



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredná zdravotnícka škola  
 Daxnerova 6, 917 01 Trnava

S koncom leta prichádzajú chladnejšie dni a s nimi začína obdobie, v ktorom sú najmä deti vystavené vyššiemu riziku chorôb z nachladnutia. Ide o opakované infekcie dýchacích ciest, ktorých prvý vrchol sa u detí vyskytuje okolo 6. až 12. mesiaca, čo súvisí s poklesom materských protilátok, pričom detský organizmus si ich ešte nie je schopný vytvoriť v dostatočnom množstve.

Druhý vrchol výskytu u detí súvisí s ich začlenením do detského kolektívu, čo je druhý nápor na detskú imunitu v týchto dňoch. Takže nielen klimatické zmeny, ale súčasne aj nástup do škôlky či školy vytvárajú predpoklady na vyšší výskyt infekcií dýchacích ciest. Aby dieťa túto záťaž zvládlo čo najlepšie, je vhodné podporovať jeho imunitný systém vhodnými doplnkami stravy.

**Martáňkovia ImunoFORTE a ich benefity**

**Prvý benefít**

sa týka zloženia. Ide o produkty vyrobené na prírodnej báze bez konzervačných látok a bez lepku. Sirup neobsahuje žiadne farbivá ani umelé sladidlá. Tablety sú bez cukru a laktózy, takže sú šetrné k detským zubkom.

**Druhý benefít**

sa viaže k užívaniu výrobkov – možno ich dávkovať na rýchle naštartovanie imunity, ale aj dlhodobo – zabezpečuje to dostatočne vysoká dávka betaglukánov, ktorých účinok podporujú prírodné extrakty z bazy a zo šípky spolu s vitamínom C.

**Tretí benefít**

je spojený s príjemnou chuťou sirupu či tableť, ktorú im dodávajú baza a šípky. Sirup možno použiť na osladenie čaju či na prípravu lahodnej šťavy. ■

Použitá literatúra: 1. Vetvicka V: Beta Glucan: Nature's Secret. 2009. ISBN 9780984144501  
 2. Chovancová A, Šturdik E: Vplyv beta-glukánov na imunitný systém človeka. Nova Biotechnologica V-1 2005, 105-121



RNDr. Tatiana Magálová

vedúca oddelenia farmakovigilancie  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

V odbornej zdravotníckej verejnosti sa opakovane diskutuje otázka, či je vhodné, aby lieky s rovnakým liečivom, s rovnakou liekovou formou a s rovnakou cestou podania mali rôzny stav výdaja.

Aj voľnopredajné lieky, tak ako všetky ostatné, sa môžu vydávať iba v lekárni. Môže ich vydávať farmaceut alebo farmaceutický laborant/laborantka a počet vydaných balení nie je v zákone o lieku limitovaný.

Veľkosť balenia lieku skutočne nie je v mnohých prípadoch dôležitá, a ako kritérium pre zatriedenie lieku podľa spôsobu výdaja ju nie je potrebné aplikovať. Sú však okolnosti, pri ktorých veľkosť balenia lieku má dôležitú úlohu a ŠÚKL toto opatrenie aplikuje pri posudzovaní voľnopredajnosti niektorých liekov. Toto kritérium bolo použité pri paracetamole, u ktorého je potvrdené vysoké riziko hepatotoxicity pri nadmernom alebo dlhodobom používaní. Obmedzenie veľkosti voľnopredajných balení bolo jednou z možností ako toto riziko minimalizovať. Veľké balenia s počtom tabliet nad 100 ks sú určené na používanie v nemocničných zariadeniach, a preto sú viazané na predpis lekára.

Pre riziko zneužívania alebo nadmerného používania OTC liekov sa použilo toto opatrenie aj u liekov s obsahom pseudoefedrínu. Výdaj liekov s obsahom pseudoefedrínu upravuje Odborné usmernenie MZ SR č. OF/1511/2010 z 30. novembra 2010, ktoré určuje výdaj balení na jeden liečebný cyklus. Prakticky to znamená jedno alebo dve balenia OTC lieku s obsahom pseudoefedrínu v závislosti od počtu tabliet v jednotlivom balení, pričom celkový obsah pseudoefedrínu vo vydávaných baleniach nesmie prekročiť 720 mg.

O niečo neskôr boli prijaté opatrenia na obmedzenie nadmerného používania aj u levonorgestrelu, ktorý je určený na urgentnú postkoitálnu antikoncepciu. Lekárnici boli prostredníctvom Dispenzačného optima usmernení vydávať po predchádzajúcom poskytnutí všetkých nevyhnutných informácií iba jedno balenie, ktoré obsahuje jednu tabletu.

V súčasnosti je na Slovensku legálne možné získať lieky iba v lekárni (či už kamennej alebo internetovej, ktorá musí byť súčasťou kamennej lekárne). V princípe sú možné dva statusy lieku: buď je viazaný na výdaj na lekárske predpis (Rx), alebo je liek voľnopredajný (OTC).

# Veľkosť balenia liekov ako kritérium voľnopredajnosti



dostať k potrebnému lieku a neprerušovali liečbu do najbližšej kontroly u lekára, sú u väčšiny antihistaminík malé balenia s obsahom najnižšej dávky daného liečiva voľnopredajné (7 – maximálne 10 tabliet v jednom balení).

Týmto smerom ide aj posudzovanie voľnopredajného stavu u skupiny liekov, ktoré regulujú vylučovanie kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku. Do skupiny voľnopredajných liekov boli priradené najmenšie balenia (7-14 tabliet) s najnižšou dávkou liečiva, ktoré obsahujú pantoprazol (20 mg).

V tomto prípade liek musí spĺňať ešte ďalšiu podmienku a to jedinou indikáciu, ktorá je u tohto lieku vhodná na samoliečbu – krátkodobá liečba príznakov refluxu u dospelých (pálenie záhy, regurgitácia kyseliny). Bežne sa teda stáva, že u liekov patriacich do skupiny analgetík, antihistaminík alebo inhibítorov protónovej pumpy, sú balenia s menším počtom tabliet voľnopredajné, a pri väčšom počte tabliet už viazané na lekárske predpis. Je to legitímny nástroj liekovej politiky, ktorý je v súlade s odporúčaniami Európskej komisie.

Pri všetkých liekoch, ktoré majú balenia na OTC výdaj a zároveň výdaj väčších balení obmedzený na lekárske predpis je úlohou lekárničky alebo farmaceutického laboranta poskytnúť pacientovi dostatok odborných informácií a zrozumiteľnou formou vysvetliť, prečo si väčšie balenia nemôžu kúpiť a je nevyhnutné navštíviť svojho lekára. ■

Na úľavu pri spazmoch gastrointestinálneho traktu, pri žľníkovej kolike a pri spazmoch urogenitálneho traktu sa bežne používa Buscopan (butylskopolamín), ktorý je v 10-tabletkovom balení voľnopredajný.

Toto balenie postačuje na zvládnutie kolikových stavov spôsobených napr. nevhodnou stravou alebo pri menštruačných bolestiach. Ak sa však príznaky napriek užívaniu tohto spazmolytika neupravujú do troch dní, zhoršia sa alebo sa pridajú ďalšie príznaky, pacient musí vyhľadať lekára. V uvedených prípadoch už môže ísť o závažné ochorenie, ktoré si vyžaduje stanovenie správnej diagnózy a cielenú liečbu. Jej oddialenie môže spôsobiť vážne zdravotné komplikácie, a preto je väčšie balenie Buscopanu už viazané na lekárske predpis.

Pre možnosť, aby liek mohli predpisovať aj lekári a súčasne, aby sa pacienti mohli v prípade akútnej potreby čo najrýchlejšie

# Využitie liečivých rastlín v liečbe zápalov močových ciest

Infekcie a zápaly dolných močových ciest sú ochorením, ktoré je veľmi rozšírené v našej populácii. Postihuje mladšie i staršie ročníky, pričom náchylnejšie sú ženy kvôli anatomickým predpokladom – kratšej močovej rúre, čo uľahčuje vznik a rozšírenie infekcie. Postihnutá môže byť močová rúra, močový mechúr alebo močovody. Ochorenie sa najčastejšie prejavuje častým nutkaním na močenie, bolesťami brucha a pálením pri močení. Hlavným pôvodcom infekcií bývajú rôzne kmene baktérií *Escherichia coli*, ale aj niektoré ďalšie patogény, ktoré za normálnych okolností kolonizujú sliznicu črevného traktu. Ochorenie môže mať pri akútnej forme prudký priebeh vyžadujúci nasadenie antibiotík alebo chemoterapeutík, ktoré tvoria základnú liečbu infekcie a zápalu. Akútna forma často prechádza do chronickej, kedy sa zápalové ochorenie opakovane vracia a svojimi nepríjemnými prejavmi značne zhoršuje kvalitu života.

Dôležitou pomocnou liečbou pri akútnych aj chronických formách je fytotherapia.

Okrem podávania súbežne s chemickými liečivami sa liečivé rastliny a výťažky z nich môžu uplatniť aj samostatne pri liečbe ľahších stavov a v prevencii. Niekedy sa využívajú jednotlivé liečivé rastliny (napr. brusnice), ale optimálne je podávanie zmesi viacerých rastlinných zložiek buď vo forme čajoviny alebo upravené do príslušnej liekovej formy.

Spomedzi liečivých rastlín účinných v liečbe zápalov dolných močových ciest pravdepodobne najvýznamnejšie miesto má **medvedica lekárska (*Arctostaphylos uva ursi*)** a z nej získaná **droga list medvedice (*Uvae ursi folium*)**. Jej používanie v tejto indikácii sa uvádza vo vedeckých monografiách, ako je ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), ktorá rastlinu odporúča na liečbu nekomplikovanej cystitídy (zápal močového mechúra), ktorá si nevyžaduje antibiotiká. Droga *Uvae ursi folium* je tiež súčasťou európskeho liekopisu. Hlavnou obsahovou látkou listov medvedice je arbutín, ktorý je prítomný vo vysokej koncentrácii, okolo 7 %, počítaných na vysušenú drogu. Arbutín je sprevádzaný príbuznými zlúčeninami, a to metylarbutínom a stopami voľných aglykónov hydrochinónu a metylhydrochinónu, ktoré sa bežne nachádzajú vo viazanej forme. Bola dokázaná bakteriostatická účinnosť arbutínu a jeho metabolitov (zabraňujú rastu baktérií) proti rôznym druhom uropatogénnych mikroorganizmov, ako *Esche-*



*richia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus mirabilis* a ďalších. Účinnosť je najvyššia pri alkalickom pH moču, preto pri užívaní liekov s obsahom medvedice sa neodporúča súčasne užívať látky, ktoré zvyšujú kyslosť moču, napr. vitamín C, alebo brusnicová šťava. Ďalšou významnou skupinou obsahových látok medvedice sú trieslovi-

ny, ktorých hladina vo vysušenej droge dosahuje až 20 %. Predstavujú zmes viacerých látok, ako kyselina galová, galoylarbutín a ďalšie a vyznačujú sa typickým lokálnym adstringentným (sťahujúcim) účinkom, čo je žiaduce pôsobenie pri liečbe zápalu, na druhej strane dlhodobé užívanie vyšších dávok môže spôsobiť iritáciu sliznice tráviaceho traktu. Pri príprave extraktu sa z toho dôvodu odporúča použiť studenú vodu (macerácia), čím sa dosiahne znížené množstvo trieslovín v získanom výťažku. Terapeutickému pôsobeniu drogy prispievajú pravdepodobne aj ďalšie komponenty, a to flavonoidy a triterpény (najmä kyselina ursolová a uvaol) svojím diuretickým a protizápalovým účinkom. K rizikám používania medvedice lekárskej patrí okrem spomínaného dráždenia tráviaceho traktu aj možné nepriaznivé pôsobenie na pečeň a obličky, preto nie je takáto liečba vhodná pre pacientov s ťažkým ochorením týchto orgánov. Pre obsah voľného hydrochinónu, aj keď vo veľmi malých množstvách a aj pre nedostatok dostupných údajov, sa nemá používať v tehotenstve a počas dojčenia.

Medvedica lekárska sa môže kombinovať s inými rastlinami, ktoré majú priaznivé pôsobenie na urogenitálny trakt. Sú to napr. rastliny s diuretickým účinkom, medzi ktoré patria aj druhy rodu ***Solidago* (zlatobyľ)** a ***Urtica* (pŕhlava)**.

V prípade zlatobyľe sa používa ako zdroj účinných látok nadzemná časť – vňať, v prípade pŕhlavy je to podzemná a nadzemná časť – koreň a vňať. Vňať zlatobyľe (*Solidagin herbis*) sa tradične používa na rôzne ochorenia močového ústrojenstva. Droga sa uvádza aj v monografii HMPC (Committee on Herbal Medicinal Products) a odporúča sa používať pri miernych ťažkostiach v súvislosti s močovými cestami. Na účinku sa podieľajú viaceré skupiny obsahových látok, a to najmä triterpénové saponíny nachádzajúce sa v množstve okolo 9 % a flavonoidy. Okrem diuretického účinku bol dokázaný aj protizápalový a mierny analgetický účinok. Koreň a vňať rastlinných druhov rodu *Urtica* obsahujú široké spektrum látok rôzneho chemického zloženia. Sú to napr. fenolové kyseliny a ich deriváty, flavonoidy, minerály, polysacharidy, lignány a fytosteroly. Pŕhlava bola používaná tradične v ľudovom liečiteľstve na celý rad ochorení, pričom sa uplatňovalo jej celkové i lokálne pôsobenie. Pri liečbe ťažkostí močového ústrojenstva hrá významnú úlohu najmä jej protizápalový a diuretický účinok. ■

## XXXVIII. slovenská konferencia farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky s medzinárodnou účasťou

25. – 26. september 2015, Žilina



Pripravila:  
PhDr. Anna Kmeťová

### Téma:

Chronické rany ako multidisciplinárny problém, lieky vydávané bez lekárskeho predpisu, zdravotnícke pomôcky a liečebná kozmetika

### Účast:

210 farmaceutických laborantov z celého Slovenska

### PROGRAM:

registrácia účastníkov  
prehliadka vystavujúcich  
obed

Otvorenie XXXVIII. Slo  
pre zdravotnícke pomôcky

RNDr. Roman Smieško, viceprezident Slovenskej farmaceutickej

Konferenciu otvoril **RNDr. Roman Smieško**, farmaceut Žilinského samosprávneho kraja, za Slovenskú lekársku spoločnosť účastníkov konferencie pozdravila v mene prezidenta profesora Krištúfka a prezidia riaditeľka sekretariátu **PhDr. Želmíra Mácová, MPH**, a **Iveta Šluchová** za Slovenskú komoru medicínsko-technických pracovníkov (vystúpenie odpublikujeme v decembrovom čísle časopisu).



PhDr. Želmíra Mácová, MPH



Predsedníčka Sekcie FL SSLAZ, o. z. SLS od roku 2011 Alena Slezáček Bohúňová a RNDr. Roman Smieško

### Najlepšia prednáška za rok 2014

PhDr. Andrea Bukovská, osobnosť farmaceutických laborantov, prednáška pod názvom: Edukácia a sociálne poradenstvo v diabetológii



PhDr. Andrea Bukovská

### Bronzová medaila Slovenskej lekárskej spoločnosti za prácu v prospech farmaceutických laborantov

Alena Slezáček Bohúňová

### Okrúhle životné jubileum oslávila Alena Hanušniaková



Alena Hanušniaková



Výbor Sekcie FL zľava Mária Fischerová, Alena Slezáček Bohúňová, Anna Vojakovičová – na foto chýbajú Valéria Tóthová a Viera Jeníková

**Novozvolený výbor a dozorná rada Sekcie farmaceutických laborantov SSLAZ, o. z., Slovenskej lekárskej spoločnosti na obdobie 2015 – 2019**  
Spôsob volieb: jednokolové, korešpondenčné

### Výbor Sekcie FL

Alena Slezáček Bohúňová  
Anna Vojakovičová  
Valéria Tóthová  
Viera Jeníková  
Mária Fischerová

**Za náhradného člena do výboru Sekcie FL bola zvolená**  
PhDr. Andrea Bukovská

### Dozorná rada Sekcie FL

Alena Hanušniaková  
Alica Fekete  
Júlia Šteffková



Dozorná rada Sekcie FL zľava Júlia Šteffková, Alica Fekete, Alena Hanušniaková





**Alena Slezáček Bohúňová** poďakovala Valérii Ochotníckej a Danici Kšenzighovej (dlhoročným členkám SLS), ktoré činnosť vo výbore ukončili, poďakovala členom sekcie za dôveru na ďalšie funkčné obdobie. Z jej vystúpenia vyberáme:

„Verím a zároveň sľubujem, že vás nesklamem a budeme sa snažiť aj naďalej o zvyšovanie úrovne vzdelávania farmaceutických laborantov na Slovensku, či už prostredníctvom týchto každoročne pripravovaných konferencií alebo účasťou v skúšobných komisiách pri PŠŠ, prostredníctvom publikovania v časopisoch, odbornou garanciou v našom časopise *Teória a prax I Farmaceutický laborant alebo prostredníctvom drobných vzdelávacích podujatí, kde vykonávame odbornú garanciu. Každému z vás prajem, aby dokázal prekonávať sám seba, aby si dokázal siahnúť na dno svojich síl, pretože po prekonaní svojich mét, svojich cieľov sa dostaví ten často opisovaný, ale mnohými nepoznaný pocit eufórie, ktorý vás dokáže posúvať ďalej a pomôže vám prekonávať aj zdanlivo neprekonateľné a neriešiteľné situácie. Verte mi, viem o čom hovorím.*“

#### Diskusia:

- finančné ohodnotenie práce farmaceutického laboranta
- kredity a sústavné vzdelávanie
- poplatky za register v komore a ďalšie.

(Témam sa budeme podrobnejšie venovať v ďalších číslach časopisu.)



Hostia konferencie zľava PharmDr. Lucia Čemušková, CSc., PharmDr. Margaréta Šubová, PhD., z Ústavu farmácie, Lekárska fakulta SZU Bratislava

## Názory účastníčok konferencie

### Prečo sa zúčastňujem konferencie?

#### Katarína Brádziková

lekárka Dr. Max  
Nové mesto nad Váhom



„Dôvodov je viac – príjemné prostredie, stretnem kolegynę, dozviem sa a prinesiem niečo nové, vzájomne sa obohacujeme. Prvýkrát som bola na konferencii pred rokom – dodnes som v kontakte s ľuďmi, ktorých som tu spoznala.“

#### Alena Tarabová

lekárka Astra, Turčianske Teplice



„Pracujem v malej lekární, mám problém so spojmi aj so zastúpením v lekární účasťou na rôznych seminároch v popoludňajších hodinách, sme malý kolektív.“

### Odrážajú zvolené témy konferencie potreby praxe?

#### Ľubica Krauhlová

lekárka Salix, Brezno



„Určite áno, prednášky sú vyčerpávajúce a odprezentované zrozumiteľným spôsobom. Všetky témy boli doteraz zaujímavé.“

### Akú tému navrhujete zaradiť na konferenciu?

#### Soňa Rončáková

Nemocničná lekárka HNsP, Trstená



„Např. kompresívna terapia kľúčových žíl. Pre mňa sú cenné nielen odborné témy, ale aj možnosť oboznámiť sa s činnosťou farmaceutických laborantiek vo verejných lekárnach.“

### Spolupráca farmaceutický laborant a farmaceut

#### Beata Tinková

lekárka Mária, Rajecké Teplice



„Záleží to od majiteľa a zamestnávateľa. Mám dobré skúsenosti, vychádzame si v ústrety – sme „rodinná“ lekárka a „vládne“ u nás ľudský prístup.“

### Zdroje nových informácií

#### Mgr. Daniela Mačáková

lekárka Dr. Max, Kežmarok



„Možností je dnes už dosť, máme z čoho vyberať – semináre, skriptá, časopisy. Vedenie nás podporuje vo vzdelávaní.“

### Čo vám komplikuje výkon práce?

#### Alena Buchtová

VZP Tília, Čadca



„Neustále zmeny v kategorizácii. Niektorí lekári mnohokrát nezareagujú hneď na zmeny, na zdravotnícky poukaz uvedú nesprávnu diagnózu, nesprávnu zdravotnícku pomôcku, následne zdravotná poisťovňa poukaz vráti a my musíme riešiť problém s lekárom, aby sme pacienta nešikanovali a do problému nezaťahovali.“

### Konferencia v skratke:

- vysoká úroveň prednášok
- pútavý spôsob prezentácie prednášok
- záujem diskutovať
- zodpovedný prístup FL k účasti na konferencii
- tohtoročná patř k tým, o ktorej môžeme hovoriť len v superlatívoch.



Doc.  
MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., MBA,  
Dott. Ric.

Klinika detí a dorastu JLF UK a UNM, Martin  
Klinika pneumológie a ftizeológie JLF UK a UNM, Martin

**Rinitída** patrí medzi najčastejšie ochorenia horných dýchacích ciest, a to vo všetkých kategóriách.

Môže mať rôznu etiológiu, pričom rozoznávame rôzne formy rinitídy: alergická a nealergická, infekčná a neinfekčná, akútna a chronická, s polypmi alebo bez, sezónna a pereniálna (celoročná).

Vzhľadom na konštantne prítomné postihnutie prínosových dutín je presnejšie hovoriť o **rhinosinuitíde**.

## Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy



Pri nesprávnej alebo nedostatočnej liečbe môže mať rhinosinuitída významný vplyv na kvalitu života postihnutého jedinca. V liečbe sa univerzálne používajú **intranazálne kortikosteroidy** (INKS), ktoré možno použiť prakticky pre akýkoľvek typ rinitídy. Na druhej strane existuje celé spektrum **voľnopredajných prípravkov**, ktoré dopĺňajú liečebné spektrum rôznych druhov rinitídy. Vzhľadom na častosť výskytu rôznych foriem rinitídy je potrebné disponovať adekvátnymi liečebnými, ale aj preventívnymi prostriedkami na ich manažment. Viaceré z doplnkových prípravkov disponujú aj vedeckým dôkazom podporujúcim ich klinické použitie. Medzi najčastejšie doplnkové prípravky používané v liečbe ako aj prevencii príznakov rinitídy patria **solné roztoky**. V prípade výrazných ťažkostí a klinických príznakov možno použiť počas krátkeho obdobia aj **topické dekongestíva**. Nemenej dôležitá je aj prevencia príznakov rhinosinuitídy, ktorá môže znížiť spotrebu iných foriem medikácie.

### Solné roztoky

Medzi najvýznamnejšie prípravky, ktoré možno efektívne použiť nielen v liečbe, ale aj prevencii príznakov rôznych foriem rinitídy patria **solné roztoky**. Dostupné sú prípravky na báze morskej alebo minerálnej vody alebo štandardizovaných roztokov minerálnych solí. Solné roztoky majú vedecky aj klinicky overené účinky v liečbe rôznych foriem rinitídy, pričom sú vhodné aj pre dlhodobé (celoročné) používanie. Solné roztoky možno používať tak vo forme sprejov, ale aj kvapiek a nosových laváží pomocou rôznych pomôcok (napr. nosová krhlička), pričom štúdie nepotvrdili zásadné rozdiely v účinnosti jednotlivých foriem aplikácie. Ich aplikácia nemá žiadne interakcie so systémovou ako aj topickou liečbou. Používať možno tak **izotonické** ako aj **hypertonické roztoky**, pričom **hypertonické** sú určené najmä pri výrazných klinických príznakoch a pre akútne stavy,

keďže majú výraznejší dekongestívny účinok. Pre dlhodobé a preventívne použitie sú určené roztoky **izotonické**, ktoré možno používať už od narodenia a aj počas tehotenstva a dojčenia. Štúdie potvrdili tak ich liečebný účinok na potlačenie, zmiernenie a skrátenie trvania príznakov rinitídy ako aj istý preventívny potenciál na výskyt recidív rinitídy či niektorých iných príznakov z horných ciest dýchacích (napr. nazálna kongescia, bolesť hrdla a i.). Zároveň ich aplikácia viedla k zmenšeniu objemu adenoidných vegetácií, poklesu spotreby inej symptomatickej ako aj antibiotickej liečby, zlepšeniu čuchu ako aj kvality života. Výhodná je aj ich aplikácia po endoskopických a chirurgických zákrokoch v nosovej dutine a sínusoch, kde napomáhajú hojeniu rany, zlepšujú priechodnosť nosa a zároveň podporujú očistu nosovej dutiny prostredníctvom zlepšenia kinetiky cilií respiračného epitelu. Používanie solných roztokov zlepšuje **hygienu nosovej dutiny a napomáha odstraňovať hlien a rôzne**

# SeptaNazal®

Uvoľňuje a pomáha  
liečiť upchatý nos.



## Dekongestant s dexpanthenolom



### Indikácie

- ✓ na zníženie opuchu sliznice nosa počas nádchy a podporu hojenia poranení sliznice,
- ✓ na úľavu od vazomotorickej nádchy (rhinitis vasomotorica),
- ✓ na liečbu sťaženého dýchania nosom po operáciách nosa.<sup>(1)</sup>



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

**KRKA**

SeptaNazal sprej pre dospelých 1 mg/50 mg v 1 ml nosovej roztokovej aerosolperzie

SeptaNazal sprej pre deti 0,5 mg/50 mg v 1 ml nosovej roztokovej aerosolperzie

**Zloženie:** SeptaNazal sprej pre dospelých: Každý mililitr nosovej roztokovej aerosolperzie obsahuje 1 mg xylometazoliniumchloridu a 50 mg dexpanthenolu. Jeden vstrech obsahuje 0,1 mg nosovej roztokovej aerosolperzie obsahujúcej 0,1 mg xylometazoliniumchloridu a 5,0 mg dexpanthenolu. SeptaNazal sprej pre deti: Každý mililitr nosovej roztokovej aerosolperzie obsahuje 0,5 mg xylometazoliniumchloridu a 50 mg dexpanthenolu. Jeden vstrech obsahuje 0,1 mg nosovej roztokovej aerosolperzie obsahujúcej 0,05 mg xylometazoliniumchloridu a 5,0 mg dexpanthenolu. **Lieková forma:** Nosová roztoková aerosolperzia. **Cirý, bezbarvý kvapalný roztok.** **Terapeutické indikácie:** SeptaNazal sprej pre dospelých/SeptaNazal sprej pre deti je indikovaný na zníženie opuchu sliznice nosa počas nádchy a podporu hojenia poranení sliznice, na úľavu od vazomotorickej nádchy (rhinitis vasomotorica), na liečbu sťaženého dýchania nosom po operáciách nosa. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Zvyčajná dávka SeptaNazal spreja pre dospelých u detí vo veku 6 rokov a starších je jedno vstreknutie do každej nosovej dierky až 3-krát denne. O dlhke používania u detí má vždy rozhodnúť lekár. Deti vo veku od 2 do 6 rokov Zvyčajná dávka SeptaNazal spreja pre deti u detí vo veku od 2 do 6 rokov je jedno vstreknutie do každej nosovej dierky až 3-krát denne. O dlhke používania u detí má vždy rozhodnúť lekár. Dĺžka liečby je obmedzená na 7 dní pokiaľ lekár nestanoví inak. Opätovné použitie je možné až po prestávke v trvaní niekoľkých dní. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorkoľvek z pomocných. Suchý zápal sliznice nosa (rhinitis sicca). Anamnéza transfereoidnej hypofyziektómie alebo iných operatívnych zákrokov s odkrytým mozgovým obalom. SeptaNazal sprej pre dospelých je kontraindikovaný u detí mladších ako 6 rokov. SeptaNazal sprej pre deti je kontraindikovaný u detí mladších ako 2 roky. SeptaNazal sprej pre dospelých/SeptaNazal sprej pre deti sa nemá používať počas gravidity alebo dojčenia, pretože nie je k dispozícii dostatok údajov o používaní xylometazoliniumchloridu u gravidných alebo dojčiacich žien. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Tento liek sa smie používať len po starostlivom zväznení prínosu a rizika v prípade pacientov liečených inhibítorami monoaminoxidázy (MAO) a inými liekmi, ktoré potencálne zvyšujú tlak krvi; zvýšeného vnútorného tlaku, najmä glaukómu a uzavretým uhlom; ťažkých kardiovaskulárnych ochorení (napr. koronárne ochorenie srdca, hypertenzia); leochromyómu; metabolických ochorení (napr. hyperglycémia, diabetes); porfyrie; hyperplázie prostaty. Pri chronickej nádche sa môže používať len podľa lekárskeho dohľadom, z dôvodu rizika atrofie nosovej sliznice. Dekongestívne sympatomimetiká, najmä ak sa používajú dlhú čas alebo v prípade predškolenia, môžu spôsobiť reálnu hypertenziu nosovej sliznice. Tento „rebound“ efekt spôsobuje ťaženie dýchacích ciest, čo vedie pacienta k opakovanému použitiu lieku, až ku chronickej používaniu. Dôsledkom je chronický opuch (rhinitis medicamentosa) alebo až atrofia nosovej sliznice. V prípade nesprávneho použitia alebo používania nadmerného množstva spreja môže absorpcia xylometazolinu vyvolať systémové nežiaduce účinky, obzvlášť u detí (kardiovaskulárne a neurologické nežiaduce účinky). Súbežné používanie produktu s liekmi na lokálnu alebo systémovú liečbu chrípky a sympatomimetikami obsiahnutými v liekoch na kašeľ a prechladnutie u gravidných alebo dojčiacich žien. **Liekové a iné interakcie:** Xylometazoliniumchlorid. Súbežné používanie SeptaNazal spreja pre dospelých/SeptaNazal spreja pre deti s inhibítormi monoaminoxidázy tranylcyprominového typu alebo tricyklickými antidepresívami a liekmi zvyšujúcimi tlak krvi môže viesť k zvýšeniu tlaku krvi v dôsledku účinku týchto liečiv na kardiovaskulárny systém. Súbežné používanie s liekmi na lokálnu alebo systémovú liečbu chrípky a sympatomimetikami obsiahnutými v liekoch na kašeľ a prechladnutie (napr. pseudoefedrín, efedrín, fenylefrín, oxymetazolin, xylometazolin, tramazolin, nafazolin, tuaminoheptán) môže viesť k aditívnym účinkom na kardiovaskulárny a centrálny nervový systém. **Depontent** nie sú známe. **Nežiaduce účinky:** Menšie časte: hypersenzitívne reakcie; znečulenie; palpácie; tachykardia; hypertenzia; veľmi zriedkavé: nepokoj; inozmnia; únava; bolesť hlavy; halucinácie; opuch sliznice nosa; krvácanie z nosa, kŕče; neznie: pálenie a suchosť sliznice nosa. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** KRKA, s. r. o., Novo mesto, Šmarjerska cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovensko. **Registračné číslo:** SeptaNazal sprej pre dospelých: 69/0369/13-S, SeptaNazal sprej pre deti: 69/0370/13-S **Dátum revízie textu:** September 2013. Vydaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. **Pred predpísaním alebo vydaním lieku si pozorne prečítajte úplnú informáciu o lieku (SPC).** Učtené pre odbornú verejnosť.

Úplnú informáciu o lieku získate na adrese: Krka Slovensko, s. r. o., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava, [www.krka.sk](http://www.krka.sk), [www.suklsk.sk](http://www.suklsk.sk).

Referencie: 1. SPC SeptaNazal sprej pre dospelých, SeptaNazal sprej pre deti.



**cudzorodé častice** (alergény, baktérie, vírusy, nečistoty ovzdušia). Ich aplikácia **znižuje komplikácie infekcií** horných ciest dýchacích. Štúdie zároveň dokázali, že aplikácia solných roztokov má aj **protizápalové a imunomodulačné účinky**, pričom dochádza aj k **úprave nazálneho bakteriálneho biofilmu** so znížením podielu patogénnych baktérií. Na základe vedeckých meta-analýz má použitie solných roztokov najvyšší stupeň dôkazu pre ich použitie pre liečbu akútnej rinosinusitídy (stupeň Ia, úroveň odporúčania A). Solné roztoky možno teda aplikovať tak terapeuticky ako aj profylakticky, či už v liečbe akútnej alebo chronickej rinitídy/rinosinusitídy (alergickej aj nealergickej, infekčnej aj neinfekčnej), po chirurgických endonazálnych výkonoch či v rámci celoročnej hygieny nosovej dutiny. Ich pravidelným používaním možno zároveň znížiť frekvenciu infekcií horných ciest dýchacích. V liečbe chronickej rinosinusitídy sú solné roztoky menej účinné v porovnaní s intranazálnymi kortikosteroidmi (INKS), avšak možno ich vhodne používať vo vzájomnej kombinácii. Štúdie potvrdili, že prídanie solného roztoku k INKS zlepšuje účinnosť INKS, znižuje množstvo INKS potrebného na dosiahnutie kontroly nad rinitídou a znižuje výskyt lokálnych nežiaducich účinkov tejto antialergickej liečby.

## Topické dekongestíva

V prípade výrazných klinických príznakov a ťažkostí pri jednotlivých formách rinitídy, najmä keď dominuje profúzna rinorea a obturácia nosovej dutiny je možné na krátky čas použiť **topické dekongestíva**,

pre ktoré je typický skorý nástup účinku a rýchle zmiernenie ťažkostí. Topické dekongestíva možno použiť pri výraznej akcentácii ťažkostí, napr. v úvode alergickej sezóny alebo pri infekčnej akútnej rinitíde/rinosinusitíde. Podobne bolo dokázané, že krátkodobá aplikácia kombinácie topického dekongestíva s intranazálnym kortikosteroidom vedie k výraznejšiemu účinku v porovnaní s ich izolovaným použitím, a to najmä z pohľadu rýchlejšieho nástupu účinku. V prípade aplikácie lokálnych dekongestív je možné len ich krátkodobé použitie (5-7, max. 10 dní), vzhľadom na to, že ich chronické používanie vedie k down-regulácii  $\alpha$ -receptorov a paradoxnému zhoršovaniu príznakov rinitídy s rozvojom tzv. rhinitis medicamentosa.

Účinnosť solných roztokov ako aj dekongestív možno podporiť rôznymi pomocnými látkami, ako napr. **kyselinou hyaluronovou, mentolom** alebo **stopovými prvkami** (napr. jód, mangán) alebo kombináciou účinných látok  $\alpha$ -sympatomimetikum s **dexpanthenolom**. Ich prídanie zvyšuje nielen účinnosť dekongestív, ale zároveň aj rozširuje spektrum ich klinických účinkov, zlepšuje ich toleranciu a znižuje výskyt nežiaducich účinkov. Z tohto pohľadu je benefičná **kombinácia dekongestíva s dexpanthenolom** (provitámín, ktorý sa v bunkách oxiduje na kyselinu pantoténovú – vitamín B<sub>5</sub>). Samotný dexpanthenol **podporuje tvorbu kolagénu a elastínu**, čím **zefektívňuje reparačné procesy** pri hojení. Zároveň má protizápalové účinky a chráni respiračný epitel pri lokálnej aplikácii. Jeho lokálna aplikácia **zlepšuje očisťovanie nosa**. Prídanie dexpanthenolu k lokálnemu dekongestívu zlepšuje účinky dekongestíva a **znižuje výskyt nežiaducich ú-**

**činkov** (napr. výskyt rebound-fenoménu). Táto kombinácia je efektívnejšia pri **zlepšení funkcie mukociliárneho transportu** a podpore očisťovania dýchacích ciest.



## Záver

Rôzne formy rinosinusitídy vyžadujú efektívnu liečbu a aktívny prístup pacienta. Viaceré voľnopredajné prípravky disponujú adekvátnym vedeckým dôkazom účinku pre použitie v liečbe a prevencii rôznych foriem rinitídy. Medzi najvýznamnejšie patria solné roztoky, ktorých dlhodobé použitie je bezpečné a má liečebné ako aj preventívne účinky. V prípade výrazných ťažkostí možno krátkodobo použiť topické dekongestíva, pričom z hľadiska zlepšenia efektu a zníženia nežiaducich účinkov topických dekongestív sa javí byť výhodná ich kombinácia s dexpanthenolom. ■

# Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy



Niektoré formy rinitídy môžu byť celoročné alebo chronické, príčinou iných môže byť aj chronický zápal alebo anatomické abnormality. Potrebne je odstrániť príčinu nádchy, a ak to zatiaľ nie je možné, užívať symptomatickú liečbu. V čase blížiacej sa choroby je ideálne sa zamerať na výživu, spánok, cvičenie a zvládanie stresu hneď od momentu, keď človek zaznamená prvé známky choroby. Hovorí sa, že nádcha trvá sedem dní, ak sa nelieči, a týždeň, ak sa lieči.

Na uvoľnenie upchatého nosa a na celkové posilnenie organizmu sa odporúča niekoľko potravín:

**fermentované potraviny** (kefír, nakladaná zelenina, kyslá kapusta), **zelenina a ovocie** (ideálne sú červené, žlté a zelené druhy ako mrkva, paradajky, listová zelenina, melóny, tekvica, marhule a broskyne, bobuľové ovocie), **cesnak** (ideálne konzumovaný surový a rozdrvený tesne pred zjednením), **cibuľa** (aj vo forme sirupu), **kurkumín, oregano, škorica, kokosové orechy a kokosový olej, huby, žerucha**. V prípade alergickej nádchy však opatrne konzumujeme jablká a citrusové plody.

Taktiež **slepačia polievka** pomôže zmierňovať symptómy prechladnutia. Kuracie mäso obsahuje aminokyselinu cysteín, ktorá dokáže stenčiť povlak hlienu v pľúcach, urobiť ho menej lepkavým a tým umožniť jeho jednoduchšie vykašľanie.

Tiež sa odporúča do nej pridať trochu **čierneho korenia a štipľavej papriky**. Štipľavá chuť totiž zníži prekrvenie slizníc a okamžite spustí výron slín a iných vodnatých tekutín v ústach, hrdle a pľúcach, čo napomôže k zbaveniu sa hlienov usadených v dýchacích cestách.

**Zinok** taktiež výrazne prispieva k zmierneniu závažnosti symptómov a celkového priebehu choroby. Ukázalo sa, že ak sa podá zinok (50 až 65 mg denne) do jedného dňa od prvých príznakov, dokáže skrátiť priemernú dĺžku trvania choroby až o 24 hodín. Dlhodobé podávanie vyšších dávok zinku však môže viesť k nerovnováhe medi.

V boji pomáha aj dostatok **vitamínu D a A, vitamín C** (okrem iného zmiernuje nadmernú tvorbu histamínov, ktoré vyvolávajú opuchy v stenách ciev a zápaly), **oregánový olej** (účinnou antibakteriálnou látkou je carvacerol), **propolis** (širokospektrálne antibiotikum a zdroj kyseliny kávovej a apigenínu, ktoré napomáhajú imunite).

Z bylín sa odporúča **Echinacea purpurea, šalvia lekárska**, čaj z **bazy, myšieho chvostu, lipy, pepermintu a zázvoru** (podporuje potenie), **extrakt z olivového listu** (podporuje imunitu).

Ďalej je dôležité piť **dostatok tekutín**, prevažne čistej vody a čaju. Voda pomôže s upchatým nosom a zbavovania sa sekretov. Zelený čaj obsahuje protivírusové komponenty, ktoré sú taktiež užitočné proti infekcii.

Prvou vecou, ktorú by sme mali urobiť je aj **vyhýbať sa cukru vo všetkých jeho formách**.

Formy cukru zahŕňajú aj fruktózový cukor z ovocných štiav a všetky druhy obilnín.

## Iná liečba a rehabilitácia

zahŕňa inhaláciu vriaceho vodného roztoku rumančeku alebo soli. Pomáhajú aj teplé kúpele nôh.

Pri prevencii nádchy môžeme modifikovať slovenské príslovie: V zdravom tele – zdra-



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU Bratislava

**Rinitídu (alebo nádchu) možno charakterizovať ako zápal nosnej sliznice, najčastejšie spôsobený vírusmi, baktériami alebo alergénmi.**

vý nos. Pri snahe o predchádzanie ochorenia a hlavne pri snahe o čo najskoršie zotavenie sa, ak už choroba prepukla, by sme nemali zabúdať ani na nasledujúce dôležité činnosti: **dostatok kvalitného spánku** (čím sme viac oddýchnutí, tým rýchlejšie sa zotavíme), **pravidelné cvičenie** (zvýšenie odolnosti voči prechladnutiu až o 50%), **zvládanie emócií a stresu**. **Chrániť svoj imunitný systém** dostatkom vitamínov, minerálnych látok. **Vyhýbať sa styku s infekčne chorými**.

Nemenej dôležité je dodržiavať **hygienické zásady** pri prepuknutí ochorenia. Zabezpečíme dostatok vreckoviek a kýchanie v žiadnom prípade nepotláčame, aby sa hlien nehromadil v dutinách. V letných mesiacoch je potrebné **prispôsobiť výkon klimatizácie** na veľmi individuálnu úroveň.

## Kľúčové slová a fakty

Imunita je odolnosť organizmu voči rôznym ochoreniam. Je to schopnosť organizmu vytvárať základnú obrannú líniu nielen proti väčšine choroboplodných mikroorganizmov, ale napríklad aj proti nádorovému bujneniu. Jej základom je rozlíšiť vlastné a cudzie bunky. Apigenín je flavonoid nachádzajúci sa v pajazmíne, zeleri, tymiáne, ktorý okrem iného inhibuje bunkový rast a expresiu génov zodpovedných za vznik rakoviny.

**Ohodnotenie testu**  
riešiteľa autoididaktického testu:

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

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

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

## Správny postup v prevencii a liečbe rinitídy



**Doc. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., MBA, Dott.Pic.**  
Odborný garant – **diagnostika**

### 1. Pre akútne stavy rinitídy sa používajú:

- a) hypertonické solné roztoky
- b) izotonické solné roztoky
- c) solné roztoky sa nepoužívajú

### 2. Na prevenciu rinitídy sa používajú:

- a) hypertonické solné roztoky
- b) izotonické solné roztoky
- c) solné roztoky sa nepoužívajú

### 3. Označ nesprávne tvrdenie:

- a) aplikácia solných roztokov má protizápalové účinky
- b) aplikácia solných roztokov znižuje komplikácie infekcií horných ciest dýchacích
- c) solné roztoky nemožno používať vo vzájomnej kombinácii s intranazálnymi kortikosteroidmi

### 4. Kombinácia topického dekongestíva s intranazálnym kortikosteroidom vedie k:

- a) zníženiu účinku topického dekongestíva
- b) zvýšeniu účinku oboch liečiv v porovnaní s ich izolovaným použitím
- c) nemá klinický význam

### 5. Rhinitis medicamentosa je vyvolaná používaním:

- a) dekongestív po dobu viac než 10 dní
- b) dekongestív po dobu 3 dní

c) intranazálnych kortikosteroidov

### 7. Samotný dexpanthenol:

- a) vykazuje protizápalové účinky
- b) nemá žiadny účinok
- c) nevykazuje protizápalový účinok, ale len imunomodulačný

### 8. Pridanie dexpanthenolu k lokálnemu dekongestívu:

- a) zlepšuje účinky dekongestíva a znižuje výskyt nežiaducich účinkov
- b) zlepšuje účinky dekongestíva, ale neznižuje výskyt nežiaducich účinkov
- c) znižuje účinky dekongestíva a znižuje výskyt nežiaducich účinkov

### 9. Tvorbu kolagénu a elastínu pri hojení podporuje:

- a) kyselina hyaluronová
- b) mangán
- c) dexpanthenol

### 10. Medzi stopové prvky pridávané do intranazálnych prípravkov nepatrí:

- a) mangán
- b) sodík
- c) jód

### 11. Spomedzi rôznych lokálnych liekových foriem sú najúčinnnejšie:

- a) intranazálne spreje
- b) štúdie nepotvrdili zásadné rozdiely v účinnosti jednotlivých foriem aplikácie
- c) intranazálne instilácie

### 12. Používanie solných roztokov:

- a) zlepšuje hygienu nosovej dutiny a súčasne znižuje komplikácie infekcií horných ciest dýchacích
- b) zlepšuje hygienu nosovej dutiny, ale neznižuje komplikácie infekcií horných ciest dýchacích
- c) nemá vplyv na výskyt komplikácií infekcií horných ciest dýchacích

### 13. Aplikácia solných roztokov má:

- a) protizápalový a imunomodulačný účinok
- b) protizápalový účinok, ale nie imunomodulačný účinok
- c) imunomodulačný účinok, ale nie antiflogistický účinok

### 14. V liečbe chronickej rinosinuitídy sú solné roztoky:

- a) rovnako účinné ako intranazálne kortikosteroidy
- b) viac účinné v porovnaní s intranazálnymi kortikosteroidmi
- c) menej účinné v porovnaní s intranazálnymi kortikosteroidmi

### 15. Pre topické dekongestíva je typické:

- a) skorý nástup účinku
- b) pomalý nástup účinku
- c) možnosť dlhodobého používania

### 16. Rebound-fenomén je:

- a) nežiaduci účinok lokálnych dekongestív
- b) nežiaduci účinok intranazálnych kortikosteroidov
- c) nežiaduci účinok solných roztokov

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

### 17. Vyberte nesprávne tvrdenie:

- a) látkam obsiahnutým v cesnaku alebo propolise nemožno pripisovať antimikrobiálne účinky
- b) histamín je biologicky aktívny amín, ktorý je mediátorom alergickej reakcie
- c) dlhodobé zvýšené užívanie zinku môže viesť k nerovnováhe medi

### 18. Imunitný systém významne podporuje konzumácia dostatočného množstva:

- a) vitamínov, minerálnych látok a sacharidov
- b) vitamínov, minerálnych látok a živočíšnych tukov
- c) vitamínov, minerálnych látok a probiotík

### 19. Propolis je látka na báze živice, ktorú produkujú včely a:

- a) je vo všetkých úľoch rovnaký
- b) má priaznivý vplyv na ľudské zdravie
- c) je vhodný aj pre alergikov

Registračné číslo:

05/2015

test

Zdravotnícka organizácia:

**SK MTP**

Odpovede zasielajte do **5. novembra 2015** na e-mail:

**farmaceutickylaborant@gmail.com**



#### NAPIŠTE

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



Pavučinec plyšový (*Cortinarius orellanus*)



Muchotrávka zelená (*Amanita phalloides*) ▲

Muchotrávka končistá (*Amanita virosa*)



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti  
Slovenská zdravotnícka univerzita  
Banská Bystrica

# Otrava hubami

Otrava hubami patrí medzi najnebezpečnejšie akútne intoxikácie.

## Najčastejšie k nim dochádza:

- po náhodnom použití jedovatých húb (čerstvé, sušené),
- po konzumácii húb, ktoré neboli správne skladované (napr. uložené v igelitových taškách),
- neboli dostatočne tepelne upravené (varené, smažené menej ako 20 min.).

## Príznaky intoxikácie:

- nevoľnosť, bolesti brucha, pocit na zvracanie, zvracanie, hnačky, kŕče,
- poruchy videnia, bolesti hlavy, malátnosť, potenie, bezvedomie.

**Pozor!** Príznaky po zjedení jedovatých húb sa môžu prejaviť v priebehu od 30 minút až do 48 hodín!

## Prvá pomoc:

- okamžite zavolajte záchrannú zdravotnú službu (t. č. 155, 112),
- u postihnutého, ktorý je pri vedomí môžeme vyvolať zvracanie,
- ak sú k dispozícii zvyšky nezjedených húb, alebo zvratky dajte ich do vrečka a vezmite ich so sebou, tento materiál posluží na identifikáciu huby a pre správnu liečbu,
- do príchodu záchranárov osobu kontrolujte!



Muchotrávka tigrovaná (*Amanita pantherina*)

## Prevenia intoxikácie hubami:

- zbierajte iba tie huby, ktoré dobre poznáte,
- huby zbierajte do košíka, surové huby nechutnávajú,
- nedávajte huby, ktoré nepoznate do košíka k ostatným hubám,
- jedlé huby pri sušení nakrájajte na hrúbku 2-3mm, poukladajte ich na natiahnutú sieťku a dbajte, aby mali počas sušenia dostatok svetla a vzduchu,
- uskladňujte ich v suchých, čistých sklenených pohároch, v chladničke by mali byť uskladnené v papierových vrečkách,
- nejedzte huby, ktoré ste nepripravovali sami,
- huby nepodávajte deťom do 6 rokov,
- ak sa chcete o hubách čo najviac dozvedieť, spolupracujte s odborníkmi!

Pamätajte si, že hranica medzi jedlými, nejedlými a jedovatými hubami je neurčitá. Jedovaté huby musí každý hubár poznať a preto je nutné, aby si svoje vedomosti hubári prehľbovali! ■

# Prírodné liečivá

## na adjuvantnú lokálnu terapiu pri reumatických chorobách

V adjuvantnej liečbe svalovej a kĺbovej bolesti sa tradične používajú rôzne liečivé rastliny, buď vo forme vodných výluhov ako celkový kúpeľ alebo vo forme rôznych topických prípravkov zvonka ako mazadlá či masážne prostriedky.

### Gábrovník lekársky



Mnoho známych mazadiel a liehových roztokov, ktoré sa používajú zvonka na zmiernenie bolestivých stavov pohybového aparátu, obsahuje gáfor (*Camphora*). Prírodný pravootáčavý gáfor sa pôvodne izoloval destiláciou s vodou z dreva kmeňov i koreňov rastliny *Camphora officinarum* Nees (syn. *Cinnamomum camphora* (L.) Sieb. – gábrovník lekársky, Lauraceae). Dnes sa viac používa syntetický racemický gáfor (*Camphora racemica*).

#### Rp.

Spiritus camphorati 100,0  
D. S. zvonka, niekoľkokrát denne natierať bolestivé miesto.  
(Pozn. gábrový lieh obsahuje 10 % gáfru, 57 % koncentrovaného liehu a 33 % vody)

### Rozmarín lekársky



*Rosmarini folium* – list rozmarínu, *Rosmarini aetheroleum* – rozmarínová silica (*Rosmarinus officinalis* L. – rozmarín lekársky, Lamiaceae) sa tradične používajú v adjuvantnej liečbe miernej svalovej a kĺbovej bolesti a pri poruchách periférneho prekrvenia, najmä vo forme vodných výluhov ako celkový kúpeľ. Ľudovo sa pri svalových bolestiach používajú mazadlá s obsahom rozmarínovej silice. Terapia by mala trvať max. 4 týždne. Celkový kúpeľ sa neodporúča pri rozsiahlych kožných poraneniach, pri otvorených ranách, akútnych kožných ochoreniach, vysokej teplote, rôznych infekciách a cirkulačných poruchách, zlyhaní srdcovej činnosti.

**KI:** *Rosmarini folium*/*Rosmarini aetheroleum* sa ako prísada do kúpeľa neodporúča deťom do 12/18 rokov, počas gravidity a laktácie.

**Pozn.** U pacientov s hypertenziou by sa mali teplé kúpele používať opatrne. Pri sčervenaní, horúčke, opuchoch kĺbov treba kontaktovať lekára.  
NÚL: alergické reakcie (kontaktná dermatitída, asthma bronchiale).

#### Rp.

*Rosmarini folii* 50,0  
M. f. species  
D. S. Prísada do kúpeľa.  
Celkový kúpeľ sa pripraví nasledovne: 50,0 g listov rozmarínu nasypeme do vane s vodou; trvanie kúpeľa: raz denne 10 až 20 minút, podľa stavu pacienta; teplota vody: max. 35 až 38 °C.



Doc. PharmDr. Szilvia Czige, PhD.  
Mgr. Jaroslav Tóth, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra farmakognózie a botaniky

### Levandúľa úzkolistá



*Lavandulae flos* – kvet levandule, *Lavandulae aetheroleum* – levanduľová silica (*Lavandula angustifolia* Mill. – levandúľa úzkolistá, Lamiaceae) sa tradične používajú vo forme čaju alebo celkového kúpeľa pri symptómoch stresu, vyčerpania a na dobrý spánok. Pacienti s reumatickými chorobami často trpia aj celkovým vyčerpaním, psychickou nepohodou a nespavosťou. Ľudovo sa pri svalových bolestiach používa aj masážny levanduľový olej. Niektoré mazadlá obsahujú súčasne levanduľovú a rozmarínovú silicu a gáfor (napr. Opodeldok).

**KI:** neodporúča sa deťom do 12 rokov, počas gravidity a laktácie

#### Rp.

*Lavandulae aetherolei* q. s.  
D. S. Prísada do kúpeľa na dobrý spánok. Celkový kúpeľ sa pripraví z 1 až 3 g levanduľovej silice na vaňu; trvanie kúpeľa: raz denne 10 až 20 minút, podľa stavu pacienta; teplota vody: max. 35 až 38 °C.



# Relaxačná masť

## VAXICUM®

**OBSAHUJE GÁFOR  
A ÉTERICKÉ OLEJE  
Z ROZMARÍNU, LEVANDULE  
A KLINČEKA ÚČINNÉ  
PRI BOLESTIACH  
POHYBOVÉHO APARÁTU.**

**ZLEPŠUJE PREKRVENIE  
V MIESTE BOLESTI.**



Wörwag Pharma GmbH & Co. KG  
P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava  
tel.: 02/44 88 99 20  
e-mail: info@woerwagpharma.sk

VAXINZ1015



Prof.  
MUDr. Neda Markovská, CSc.

1. stomatologická klinika UN LP v Kosíciach.



# Bolesť

III.  
časť

Podľa pôvodu a lokalizácie bolesti v orofaciálnej oblasti rozdeľujeme na odontogénnu a neodontogénnu bolesť.

Neodontogénna bolesť vychádza z iných tkanív ústnej dutiny a tváre ako je zub a podporné tkanivá parodontu. Mnohé z nich sú pacientom popisované ako bolesť zuba, aj keď tento je extrahovaný. Bolesť mimo zubného pôvodu, predstavuje ochorenia na ústnych slizniciach, okoločelústne zápal, ochorenia temporomandibulárneho kĺbu, poranenia v orofaciálnom systéme, nádory, ochorenia slinných žliaz, lymfatických uzlín, stomatodýnie a glossodýnie.

## Ochorenia temporomandibulárneho kĺbu (TMK)

V súčasnosti predstavujú významnú skupinu bolestivých problémov populácie, ktorá trpí stresom a na druhej strane je málo odborníkov, ktorí sa tejto problematike venujú.

- a) bolestivý dysfunkčný syndróm temporomandibulárneho kĺbu – bolesť sa vytvára v oblasti hlavičky TMK pri otváraí a zatváraní úst, pri žuvacích pohyboch a šíri sa do okolitých štruktúr najmä oblasti spánkovej alebo uhla sánky. Je spôsobená nadmerným tlakom na zuby, stresom, pri ktorom nedochádza k relaxácii žuvacích svalov, zatínaním zubov alebo bruxizmom (nočné škripanie zubami).
- b) Costenov syndróm – autorom popísaný dysfunkčný syndróm pri chýbaní dolných molárov obojstranne v čelusti a sánke, pri ktorom bolesť je vyvolaná patologickým tlakom hlavice TMK na chorda tympani. Stav má rôznorodú symptomatológiu neuralgiformných bolestí v okolí priebehu n trigeminus prejavujúcich sa ako bolesť ucha, paranazálnych dutín, pocit zaľahnutia v uchu, poruchy sluchu, pálenie jazyka a krku, tinitus. Tento stav je súčasťou dysfunkcie temporomandibulárneho kĺbu. Podrobná anamnéza s klinickým a rtg vyšetrením sú základom úspešnej liečby.

- c) akútna artritída sa vyskytuje častejšie samostatne po prekonaní infekčného ochorenia. Typickým príznakom je bolesť kĺbu, citlivosť na tlak, popisovaná ako bolesť preaurikulárna alebo bolesť vonkajšieho zvukovodu. Pacient nemôže otvárať ústa a prijímať potravu.

**Chronická artritída** je charakterizovaná poruchami pohyblivosti TMK a bolesť sa prejaví ako tlak v oblasti kĺbovej štrbiny. Ráno je bolesť mierna a otváranie úst je pre bolesť obmedzené.

**Osteoartróza** je degeneratívne ochorenie, ktoré vzniká ako následok prekonaného zápalu TMK alebo ako následok chronickej artritídy pri neriešených artikulárných prekážkach zubov. Typické je praskanie kĺbu počas pohybu sprevádzané bolesťou nie vždy rovnakej intenzity, stuhnutosť a bolesť žuvacích svaloch ako aj exacerbácia chronickej artritídy.

Príčina bolesti má pôvod v patologickom procese v slinnej žľaze, ktorá je postihnutá akútnym alebo chronickým zápalom, alebo slinnou kolikou.

**Zápal slinnej žľazy** je často spôsobený vírusmi ako epidemická parotitis (mumps) alebo bakteriálnou infekciou pri poraneniach, pri stomatitídach, pri celkových ochoreniach, v pooperačnom období alebo prestupom infekcie z okolia. Častejšie je postihnutá príušná slinná žľaza (gl. parotis).

**Akútny zápal slinnej žľazy** je sprevádzaný tupou bolesťou a výrazným zväčšením postihnutej slinnej žľazy. Bolesť sa zväčšuje pri hltaní, maximálne otváranie úst môže byť obmedzené. Diagnózu potvrdzuje zvýšená telesná teplota, edém tváre, výtok skalenej sliny pri zatlačení na slinnú žľazu.

**Chronický zápal slinnej žľazy** má miernejšiu symptomatológiu, opakujúcu sa v niekoľkomesačných intervaloch.

**Slinná kolika** vzniká obštrukciou vývodov

slinných žliaz slinným kameňom, častejšie je postihnutá submandibulárna slinná žľaza. Silná koliková bolesť sa objavuje tesne pred a pri jedle v dôsledku hromadenia sliny v žľaze pre prekážku slinného kameňa. Žľaza medzi atakmi záchvatov je tuhá na pohmat a bolestivá len na tlak.

## Ochorenia lymfatických uzlín

Bolesť lymfatických uzlín je typickým symptómom akútneho zápalu v ústnej dutine alebo tvárovej oblasti. Príčinou je mikrobiálna infekcia pri apikálnej parodontitíde, akútnej stomatitíde, cheilitíde, okoločelústnom zápale. Spočiatku ide o bolesť uzliny na postihnutej polovici tváre na tlak, ktorá je zväčšená, dobre ohraničená a pohyblivá proti okoliu. Postupom ochorenia sa uzlina stáva menej pohyblivou, v dôsledku prestupu zápalu do okolia – vzniká edém tkanív sprevádzaný difúznou bolesťou. Pacient je malátny, má subfebrilitu.

Pri chronickej lymfadenitíde sa bolesť prejavuje pri väčšom tlaku na zväčšenú lymfatickú uzlinu.

Abscedujúca lymfadenitída je v porovnaní s akútnym zápalom výraznejšou bolesťou, ktorá je spontánna a má šklbavý charakter. Celkové príznaky sú typické pre absces, nad ktorým koža sčervená a hmatáme fluktuáciu hnisu.



## Kľúčové slová a fakty

Bolesť v ústnej dutine má oveľa viac príčin ako len samotný zubný kaz.

Patologické postavenie zubov v alveolárnej kosti a rovnako aj psychický stres je častou príčinou bolesti temporomandibulárneho kĺbu.

Zápaly slinných žliaz sú príčinou bolesti v tvárovej oblasti.

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 štúdié 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 prirodzene 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 bolesti a horúčky u širokého spektra pacientov, ak sa užíva podľa pokynov.<sup>3,8-14</sup> Nevývolá 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 SI, 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 anti-inflammatory 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 chripke 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 tablety). 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, abúze alkoholu, pri ťažkej hemolytickej anémii. LIEKOVÉ A INÉ INTERAKCIE: Rýchlosť absorpcie paracetamolu môže byť zvýšená metoclopramidom alebo domperidónom, znížená 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 vylúčovanie 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 dodržovaní terapeutických dávok zriedkavé. Niekedy sa môže objaviť precitlivosť prejavujúca sa kožnou vyrážkou, ojedinelé borchospazmus. Len zriedkavo sa môžu vyskytnúť poruchy krvotvorby ako trombocytopenia, leukopénia a agranulocytóza, hemolytická anémia a ikterus, ktorých kauzalita nie je vždy vo vzťahu k paracetamolu. K najčastejším nežiaducim účinkom kofeínu patrí nauzea spôsobená podráždením 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 Británie. REGISTRAČNÉ ČÍSLO: 07/0164/92-C/S. DÁTUM PRVEJ REGISTRÁCIE: 19.2.1992. DÁTUM POSLEDNÉHO PREDĹŽENIA REGISTRÁCIE: 3.5.2004. DÁTUM REVÍZIE TEXTU: Február 2014. Liek je voľno predajný a nie je hradený z prostredkov verejného zdravotníctva.



# Dekubity

– závažná komplikácia u imobilných pacientov



PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.

Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti  
Slovenská zdravotnícka univerzita, Banská Bystrica

## Faktory vyvolávajúce vznik dekubitov

### Miestne faktory:

**Tlak** – výška tlaku je priamoúmerná vzniku poškodenia tkaniva (najčastejšie predilekčné miesta vystavované tlaku: krížová oblasť, päty, lopatky, záhlavie, lakte a oblasť trochanterov).

**Strižná sila** – jednotlivé vrstvy kože, podkožia a svaloviny sa pohybujú proti sebe, vzniká naťahovanie a zužovanie ciev, čoho následkom býva častá ischemizácia postihnutej oblasti (najčastejšie pri posadzovaní a dvíhaní pacienta v posteli).

### Celkové faktory:

- bezvedomie,
- dehydratácia pacienta,
- inkontinencia moču a stolice u pacienta,
- nedostatočná, prípadne nesprávna výživa pacienta.

## Klasifikácia dekubitov

Existuje viacero posudzovacích škál, podľa ktorých sa hodnotí stupeň dekubitu. Najčastejšie sa na posudzovanie závažnosti dekubitov využíva NPUAP škála (National Ulcer Advisory Panel). Podľa tejto škály sú rozoznávané štyri stupne dekubitov.

**1. stupeň – začervenanie kože, ktoré po zatlačení nezbledne** – reverzibilné štádium (obr. 1).

**2. stupeň – vytvorenie plúzgiera alebo vredu** – reverzibilné štádium (obr. 2).

**3. stupeň – vred siaha do hlbších štruktúr, až po fasciu** – komplikáciou býva podmínovanie príľahlého tkaniva (obr. 3).

**4. stupeň – nekróza tkaniva** – vytvorený vred zasahuje až do svalstva, môže siahať až po kosť, niekedy až do kĺbu, býva prítomné podmínovanie okolia (obr. 4).



## Liečba dekubitov

musí byť komplexná a neobmedzuje sa iba na samotné dekubity, ale aj na rany, ktoré sa hoja per secundam (vredy, otvorené chirurgické rany, fistuly a pod.). Lokálna liečba dekubitov je zameraná na odstránenie nekrotického tkaniva, prevenciu a liečbu infekcie, podporu hojenia tkaniva a jeho ochranu pred možným poškodením. Odstraňovanie nekrotického tkaniva je dôležitým krokom, pretože samotné nekrotické tkanivo predstavuje výrazné riziko infekcie pre pacienta. Pridružením sa infekcie u pacienta sa zvyšuje časový horizont jeho liečby, ako aj samotnej hospitalizácie pacienta. Dôležitým krokom odstraňovania nekrotického tkaniva je dôkladné čistenie rany, ktoré sa vykonáva vždy pri každom preväze. Preváz musí byť šetrný, používajú sa liečebné roztoky, prípadne dezinfekčné a antiseptické prípravky zvolené vzhľadom na rozsah a poškodenie tkaniva, prípadne na prítomnosť pridruženej infekcie. V liečbe majú svoju nezastupiteľnú úlohu obväzové materiály, ktoré ranu čistia, absorbujú prebytočne vytvorený sekret, prípadne sú napustené látkami, ktoré podporujú hojivý proces v rane. Niektoré z nich podporujú granuláciu a epitelizáciu tkaniva.

Dekubity (preležaniny) sú miestne poškodenia tkaniva kože a hlbších štruktúr, ktoré najčastejšie vznikajú na miestach, v ktorých blízkosti sa nachádza výčnelok kosti. Takéto miesta sú označované ako predilekčné miesta. Jednoducho by sme mohli povedať, že sa koža nachádza medzi podložkou (postelou) a kosťou, preto je utláčaná a následne sa poškodzuje tkanivo kože a podkožných štruktúr.

## Ostatné spôsoby lokálnej liečby:

V. A. C. terapia (liečba podtlakom), ultrazvuk, fototerapia, ozonoterapia. Najdôležitejšou zásadou ošetrovania dekubitov je dodržiavanie aseptických zásad. Riziko kontaminácie je potrebné minimalizovať, vhodné je používanie jednorazových pomôcok. Významné je používanie prípravkov obsahujúcich antimikrobiálne látky (napr. s účinnou látkou povidónjódou alebo striebra).

## Prevencia vzniku dekubitov

1. Minimalizovať vplyv faktorov vyvolávajúcich vznik dekubitov.
2. Používanie antidekubitových pomôcok (matrac, vankúše, kolieska, venčeky, valce...).
3. Pravidelné polohovanie pacienta počas dňa a aj noci (á 2-3 hodiny).
4. Dostatočná a správna hygienická starostlivosť.
5. Dostatočná a správna výživa (pitný režim, doplnky výživy, kvalitné bielkoviny).

# Betadine®

povidonum iodatum

**! DEZINFEKČIA, KTORÁ  
NEŠTÍPE A NEBOLÍ**

**100% TO IDE AJ S  
ÚSMEVOM**

## BEZPEČNÁ OCHRANA PRED INFEKČIOU

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
- neštípe 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



3

4

# Usmernenie MZ SR k spôsobu fakturácie zdravotníckych pomôcok, ktoré sú od 1. 10. 2015 zaradené do zoznamu kategorizovaných špeciálnych zdravotníckych materiálov

Zoznam kategorizovaných špeciálnych zdravotníckych materiálov **vydaný k 1. 10. 2015** je rozšírený o **špeciálne zdravotnícke materiály** pre **Intervenčnú rádiológiu**.



Zoznam kategorizovaných špeciálnych zdravotníckych materiálov na základe zákona 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín na základe verejného zdravotného poistenia podľa § 44 ods. 4 zverejňuje ministerstvo na svojom webovom sídle vždy k prvému dňu kalendárneho štvrtého roka.

**Dodávateľ špeciálnych zdravotníckych materiálov uvedie na faktúre poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti kód MZ SR, ktorý bol pridelený zdravotníckej pomôcke v procese kategorizácie na základe žiadosti o zaradenie zdravotníckej pomôcky do zoznamu kategorizovaných špeciálnych zdravotníckych materiálov a úradné určenie ceny zdravotníckej pomôcky, ktorú podal ministerstvu výrobcu zdravotníckej pomôcky podľa § 45 zákona 363/2011 Z. z.**

**Kód MZ SR začína písmenom X a nasleduje päťčíslicie, napr. X02921.** Povinnosť uvádzať na faktúre aj kód pridelený Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv zostáva zachovaná. Ostatné náležitosti sa uvádzajú na faktúre doteraz obvyklým spôsobom.

Zdroj: MZ SR

potraviny



MUDr. Katarína Kromerová  
Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky



## Problematika zdravotných tvrdení o potravinách z pohľadu ich významu pre výživu

Pri označovaní a reklame čoraz väčšieho množstva potravín v Európskej únii (ďalej EÚ) sa používajú výživové a zdravotné tvrdenia.

Podľa platnej legislatívy EÚ je možné v súvislosti s potravinami používať len pravdivé, jednoznačné informácie na základe všeobecne uznávaných vedeckých podkladov. Z uvedeného dôvodu je možné na základe nariadenia (ES) 1924/2006 v platnom znení používať v EÚ len také pozitívne tvrdenia o zložení potraviny a/alebo jej vplyve na zdravie, ktoré boli legislatívne prijaté na základe pozitívneho stanoviska EFSA (vedecký orgán na úrovni EÚ).

Potraviny, ktoré sú propagované prostredníctvom tvrdení, môžu spotrebiteľia vnímať ako potraviny s výživovými, fyziologickými alebo inými zdravotnými výhodami v porovnaní s podobnými alebo inými výrobkami, do ktorých sa takéto živiny a iné látky nepridávajú. Spotrebiteľov to môže viesť k výberu, ktorý priamo ovplyvní ich celkový príjem jednotlivých živín alebo iných látok spôsobom, ktorý by odporoval vedeckým odporúčaniam. S cieľom zabrániť takémuto možnému nežiaducemu vplyvu boli zavedené určité obmedzenia na výrobky, na ktorých sa uvádzajú tvrdenia. Napr. nápoje s obsahom alkoholu viac ako 1,2 % objemu sa nesmú označovať žiadnymi zdravotnými tvrdeniami a z výživových tvrdení sú povolené len výživové tvrdenia, ktoré odkazujú na nízky alebo znížený obsah alkoholu alebo na znížený energetický obsah takýchto nápojov.

Pre spotrebiteľov, ktorí cielene vyhľadávajú

potraviny so zníženým/zvýšeným obsahom určitých zložiek, sú výživové tvrdenia cenným vodítkom.

Takýmito tvrdeniami sú napr. tvrdenie: „s vysokým obsahom vlákniny“, „s nízkym/veľmi nízkym obsahom sodíka/soli, príp. bez obsahu sodíka/soli“, „bez cukru“, „s nízkym obsahom nasýtených tukov“, „so zníženou energetickou hodnotou“, atď.

Podobne povolené zdravotné tvrdenia, ako napr.: „Beta-glukány prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi“, „Draslík prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku“, „Cholín prispieva k správnej látkovej premene lipidov“, „Chrómov prispieva k udržaniu normálnej hladiny glukózy v krvi“, „EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca“, „Rastlinné steroly/stanoly prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi“, „Vápnik je potrebný na udržanie zdravých zubov“, „Vitamín B<sub>12</sub> prispieva k správnej tvorbe červených krviniek“, „Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii krvných ciev“, „Vitamín D prispieva k správnejmu vstrebávaniu/využitiu vápnika a fosforu“, Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k udržaniu mineralizácie zubov“, „Železo prispieva k správnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu“, atď.

Je však potrebné si uvedomiť, že pestrá a vyvážená strava je predpokladom dobrého zdravia a z hľadiska celkového stravovania majú jednotlivé výrobky len relatívny význam.

# UROSAL lady

**Ked' príroda  
pomáha**

novinka  
na trhu



### Zloženie v 1 tablete:

**400 mg** suchého extraktu listu **medvedice lekárskej**

(*Arctostaphylos uva-ursi*) **s 20 % arbutínom**

**15 mg** suchého extraktu vňate **zlatobyle obyčajnej** (*Solidago virgaurea*)

**10 mg** suchého extraktu koreňa **žihľavy** (príhľavy)

**dvojdomej** (*Urtica dioica*) a **malej** (*Urtica urens*)

### Dávkovanie: 1 tableta dvakrát denne (ráno a večer)

Aby sa dosiahol maximálny účinok UROSAL lady filmom obalených tabliet, váš moč musí byť alkalický. To možno dosiahnuť konzumáciou mliečnych výrobkov a zamedzením výrobkov z brusníc, citrusových plodov (citrón, pomaranč a pod.), paradajok a vitamínu C. Stanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť.

UROSAL lady je nevhodný pre deti do 12 rokov a pre tehotné a dojčiacie ženy, pretože obsahuje extrakt z listu medvedice lekárskej.

**Kúpajte iba v lekárni.**

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava  
[www.belupo.sk](http://www.belupo.sk)

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl' obyčajná

# Bolesť kĺbov



MUDr. Peter Klein

ORTOPED, spol. s r. o.  
Prešov

Reumatoidná artritída (RA) je zápalová autoimunitná chronická choroba, ktorá sa prejavuje zápalom kĺbov a často aj postihnutím iných orgánov a systémov, predovšetkým pľúc, ciev, srdca, očí.

Mimokĺbové príznaky a komplikácie choroby sú príčinou toho, že pri RA je prežívanie pacientov s chorobou skrátene o 5 až 7 rokov. Závažnou skutočnosťou je aj to, že postihuje ľudí v mladom veku.

Príčina ochorenia je v porušenom imunitnom systéme, pri jej vzniku zohráva dôležitú úlohu vrodená náchylnosť pre vznik choroby a niektoré faktory vonkajšieho prostredia. Imunitný systém reaguje proti tkanivám vlastného tela, poškodzuje ich a vyvoláva chronický zápal, ktorý je sprevádzaný bolesťou, obmedzovaním pohybu kĺbov a možnosťou žiť bežný každodenný život v pohybe, čo vedie až ku invalidizácii. Najčastejšie sú postihnuté kĺby na prstoch rúk, nôh, zápästia a kolena.

## Liečba:

**nefarmakologická** – poučenie pacienta, rehabilitácia, protetika,

**farmakologická** – nesteroidové antireumatiká sa podávajú takmer všetkým pacientom s RA. Glukokortikoidy.

Chorobu modifikujúce antireumatiká: metotrexát, sulfasalazín, cyklosporín, antimalariká, leflunomid a tzv. „biologická“ liečba.

**Chirurgická** – reumochirurgické zákroky.



## príčiny bolesti kĺbov



bového aparátu. Rozoznávajú sa dve základné formy choroby: **primárna** (idiopatická) a **sekundárna**, ktorá je dôsledkom iného ochorenia.

### Liečba osteoartrózy

Liečba OA musí byť komplexná, dlhodobá, vyžaduje si spoluprácu pacienta a zo strany lekárov interdisciplinárny prístup. Rozdeľuje sa na nefarmakologickú, farmakologickú a chirurgickú.

Cieľom liečby OA je spomaliť progresiu choroby, zmierniť bolesť, potlačiť zápal, odstrániť rizikové faktory, zachovať a zlepšiť kvalitu života.

### Nefarmakologická liečba

- Poučenie pacienta
- Pohybová liečba
- Fyzikálna liečba
- Protetická liečba

### Medikamentózna liečba osteoartrózy

- **Lieky s rýchlym nástupom účinku – tlmenie bolesti a zápalu:** analgetiká nesteroidové protizápalové lieky, miestna liečba (masti, gély, náplasti).
- **Symptomaticky pomaly pôsobiace lieky na osteoartrózu:**
  - Glukóзамínsulfát
  - Chondroitínsulfát
  - Kyselina hyalurónová
  - Diacereín je výťažok z rebarbory
  - ASU (avocado/soya unsaponifiables)

### Chirurgická liečba

### Systémové autoimunitné choroby

Systémové choroby spojiva (SCHS) sú chronické celkové zápalové choroby neinfekčného pôvodu. Pri ich vzniku sa uplatňuje porucha imunity, nazývaná autoimunita, preto sa pre ne používa i pomenovanie systémové autoimunitné choroby:

- Systémový lupus erytematózus
- Systémová skleróza
- Dermatomyozitída a polymyozitída
- Vaskulitída

### Psoriatická artritída

Psoriatická artritída (PsA) je chronické zápalové reumatické ochorenie, ktoré sa podľa niektorých údajov vyskytuje skoro tak

### Metabolické artropatie

– vyvolané kryštálmi, sa spravidla manifestujú ako akútna monoartritída. Má časovo ohraničené trvanie s nálezom mikrokryštálov v kĺbových štruktúrach – artritída indukovaná kryštálmi:

- dnava artritída (mikrokryštály natrium rátmonohydrátu) – vyvolaná poruchou látkovej premeny purínov, charakterizovaná zvýšenou hladinou kyseliny močovej
- artikulárna chondrokalcinóza (mikrokryštály kalciumpyrofosfátdihydrátu),
- apatitová choroba (mikrokryštály hydroxyapatitu),
- ochronóza (ochronotický pigment)
- klinické syndrómy vznikajúce pri výskyte iných kryštálov (kryštály depotných glukokortikoidov pri intraartikulárnej liečbe, častice kĺbových implantátov a cementu.

### Degeneratívne ochorenia

#### Osteoartróza (OA)

Patrí medzi najčastejšie choroby pohybovej sústavy, najčastejšie príčiny práceneschopnosti a invalidity u nás i vo svete. Častejšie postihuje ženy ako mužov. Postihuje až 12-15 % obyvateľstva. Najčastejšia je u osôb stredného a vyššieho veku a jej prevalencia rastie s vekom. V populácii nad 65 rokov sa OA röntgenologicky (rtg) diagnostikuje až u 50 % osôb, vo vekovej skupine nad 75 rokov je až u 80 % vyšetrených. Postihuje najviac váhonosné kĺby: koleno, bedro, ale aj drobné kĺby na rukách a chrbtici. U starších ľudí je hlavnou príčinou bolesti a funkčných porúch pohy-

**AllgaSan** má v portfóliu chladivé, hrejivé i neutrálne produkty na uvoľnenie svalov.

**Otázka:**  
Uvedte 2 z nich.

**Odpovede**

posielajte **do 30. októbra 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





# UŽÍVAJTE SI RADOŠŤ Z POHYBU

## KEĎ TO NAOZAJ BOLÍ

- ✓ uvoľnite svaly pomocou príjemnej masáže
- ✓ s účinnou kosodrevinovou silicou
- ✓ kvalita v súlade s prírodou
- ✓ jednoducho odstráňte bolestivý diskomfort života



Allga San ponúka chladivé, hrejivé i neutrálne produkty!



Naturprodukt, spol. s r. o.,  
Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji

EXKLUZÍVNE V LEKÁRŇACH!

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





MUDr. Peter Brenišin

Gynekologická ambulancia a ambulancia  
gynekologickej urogynekológie-BrenCare,  
Poprad

Príprava na pôrod zahŕňa niekoľko stránok. V prvom rade je to psychoprofylaktická príprava, ale aj rozhodovanie, čo a koho si so sebou do pôrodnice zobrať.

**Psychoprofylaktická príprava** je veľmi dôležitá, a to hlavne pre tie ženy, ktoré ešte nerodili a teda nemajú presnú predstavu, čo ich pri pôrode čaká. Zvyčajne má žena na výber, či chce kurz navštevovať sama alebo s partnerom. Tieto kurzy zvyčajne vedú skúsené pôrodné asistentky alebo lekári, ktorí ženy oboznámia s prípravou na pôrod, ozrejmiu priebeh pôrodu, na čo sa pripraviť, čo si vziať do pôrodnice.

Veľmi dôležitou stránkou profylaktickej prípravy je osvojenie si cvičení, ktoré uľahčia prípravu na tlačenie počas pôrodu, a to vrátane správneho dýchania. Okrem toho je tu dostatok priestoru na otázky budúcich mamičiek ohľadne pôrodu a všetkého, čo s ním súvisí.

Pokiaľ žena nemá možnosť navštevovať takýto kurz, mnohé veci jej môže vysvetliť aj lekár v poradni.

Niektoré ženy sa po absolvovaní takéhoto kurzu rozhodnú pre vypracovanie svojho pôrodného plánu. Ide vlastne o akýsi zoznam požiadaviek a predstáv o pôrode. Tento plán však treba vopred prediskutovať so svojím pôrodníkom – buď s tým, ktorého si žena vybrala alebo s tým, ktorý bude práve prítomný v pôrodnej sále počas pôrodu.

Prediskutovať v tomto prípade znamená pripraviť sa aj na možnosť, že lekár nemusí odsúhlasiť všetky ženine požiadavky, a to s ohľadom na stav rodičky a priebeh pôrodu. Navyše situácia sa môže počas pôrodu zmeniť a vyžadovať si úplne odlišné riešenie, než aké si žena pôvodne naplánovala. Lekár totiž musí brať ohľad predovšetkým na zdravie a život rodičky a dieťaťa.

### Čo a koho so sebou do pôrodnice

Pokiaľ ide o zoznam vecí, ktoré si máte so sebou zobrať do pôrodnice, zvyčajne takýto zoznam nájdete na webovej stránke nemocnice, v ktorej ste sa rozhodli rodiť.



# Príprava na pôrod

Tento zoznam obsahuje nielen to, čo potrebuje rodička, ale aj veci, ktoré si treba pripraviť pre bábätko na cestu domov.

**Ak** však ide o osobu, ktorá má ženu sprevádzať do pôrodnice a prípadne pri nej zotrvať počas pôrodu, tu to môže byť o čosi komplikovanejšie. Väčšina žien si želá mať pri sebe partnera, no sú aj také, ktoré jeho prítomnosť pri pôrode striktnie odmietajú. Tu môžu predstavy partnerov na seba trochu naraziť. V niektorých prípadoch si žena radšej vyberie sestru, dobrú priateľku alebo dudu.

**O** týchto možnostiach sa však treba tiež vopred informovať v pôrodnici, kde budete rodiť. Niektoré pôrodnice to s ohľadom na usporiadanie pôrodnej sály neumožňujú – zvyčajne tam, kde sa nedá vytvoriť dostatočne intímne prostredie. Väčšina pôrodníc sa však snaží v tomto smere vychádzať rodičom v ústrety.

**Ak** má byť budúci otecko prítomný pri pôrode, je dobré, ak absolvuje prípravu na pôrod spoločne so svojou partnerkou. Je tak lepšie psychicky pripravený aj na nečakané (a niekedy aj na veľmi vypäté) situácie, ktoré sa môžu počas pôrodu vyskytnúť. Pokiaľ sa pôrod nevyvíja tým najlepším smerom, treba si vždy uvedomiť, že postup pri riešení problémov určuje odborný personál, takže treba počúvať jeho pokyny a radiť sa jeho radami.

### Ako poznám, že už je to tu?

**O**rganizmus tehotnej ženy sa na pôrod pripravuje v podstate počas celého tehotenstva, ale posledný mesiac je v tomto smere o čosi intenzívnejší. Bruško trochu poklesne – vďaka tomu sa značne eliminujú problémy s dýchaním, ktoré žena pociťovala v priebehu ôsmeho mesiaca.

**Čo** však ohlasuje pôrod, to sú tzv. predzvestné sťahy („poslíčkovia“). Ide o slabšie kontrakcie, ktoré sa začínajú objavovať asi dva týždne pred pôrodom (nie je to však absolútne pravidlo). Nebývajú silné, nie sú rovnako intenzívne – raz môžu byť silnejšie, raz slabšie. Čo je dôležité: nemajú pra-

videlný charakter, intervaly medzi nimi sa neskracujú a v pomerne krátkom čase zmiznú. Ide vlastne len o akúsi „rozcvičku“ organizmu pred samotným pôrodom.

**P**redzvestné sťahy sa môžu objaviť aj skôr než dva týždne pred pôrodom – zvyčajne je to však iba v prípade nesprávne odhadnutého termínu pôrodu. Ak sa predzvestné sťahy po určitej dobe nestrácajú, ale naopak – naberajú na intenzite, intervaly medzi nimi sa skracujú, obráťte sa radšej na lekára, pretože môže ísť o príznaky začínajúceho pôrodu.

**Za** pôrod v termíne sa považuje pôrod v rozmedzí dva týždne pred/po predpokladanom termíne pôrodu, ak sa pôrodná činnosť začne skôr, ide o predčasný pôrod.

**Kontrakcie**, ktoré signalizujú začiatok pôrodu, sa objavujú v pravidelnom, postupne sa skracujúcom intervale. S postupujúcim pôrodom naberajú na intenzite a postupne alebo súčasne sa pridružia aj ďalšie známky začínajúceho pôrodu. Patrí k nim napríklad odtok plodovej vody, odchod hlienov s prímiesou krvi (tzv. hlienová zátka). Vtedy najneskôr by mala žena odísť do pôrodnice, po odtečení plodovej vody by už ani nemala chodiť a ak dôjde k odtoku plodovej vody doma, tak vtedy by mala byť tehotná žena prevezená do pôrodnice sanitkou v polohe v leže.

### Dobrá príprava môže pôrod uľahčiť

**Ak** žena vie, do čoho ide a čo ju čaká, dokáže ľahšie zvládnuť priebeh pôrodu. U každej ženy je napríklad prirodzená určitá obava z priebehu pôrodu, ale rodička, ktorá absolvovala psychoprofylaktickú prípravu, eliminuje strach z neznámeho a dokáže lepšie spolupracovať s pôrodníkom či pôrodnou asistentkou. Tým sa môže samotný priebeh pôrodu výrazne „zefektívniť“ – ak žena spolupracuje a robí to, čo sa od nej vyžaduje, môže značne pôrod urýchliť, odbúrať bolesť a – čo je najdôležitejšie – pomáha tak nielen sebe, ale aj svojmu dieťaťu. ■



## 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 GREČKA (semeno):

BENEDIKT LEKÁRSKY (list):



Rastliny podporujúce tvorbu mlieka stimulovaním činnosti mliečnych žliaz.

PRĚHLAVA 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



Objednávajú cez:  
**PHOENIX Z.z.,**  
Unipharma, a.s alebo  
priamo od distribútora  
**EuroVital, s.r.o., www.motherlove.eu**  
0904 590 001



**NÁRODNÉ  
CENTRUM  
ZDRAVOTNÍCKYCH  
INFORMÁCIÍ**

### Aké úlohy vykonáva Národné centrum zdravotníckych informácií

#### NCZI vykonáva úlohy v oblasti:

- informatizácie zdravotníctva,
- správy národného zdravotníckeho informačného systému,
- štandardizácie zdravotníckej informatiky, zdravotníckej štatistiky,
- poskytovania knižnično-informačných služieb z oblasti lekárskych vied a zdravotníctva.

NCZI v rámci svojej činnosti spolupracuje s inštitúciami ako sú Štatistický úrad Slovenskej republiky, Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, Úrad verejného zdravotníctva, Štátny ústav pre kontrolu liečiv, ústavy SAV, poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, zdravotnícke profesijné a stavovské organizácie, zdravotné poisťovne a lekárske fakulty.

#### Na medzinárodnej úrovni NCZI spolupracuje s WHO, OECD či EUROSTAT-om.

#### Aké je postavenie Národného centra zdravotníckych informácií v elektronickom zdravotníctve?

Miesto Národného centra zdravotníckych informácií v elektronickom zdravotníctve je vymedzené v **zákone č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme: §12 – Národné centrum:**

(1) Národné centrum je príspevková organizácia ministerstva zdravotníctva so sídlom v Bratislave.

(2) Národné centrum vykonáva úlohy v oblasti informatizácie zdravotníctva, správy národného zdravotníckeho informačného systému, štandardizácie zdravotníckej informatiky, zdravotníckej štatistiky a poskytovania knižnično-informačných služieb v oblasti lekárskych vied a zdravotníctva.

(3) Národné centrum

a. je správcom a prevádzkovateľom národného zdravotníckeho informačného systému; prevádzku národného zdravotníckeho informačného systému zabezpečuje národné centrum v spolupráci s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a zdravotnými poisťovňami,

b. vedie národné zdravotnícke administratívne registre podľa § 3 ods. 1 písm. a),

c. spravuje národné zdravotné registre podľa § 4,

d. vykonáva zdravotnícku štatistiku,

e. zabezpečuje knižnično-informačné služby z oblasti lekárskych vied a zdravotníctva,

f. vydáva a znefunkčňuje elektronické preukazy zdravotníckych pracovníkov,

g. overuje zhodu,

h. určuje spôsob identifikácie, autentizácie a autorizácie pri využívaní elektronických služieb zdravotníctva a spôsob používania technických zariadení na to určených,

i. plní úlohy certifikačnej autority pre používanie elektronického podpisu v zdravotníctve,

j. poskytuje informácie z národného zdravotníckeho informačného systému,

k. poskytuje spracúvané údaje z národných zdravotníckych administratívnych registrov, národných zdravotných registrov, zisťovaní udalostí charakterizujúcich zdravotný stav populácie a štatistických výkazov v zdravotníctve,

l. plní úlohy certifikačnej autority pre preukaz poistenca s elektronickým čipom a zabezpečuje jeho vyhotovenie,

m. prevádzkuje autentizačné a autorizované služby pre preukaz poistenca s elektronickým čipom pre potreby národného zdravotníckeho informačného systému,

n. určuje formu a náležitosti preukazu poistenca s elektronickým čipom; náležitosti európskeho preukazu tým nie sú dotknuté,

o. určuje formu a náležitosti elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka,

p. metodicky usmerňuje poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a zdravotné poisťovne v oblasti komunikácie s národným zdravotníckym informačným systémom,

q. zverejňuje na svojom webovom sídle v elektronickej podobe vzory

– hlásení do národných zdravotných registrov,

– hlásenia do Národného registra zdravotníckych pracovníkov,

– hlásení pri zisťovaní udalostí charakterizujúcich zdravotný stav populácie,

– štatistických výkazov v zdravotníctve,

– žiadosti o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka a žiadosti o overenie zhody.

Zdroj: NZIŠ



Ing. Helena Kohútová  
Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

# CMR látky v kozmetických výrobkoch

I.  
časť



## PLATNÁ LEGISLATÍVA

### V nariadení ES 1272/2008 o klasifikácii, označovaní a balení látok a zmesí (CLP)

„C“ – **karcinogénna látka** je látka alebo zmes látok, ktorá vyvoláva rakovinu alebo zvyšuje jej výskyt.

„M“ – **mutagénna látka** je látka alebo zmes látok, ktorá spôsobuje zvýšený výskyt mutácií v populáciách buniek alebo organizmoch, pričom mutácia je trvalá zmena množstva a štruktúry genetického materiálu v bunke.

„R“ – **látka** poškodujúca reprodukciu je ako látka alebo zmes látok, ktorá má nepriaznivé účinky na pohlavné funkcie a plodnosť u dospelých mužov a žien ako aj vývojovú toxicitu u potomstva.

Na účely klasifikácie sa CMR látky podľa sily dôkazov a ďalších hľadísk zaraďujú do:

### KATEGÓRIE 1 – známe alebo pravdepodobné ľudské karcinogény:

- **kategória 1A** – patria sem látky, o ktorých je známe, že majú CMR potenciál pre ľudí a klasifikácia vo veľkej miere vychádza z dôkazov u ľudí,
- **kategória 1B** – patria sem látky, o ktorých sa predpokladá, že majú CMR potenciál pre ľudí a klasifikácia vo veľkej miere vychádza z dôkazov u zvierat.

### KATEGÓRIE 2 – podozrivé ľudské CMR.

V nariadení ES 1223/2009 o kozmetických výrobkoch článok 15 ustanovuje, že látky, ktoré sú v zmysle nariadenia ES 1272/2008 CLP klasifikované ako CMR látky:

- **kategórie 2** sú do kozmetických výrobkov zakázané, pokiaľ neboli vedeckým výborom pre bezpečnosť spotrebiteľa (SCCS) posúdené za bezpečné na použitie v kozmetických výrobkoch,
- **kategórie 1A a 1B** sú do kozmetických výrobkov zakázané; I napriek tomu môžu byť tieto látky výnimočne použité v kozmetických výrobkoch na základe žiadosti v prípade, že sú splnené všetky z nasledovných podmienok:
  - látky sú v súlade s požiadavkami na bezpečnosť potravín podľa nariadenia ES č. 178/2002,
  - nie sú dostupné žiadne vhodné alternatívy pre dané látky,
  - je podaná žiadosť na konkrétne použitie v kategóriách výrobkov so známou expozíciou,
  - látky boli posúdené SCCS za bezpečné pre použitie v kozmetických výrobkoch.

## IMPLEMENTÁCIA NARIADENÍ V PRAXI

Látky klasifikované v nariadení 1272/2008 CLP ako CMR látky kategórie 1A, 1B a 2 sú od 1. 12. 2010 automaticky zakázané aj do kozmetických výrobkov. Do prílohy II nariadenia 1223/2009 sa však tieto látky automaticky nedopĺňajú, pretože v zmysle čl. 15 nariadenia ES 1223/2009 majú CRM látky kategórie 1A, 1B a 2 možnosť po posúdení bezpečnosti a splnení podmienok získať výnimku. CMR látky kategórie 1A, 1B a 2 regulované v nariadení ES 1223/2009 do 1. 12. 2010 mali štatút výnimky, ale musia byť opakovane prehodnotené Vedeckým výborom pre bezpečnosť spotrebiteľa (SCCS), ktorý posúdi ich bezpečnosť v kozmetických výrobkoch a následne Európska komisia v spolupráci s členskými štátmi EÚ legislatívne upraví aj ich ďalšie používanie – upraví podmienky ich používania alebo ich vylúči zo zoznamu povolených regulovaných látok, respektíve ich vloží do zoznamu zakázaných látok. ■





Jednoročná bylina do 40 cm vysoká má páperistú štvorhrannú stonku s protistojnými stopkatými, vajcovito kopijovitými, hrubo zúbkatými listami. Na koncovej byle sú prาสlenovito usporiadané súmerné dvojpyškovité, sίrovožlté kvety.



MUDr. Karol Mika

autor Lekárskej fytotherapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

# KONOPNICA ŽLTOKASTOBIELA

GALEOPSIS SEGETUM NECKER (LAMIACEAE) syn.: GALEOPSIS OCHROLEUCA LAMK., DALANUM SEGETUM (NECKER) DOSTÁL

**B**ylina je pôvodná v západnej Európe. Na liečebné účely poskytujú rovnocennú drogu aj druhy: K. páperistá - *G. pubescens* Bess., K. úhľadná - *G. speciosa* Mill., K. napuchnutá - *G. tetrahit* L.

**N**a liečivú drogu slúži vňať - *Galeopsidis* (*ochroleucae* seu *dubiae*) herba; syn.: *Galeopsidum* herba.

**Z** obsahových látok je zaznamenané 0,1 - 0,25 % kyseliny kremičitej, asi 0,2 % kremičitanov, 5 - 10 % trieslovín; sú aj saponíny, horký glykozid, trochu silice a pektínové substancie. Minerálne látky tvoria celkovo asi 7 %.

**Ú**činné látky zlepšujú látkovú premenu - metabolikum, zvyšujú minerálnu bilanciu - remineralizans, zlepšujú činnosť orgánov v staršom veku - geriatikum, uvoľňujú sekréty z priedušiek - expektorans, zvyšujú močenie - diuretikum a účinkujú sťahujúco - adstringens.

**R**astliny patria medzi druhy s vysokým obsahom kremíka. Kyselina kremičitá zlepšuje reparačné procesy, predovšetkým v spojivovom tkanive. Napomáha hojivé procesy v pľúcach, na slizniciach a v koži. Sú aj zdrojom potrebných mikroelementov. Vhodne dopĺňajú chýbajúce dominantné minerálne látky. Využíva to predovšetkým geriatrická prax.

Ordinuje sa pri chronických pľúcnych a prieduškových chorobách, artérioskleróze a pri močových kameňoch.

Zápar sa pripravuje z 1 kávovej lyžičky na šálku vody; pije sa 2-3-krát denne.

*Galeopsidis herbae infusum seu decoctum* (15 - 25 g na 2 poháre vody) sa pije v dávke 1/2 pohára 3-krát denne. Na prípravu odvaru sa používa jednotlivá dávka 2 g.

Zvyčajne sa užíva v zmesi s inými rastlinami. Na zvýraznenie expektorálnych účinkov sa pridáva *Plantaginis folium*, *Primulae*



*flos*, *Verbasci flos*, *Thymi herba*, *Serpylli herba* a pod. Na prípravu remineralizujúcej čajoviny s metabolickým a diuretickým účinkom sa pridáva *Polygoni* (*avicularis*) herba, *Equiseti herba*, *Urticae herba* a ďalšie.

**D**oteraz neboli zistené nijaké vedľajšie škodlivé účinky.

Rovnocenné drogy liečebne identických účinkov konopníc tvoria súčasť rôznych čajovín. ■

## Rýchle a spoľahlivé riešenie proti bolesti

# IBUTABS

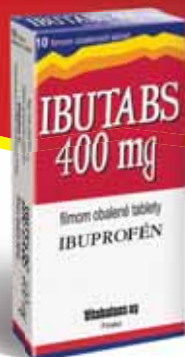
200 mg, 400 mg

- **Biele tablety s deliacou ryhou**
- **Tablety sú obalené vodným filmom**

Ibutabs je voľnopredajný liek. **Obsahuje ibuprofén.** Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.

Neobsahuje:

- ✓ Cukor
- ✓ Glukózu
- ✓ Lepok



# Dicuno

25 mg

- **Účinná pomoc pri akútnych migrénových bolestiach hlavy**
- **Bolesť zubov, svalov**
- **Menštruačná bolesť**

Dicuno 25 mg je voľnopredajný liek. **Obsahuje draselnú soľ diklofenaku.** Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.



**Vitabalans Oy**



MUDr. Gabriela Uhliarová

Kožná ambulancia  
SNP 26  
972 51 Handľová

Kontaktná dermatitída vyvolaná textíliami nie je v súčasnej dobe príliš častá, čo súvisí predovšetkým so zdokonaľovaním technológie výroby, tak ako úpravy tkanín, tak aj ich farbením. Moderné technologické postupy zohľadňujú aj známe zdravotné riziká, vychádzajú tiež z dermatoalergologických skúseností z predchádzajúcich rokov.

Vlastné textilné vlákna obvykle k senzibilizácii nevedú. Môžu byť prírodnej povahy na báze celulózy – bavlna, bielkoviny – hodváb a vlna alebo syntetické – napr. polyamidové (nylon), polyesterové (dakron) alebo akrylátové (dralon).

### Riziko je vo farbách

Nespracované prírodné a syntetické vlákna nie sú príčinou, ak vás po nosení šiat srbí celé telo, či sa na ňom vyhodila nepekná vyrážka. Počas priemyselného spracovania sa však do nich pridávajú **farbivá či iná chémia**, ktorá má zlepšiť ich vlastnosti (niektoré chemické látky s cieľom ich zmäkčenia, lepšej fixácie farbiva pri potlačí). Riziko alergie číha aj na odevoch a obuvi, ktoré sa zafarbujú alebo obsahujú **formaldehyd**.

Najčastejšou alergiou na odev je podráždenie najmä v miestach tesného kontaktu s odevom. Ekzém nie je nákazlivé ani život ohrozujúce ochorenie. Negatívne však ovplyvňuje psychiku, ruší spánok, obmedzuje každodenné aktivity a pôsobí stresujúco. Častým spoluvinníkom býva aj mechanické trenie a potenie pazúch, slabín a krku. Treba myslieť aj na netextilné súčasti odevov a obuvi ako kovové gombíky či guma, ktoré sú častejším zdrojom alergie.

### Rizikové činitele:

- **azobenzén** je spolu s azidmi, antrachinónmi, indigom a trifenylmetánmi najčastejšou príčinou kontaktného ekzému, možnosť vývoja skupinovej precitlivosti na tzv. paraaminozlúčeniny

# RIZIKÁ FAREB- NÉHO TEXTILU



Na farbenie textilných vlákien sa používajú farby patriace do rôznych chemických skupín. Sú uvedené v **Color indexe (CI)**, pričom každá farba má svoje číslo. Môžu byť príčinou kontaktnnej dermatitídy tak u pracovníkov textilného priemyslu ako aj u spotrebiteľov textilného tovaru.

- **Formaldehyd** – kontaktný alergén,
- **arylamíny** – vznikajú redukčným štiepením z tzv. azofarbív a pri priamom a dlhodobom styku s pokožkou, napríklad pri potení, predstavujú nebezpečenstvo, sú karcinogénne,
- **ftaláty** – používajú sa pri plastizovanej potlačí či aplikáciách, sú obsiahnuté v živiciach, ktoré plastické časti „lepia“ k textilu,
- **pentachlórfenol**, tetrachlórfenol – karcinogény, ktoré sa používajú na konzerváciu jutových vriec pri transporte bavlny,
- **dimetylfumarát** – biocíd na ničenie plesní, nachádza sa v balení novej obuvi vo forme silikónových guľôčok,
- **organociničité látky** – konzervácia bavlny, spôsobujú obezitu,
- **toxické kovy** – existuje celý súbor ťažkých kovov – nikel, chróm, bróm, meď, cín, kadmium, ortuť – viažu farbu na vlákno.

### Dôkaz kontaktnnej dermatitídy

Výšetrenie pacienta s podozrením na kontaktnú dermatitídu pochádzajúcu z textílií je založená na dôkladnej anamnéze, klinickým obraze, následne po odznení exantému vo vykonaní epikutánných testov.

Výskyt kontaktnnej alergie má celkovo stúpajúcu tendenciu. Zásadne sa dá povedať, že stupeň prevalencie určuje nielen častosť, trvanie a stupeň expozície alergénu, ale aj masovosť jeho používania a na neposlednom mieste aj priamy kontakt alergénu s kožou exponovaného, senzibilizačný potenciál kontaktného alergénu a určitú dispozíciu exponovaného.

Pre dôkaz precitlivosti pomocou epikutánných testov sa odporúča testovať aj kúsky textílií za predpokladu, že ich eluát nie je príliš koncentrovaný, pretože takto hrozí možnosť primárnej senzibilizácie pri testovaní.

Na záver diagnostického postupu a preventívnych zásahov sa musí viac angažovať aj postihnutý pacient, ktorý musí byť poučený o zásadách prevencie a o možných prameňoch a existencii zisteného alergénu v jeho životnom prostredí.

### Záver

Ak chcete nosiť pekné, pohodlné a ešte aj zdravé šaty, mali by ste sa obzrieť po prírodných materiáloch. K nim jednoznačne patrí bavlna alebo ľan. Sú paropriepustné a dobre sajú pot. Hodia sa však len na bežné nosenie. Odborníci odporúčajú na letné obdobia husto tkané textílie, ktoré ochránia pokožku aj pred UV žiarením. Kvalitné zimné športové odevy sú zväčša polosyntetické. Na nosenie počas zvýšenej telesnej námahy sú vhodné iné materiály: technické alebo vlnené. Ani biele bavlnené tričko nemusí byť neškodné. V prírodných materiáloch ako je vlna či bavlna sa môžu nachádzať pesticídy, ktoré sa používajú pri pestovaní bavlny alebo na postriekaných lúčach sa pasú ovce.

Univerzálna rada, ako sa brániť všade prítomnej chémii, neexistuje. Kupujúci voľným okom nespozoruje, či farbivo pridané do látky je agresívne voči pokožke. Zistia to len odborníci náročnými analytickými skúškami v testovacích laboratóriách. Pokiaľ však mokrou vreckovou potriete textíliu a zistíte, že výrobok púšťa farbu, ide o signál, že nie je kvalitný a nemusí byť ani bezpečný. Odporúčame kupovať kvalitnejšie oblečenia, prípadne odev pred prvým nosením vyprať.

# Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?



O profesii farmaceutická laborantka som snívala už od malička. Ako mladá a cieľavedomá žena som však všetku svoju snahu sústredila na to, aby som v čo najkratšom čase vedela profesionálne a odborne poradiť a tým pomôcť „svojím pacientom“. Sen sa mi naplnil vďaka spoločnosti Sunpharma. Umožňuje mi zúčastniť sa mnohých odborných seminárov a školení, za čo som veľmi vďačná. Zapájame sa tiež do rôznych aktivít ako napríklad celoslovenskej akcie Deň Srdca.

V našej lekárni si pacienti môžu počas celého roka kontrolovať hodnoty cukru, cholesterolu, triglyceridov a tiež diagnostikovať celiakiu. K výsledkom od nás, samozrejme, dostanú odborné poradenstvo ako hodnoty zlepšiť, poprípade im odporučíme návštevu lekára.

Tak ako ostatní úspešní doktori, lekárnici aj my farmaceutickí laboranti si budujeme dôveru u pacientov. Sme si vedomí, že nie je jednoduché postaviť sa pred pacienta a poskytnúť odborné poradenstvo. Našou ambíciou však je stať sa čo najlepším a najdôveryhodnejším pomocníkom a poradcom vo svete zdravia.

Dnes nám do lekárne často vstupujú pacienti, ktorí si „vygooglia“ všetko možné aj nemožné a tu je potom veľmi dôležité vypočuť si ich, správne ich usmerniť a poradiť im. Práve komunikácia s pacientmi, riešenie ich problémov ma núti neustále študovať, sledovať odborné časopisy a portály.



**Daniela Toranová**

farmaceutická laborantka  
lekareň Sunpharma SK 24, s. r. o.  
– Kaufland  
Továrenská 4202  
018 41 Dubnica nad Váhom

Najväčšou odmenou pre mňa sú vracajúci sa pacienti, ich slová vďaky a úsmevy. Vety: „veľmi ste mi pomohla, zastavil som sa len kvôli vám, vy mi vždy dobre poradíte“ mi ukazujú, že pacienti mi dôverujú a radi sa vracajú do našej sľučnej lekárne.

Dôvera a vernosť našich klientov je u mňa na prvom mieste, preto je veľmi dôležité, aby sa naši pacienti denne stretávali s priateľským a odborne zrelým personálom, ktorý pozná a hľadá odpoveď na ich otázky.

To je tajomstvo, kedy aj nás ľudia prestanú brať ako tetu za pokladňou podávajúcu krabičky.



## ORENZYM® PRI ŤAŽKOSTIACH S TRÁVENÍM....

Pri poruchách trávenia škrubovín,  
strukovín, ovocia a zeleniny.



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

**ORENZYM® JE DIGESTÍVUM,**  
to znamená **liek podporujúci trávenie.**  
Je určený pre dospelých a deti už od 3 rokov.  
Každá obalená tableta obsahuje liečivú látku  
takadiastasum 200 m.j. (0,0366 g).

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



Lahko  
prehľatelný



Pre dospelých  
a deti od 3 rokov



40 rokov  
na trhu



PharmDr. Miroslav Peciar  
RNDr. Valentína Leová

stredoškolskí pedagógovia

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

Dňa 10. 6. 2015 sa žiaci II. FL triedy zúčastnili odbornej exkurzie v Centre Léčivých rastlín v Brne, kde mali možnosť rozšíriť svoje praktické poznatky týkajúce sa liečivých rastlín.



Dňa 18. 6. 2015 sa žiaci I. FL triedy zúčastnili odbornej exkurzie v Záhrade liečivých rastlín FaF UK v Bratislave, kde mali možnosť rozšíriť svoje praktické poznatky týkajúce sa liečivých rastlín.



Dňa 29. 6. 2015 sa uskutočnili predprojektové skúšky u žiakov, ktorí majú záujem uskutočniť praktickú časť odbornej zložky maturitnej skúšky formou obhajoby vlastného projektu. Zúčastnili sa ho štyria žiaci III. FL triedy a to: Denis Filin, Marek Vydra, Adrián Adzima a Kristína Faitová. Uvedenú skúšku zložili úspešne!



Dňa 30. 6. 2015 ako každoročne sa konalo slávnostné ukončenie školského roka 2014/2015, kde boli najlepší žiaci ocenení. Medzi nimi boli aj žiaci odboru farmaceutický laborant.



Dňa 2. 9. 2015 sa ako každoročne uskutočnilo na pôde našej školy slávnostné otvorenie nového školského roka 2015/2016.



Mgr. Veronika Bejdová

stredoškolská pedagogička

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

### SPÄŤ DO ŠKOLSKÝCH LAVÍC

V stredu, 2. septembra, sa po dvoch mesiacoch oddychu zišli žiaci, vedenie školy aj pedagógovia v areáli školy. Na slávnostnom otvorení školského roka pán riaditeľ RNDr. Dušan Žaludko privítal prvákov, zatiaľ čo štvrtákov povzbudil pred maturitnými skúškami, ktoré ich v máji čakajú. Nechýbalo ani predstavenie učiteľského zboru a na záver pár povzbudivých slov do nového školského roka 2015/2016.



### NOVINKY



Do školských lavíc zasaadlo 29 prvákov, budúcich farmaceutických laborantov, z toho konkrétne 26 dievčat a 3 chlapci. Pedagogický zbor posilnili okrem iných aj 2 farmaceuti, Mgr. Barbora Dundová a Mgr. Jozef Košč, ktorí budú žiakov vyučovať odborné predmety. Po prvýkrát sa „v našom“ odbore bude aj maturovať. Štvrtákom držíme palce, aby historicky prvé maturitné skúšky zvládli úspešne.

Po prvýkrát sa „v našom“ odbore bude aj maturovať. Štvrtákom držíme palce, aby historicky prvé maturitné skúšky zvládli úspešne.

### BEH ZDRAVIA

Prvé tohtoročné športové podujatie, Beh zdravia, sa konalo už 4. septembra. Desať žiakov, chlapcov aj dievčat, spoločne odbehlo vzdialenosť 1,5 km. Štyria najlepší bežci úspešne reprezentovali našu školu v Košiciach 10. septembra. Ďakujeme!







www.szsbb.eu

## DOBROVOLNÍCI ZO SZŠ NA MARATÓNE



Dňa 5. a 6. septembra sa uskutočnil 4. ročník Banskobystrického maratónu – Marathon BB Tour 2015, ktorého sa aj tento rok dobrovoľne zúčastnili žiaci Strednej zdravotníckej školy z Banskej Bystrice. Žiaci z odboru zdravotnícky asistent sa aktívne

podieľali na zdravotníckom zabezpečovaní tohto podujatia pod vedením svojich odborných pedagógov. V sobotu, 5. septembra si svoje sily zmerali deti od 3 do 15 rokov, ktoré súťažili v 8 kategóriách podľa veku a pohlavia. Po sobotňajších detských behoch sa v nedeľu ráno banskobystrické námestie zaplnilo bežcami z 12 krajín, ktorých čakala náročná maratónska trať v zvlnom teréne mesta pod Urpínom. Zdravotnícki asistenti z našej školy patrične zúročili všetky svoje vedomosti i praktické zručnosti pri zabezpečovaní zdravotníckej pomoci u malých i dospelých pretekárov. S trpezlivosťou im vlastnou a pod odborným vedením ošetrovali menšie i väčšie poranenia. Pri rozsiahlejšom poranení, či postihnutí pretekára zabezpečovali a vykonávali základné opatrenia prvej pomoci do príchodu RZP. Veríme, že dobré meno školy budú naši žiaci šíriť nielen v dobrovoľníckych akciách, či podujatiach, ale v budúcnosti i profesijne v odborných kruhoch zdravotníckej verejnosti.

Mgr. Danka Messerschmidtová,  
vyučujúca odborných predmetov ZA

## ADAPTAČNÉ DNI PRVÁKOV

Na začiatku školského roka prebehol v triedach prvého ročníka „adaptačný deň“. Spolu s triednym učiteľom a školským psychológom absolvovali žiaci zážitkové aktivity, ktorých cieľom bolo uľahčiť im prispôsobovanie sa novému prostrediu. Noví spolužiaci sa vzájomne viac spoznali a vyjasnili si svoje očakávania od triedneho kolektívu a strednej školy.

Mgr. Katarína Ružičková, školská psychologička

## PREDNÁŠKA NA TÉMU: ALKOHOL A ŽENY

Medzinárodný deň povedomia o fetálnom alkoholovom syndróme sme si pripomenuli na našej škole 9. septembra 2015. Žiaci druhých ročníkov sa zúčastnili prednášky na tému Alkohol a ženy. V rámci tohto podujatia MUDr. Hana Vrbanová (telovýchovná lekárka) z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici poskytla zúčastneným zaujímavé poznatky. Cieľom tejto vzdelávacej aktivity bolo viesť mladých ľudí k zodpovednému správaniu.

RNDr. Elena Ollerová, vyučujúca odborných predmetov ZL



RNDr. Karin Potomová  
Mgr. Lucia Slivkárová

stredoškolské pedagogičky

www.szske.sk

## FETÁLNY ALKOHOLOVÝ SYNDRÓM



V rámci **Medzinárodného dňa povedomia o fetálnom alkoholovom syndróme** boli v dňoch 9. 9. 2015 a 10. 9. 2015 zrealizované dve prednášky na vyššie uvedenú tému pre študentov tretích ročníkov. Obsahom prednášok boli informácie o výskyte fetálneho alkoholového syndrómu, o hlavných rizikových faktoroch jeho vzniku, o jeho prejavoch u novorodencov a starších detí, možnostiach liečby a predovšetkým o prevencii jeho vzniku. Prednášky boli realizované tak, aby študentov oslovili jednak z hľadiska ich veku za účelom zvýšenia zdravotného povedomia, ale taktiež z hľadiska ich budúceho profesionálneho zamerania s cieľom zvýšenia ich profesionálnej vnímavosti na daný problém. Spolupráca so študentmi počas prednášok bola výborná, študenti boli pozorní, sústredení, zapájali sa do diskusie.

## DEŇ PRE ZDRAVIE

Rovnako ako minulý rok Úrad KSK zorganizoval „Deň pre zdravie“, ktorého sa zúčastnili vybraní študenti našej školy. Ich úlohou bolo prezentovať odbory školy a zároveň poskytnúť odborné poradenstvo. Študenti v rámci tohto dňa odmerali účastníkom tejto akcie hladinu cukru, vyšetřili zrak či namiešali vhodný čaj na trávenie, pokojný spánok alebo dobrú náladu.



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

### ZAČAL SA NOVÝ ŠKOLSKÝ ROK

Prázdniny sa skončili a 2. septembra sme privítali žiakov opäť v škole. Rozrástli sme sa. Počet žiakov je o 69 vyšší ako minulý školský rok. Máme ich 537 v dennej i večernej forme. Prvákov máme 166, v študijných odboroch asistent výživy, farmaceutický laborant, masér, zdravotnícky laborant, zubný asistent, očný optik, diplomovaný fyzioterapeut.

Prvákov, farmaceutických laborantov máme 31. Sú z rôznych kútov Slovenska od Kremnice, cez severné, južné, stredné Slovensko až po okolie Bratislavy.

**Prečo si vybrali tento študijný odbor?** Uvádžam názory niektorých:

**Juliana:** „Veľmi ma baví chémia a zbožňujem pomáhať ľuďom. Zo začiatku som nevedela kam na školu, potom mi do oka padol farmaceutický laborant. Do Bratislavy som prišla, pretože mi známi hovorili, že je to asi taká naj škola.“



**Niki:** „U mňa rozhodovali dva faktory: niečo, čo by ma bavilo a dôležité bolo hlavne, aby som sa s tým vedela uplatniť a užiť. K bylinkám som mala vždy blízko a keď som prišla na DOD, bolo rozhodnuté.“

**Patricia:** „Ja som si túto školu vybrala hlavne asi kvôli dobrému menu a odporúčaniam od bývalej žiačky. Veľmi sa mi páčil aj DOD, kde ma zaujal práve farmaceutický laborant. Prvé dni v škole sa mi veľmi páčili a pevne verím, že som urobila správne rozhodnutie, ktoré nebudem ľutovať.“



**Ariela:** „Túto školu som si vybrala, pretože mama študovala chemickú školu a keď mi pár vecí vysvetlila, začala som chémiu mať veľmi rada. Na základe toho som si vybrala školu a práve farmaceutický laborant ma najviac uchvátil.“

**Erik:** „Odbor farmaceutický laborant som si vybral hlavne preto, že ma bavia všetky prírodné vedy, hlavne chémia. SZŠ v Bratislave som si vybral preto, že sa viac prihladá na chémiu. Prvé dojmy sú zatiaľ dobré.“



A čo ich triedna profesorka **Hanka Botková:** „Prajem si, aby boli naši žiaci na škole šťastní, aby sa našli vo svojom odbore, aby si pre seba zobrali čo najviac odborných vedomostí, ktoré im naša škola ponúka. No a v neposlednom rade, aby z nich vyrástli ľudskou dušou krásni ľudia, vtedy budem šťastná.“



Mgr. Lucia Branišová  
stredoškolská pedagógička  
[www.szstt.edupage.org](http://www.szstt.edupage.org)

### PREKVAPENIE OTVORENIA NOVÉHO ŠKOLSKÉHO ROKA

Nový školský rok sme v SZŠ v Trnave otvorili ako vždy slávnostne, no zároveň trošku netradične, pretože k nám zavítala vzácna návšteva.



Kroky do našej školy doiedli predsedu NR SR Petra Pellegriniho, ktorého sprevádzali ďalší významní hostia – poslanci p. Hambálek a p. Náhlík a taktiež za TTSK sa študentom prihovorila p. Gubrická.

Vidieť predsedu NR SR zblízka bolo určite pre mnohých zaujímavé, možno vzrušujúce, ale príjemným zistením bola najmä skutočnosť, že Peter Pellegrini je príjemný človek, bývalý žiak, ktorý na svoje študentské roky nezabudol a ktorý srší nielen humorom, ale cítiť z neho otvorenosť a prístupnosť. Pána predsedu aj všetkých prítomných privítala peknými slovami naša pani riaditeľka, žiakom zaželala v novom školskom roku, aby sa im samozrejme darilo.

### JE NÁM DOBRE NA ÚČELOVOM CVIČENÍ

Smolenický zámok, voňavá zelená lúka, prechádzka priam rozprávkovým lesom, vôňa dreva praskajúceho v ohni, špekačky na paliciach, vrava a smiech. Slnéčné počasie, teplučko, krásny voľný deň. Všetci si naplno užívajú účelové cvičenie určené pre tretiakov. Do školy sa oplatí chodiť aj pre takéto zážitky – pre čas strávený mimo budovy, kedy sa študenti a profesori navzájom lepšie spoznávajú.



Telocvikári našej školy si dávajú každoročne záležať na tom, aby sa študenti počas účelového cvičenia naozaj niečo naučili, v budove školy ich vždy čakajú zaujímavé prednášky aj praktické úlohy. Tento rok sa napríklad druháci dozvedeli nielen to, ako hasiť požiar, ale aj aké huby zbierať a aké jedlá z nich (ne)prípravovať. Neprednášal nik iný ako na slovo vzatý odborník p. Ottinger. Vyvrcholením účelových cvičení býva tretiacka vychádzka do Smoleníc a ich krásneho okolia. Bodaj by vždy vyšlo také nádherne počasie ako tento rok.

### HASIČSKÁ SÚŤAŽ



Dňa 17. septembra 2015 sa dve žiačky IV. C triedy zúčastnili hasičskej súťaže v Trnave. Súperili medzi sebou hasičské družstvá z celého Slovenska a dokonca aj jedno družstvo z Čiech. Žiačky našej školy sa zúčastňujú každoročne ako figurantky modelových situácií, vyslobodzovaní z havarovaných áut počas nehôd na cestách. Z pocitov našich žiačok bola súťaž tento rok veľmi presvedčivá, ako keby prežili reálnu nehodu. Mali dôležitú úlohu, všimnúť si každý jeden krok hasičov a ich postupy pri záchranách životov, aby mohli potom zhodnotiť lekárom ich profesionálne výkony.

Nikoleta Vaceková, IV. C



Mgr. Laura Bereczová

stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

## STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA V NITRE OTVÁRA V RÁMCI KRAJA NOVÝ „UNIKÁTNY“ ODBOR

Zaujímá vás odbor rádiologický technik? – kontaktujte nás.



Absolventom Strednej zdravotníckej školy (SZŠ) sa na trhu práce ponúka bohaté množstvo pozícií.

V škole sa sedemdesiat rokov vzdelávajú a pripravujú zdravotníckych pracovníkov pre povolanie s jediným cieľom poskytnúť kvalitnú ošetrovateľskú starostlivosť.

K doterajším študijným odborom zdravotnícky asistent, farmaceutický laborant a diplomovaná všeobecná sestra pribudne nový študijný odbor vyššieho odborného vzdelávania DIPLOMOVANÝ RÁDIOLOGICKÝ ASISTENT od školského roku 2016/2017.

Odbor je určený pre absolventov stredných škôl s maturitou aj nezdravotníckeho zamerania či vysokoškolákom, ktorí sa rozhodli zmeniť svoje kariérne smerovanie. Študijný odbor vznikol ako odpoveď na dopyt po kvalifikovaných rádiologických technikoch na Slovensku aj v zahraničí, ktorí majú vzťah k pomáhajúcej profesii a sú zruční v informačno-komunikačných technológiách. Ide o jedinečnú profesiu, ktorá je dynamická a určená pre mladých ľudí vyhýbajúcich sa rutinnej práci. Po absolvovaní štúdia sa rádiologický technik uplatní na trhu práce na Slovensku, v krajinách EÚ, v štátnych aj neštátnych, súkromných zdravotníckych zariadeniach na pracoviskách rádiodiagnostiky na úsekoch RTG, počítačovej tomografie, magnetickej rezonancie. Pracoviská rádioterapie a klinickej onkológie zaujmú absolventov štúdia prácou na lineárnom urýchľovači, najmodernejšom zariadení, ktoré je vybavené špičkovou technológiou. Ďalšou možnosťou uplatniť sa na trhu práce sú pracoviská nukleárnej medicíny zaoberajúce sa rádiodiagnostikou a liečbou pomocou rádiofarmák.



Profilovými predmetmi na prijímacie skúšky sú biológia a fyzika. Podmienkou na prijatie je aj vyjadrenie lekára o zdravotnom stave uchádzača. **Vyššie odborné štúdium prebieha trojročnou dennou formou, bezplatne. Ukončuje sa absolventskou skúškou.**

**Absolvent získava profesionálny titul diplomovaný rádiologický asistent, dipl. r. a., ktorý sa uvádza za menom.**

Po ukončení štúdia absolventi majú možnosť pokračovať v ďalšom štúdiu v špecializačných študijných programoch nukleárna medicína, radiačná onkológia, špeciálna rádiológia, v certifikačných študijných programoch – mamografia, magnetická rezonancia, počítačová tomografia.

PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.

Lekárska fakulta, Ústav telovýchovného lekárstva  
Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava



Aeróbne cvičenie s fitloptou je možné realizovať aj v sede. Aj keď sa táto pozícia javí vo svojej podstate ako statická a z hľadiska energetického krytia nenáročná, je za istých podmienok možné vybranými cvikmi dosiahnuť hodnoty pulzovej frekvencie aeróbného pásma. Na zvýšenie motivácie sa často využíva hudba, spravidla s tempom 110 – 135 BPM (doba za minútu). Kombinácia nasledovných cvikov v trvaní 15-30 minút je taktiež výborným prostriedkom na rozvoj všeobecnej vytrvalosti, ak sa vykonáva kontinuálne bez prestávky.

### Cvik 1

Východisková poloha: dynamický sed na fitlopte – upaženie (obr. 1a), poskok do sedu roznožného pokrčmo (obr. 1b) a späť do východiskovej polohy, opakovať 3-6 minút



### Cvik 2

Východisková poloha: sed roznožný pokrčmo – upaženie, v dynamickom sede preskakovanie striedavonožne z pravej DK (obr. 2a) na ľavú DK (obr. 2b), opakovať 3-6 minút



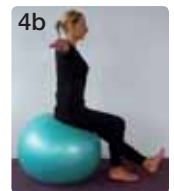
### Cvik 3

Východisková poloha: dynamický sed na fitlopte, kolená na šírku panvy – upaženie, v dynamickom sede preskakovanie striedavonožne z pravej DK (obr. 3a) na ľavú DK (obr. 3b), opakovať 3-6 minút



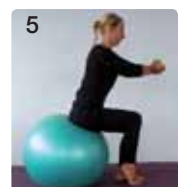
### Cvik 4

Východisková poloha: dynamický sed na fitlopte, kolená na šírku panvy – upaženie, v dynamickom sede preskakovanie striedavonožne z vystretej pravej DK (obr. 4a) na vystretú ľavú DK (obr. 4b), opakovať 3-6 minút



### Cvik 5

Východisková poloha: dynamický sed na fitlopte, kolená na šírku panvy, mierny predklon trupu – HK pokrčené pred trupom, dlane spojené, rýchly poklus na mieste (obr. 5), opakovať 3-6 minút





Ing. Peter Krajniak

lektor, školiteľ  
peter.krajniak@orangemail.sk

V minulom čísle som na týchto stránkach „otvoril“ tému merchandisingu a jeho uplatnenia v lekárenskom prostredí. Uviedol som, aké oblasti slovo merchandising zahŕňa a ako môže ovplyvniť správanie klienta v lekárni. Začali sme s tzv. teplými zónami a pravidlom umiestňovania prípravkov do týchto zón. V dnešnom článku by som rád upriamil pozornosť na vystavovanie produktov, jeho systém a pravidlá. V praxi sa zvykne vystavovanie prípravkov nazývať aj **vizuálny merchandising**.

# Merchandising

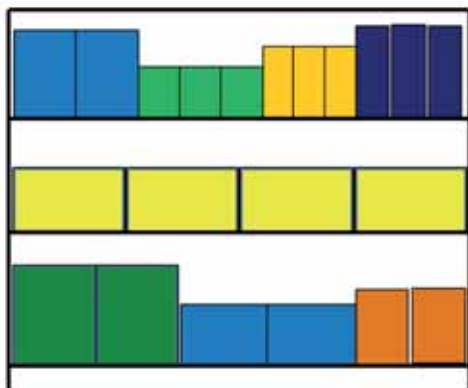
## v lekárni

II. časť

Je všeobecne známe, že informácie z prostredia, v ktorom sa nachádzame, prichádzajú do nášho mozgu najmä cez náš zrak. Zrak je zmyslový orgán, ktorý slúži k celkovému vnímaniu okolia a významne sa podieľa na našej orientácii v priestore. Zrakom vnímame až 80 % (niekde sa uvádza že až 90 %) informácií z prostredia, v ktorom sa pohybujeme. Určite každý pozná heslo: „Lepšie je raz vidieť ako 100-krát počuť!“. Pre našu lepšiu orientáciu sme v bežnom svete obklopení rôznymi symbolmi a piktoqramami: dopravné značky, označenie vstupov, podchodov... Je pre nás omnoho rýchlejšie pochopiteľné a akceptované, keď informácie označíme takouto formou. To, čo by sme museli práčne vypisovať slovom (vetou), jednoducho označíme symbolom. **Nazývame to aj vizualizáciou.** Vizualne vnímame paralelne, t. z. celé zorné pole naraz. Mozog spája príznaky do vzorov a vo vzoroch detekujeme symboly a významy (veci, ktoré k sebe patria).

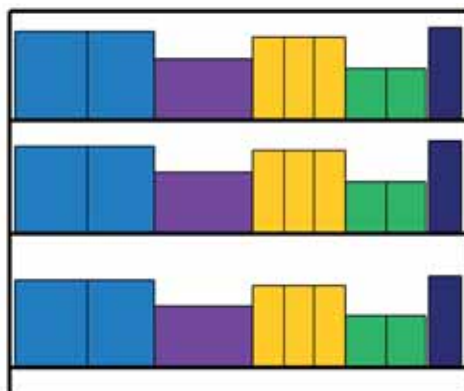
Z uvedeného vyplýva, že z dôvodu lepšej viditeľnosti a upútania klientov na vystavený tovar, je vhodné v regáloch spájať rovnaké prípravky, aby oko klienta zachytilo celkový obraz.

Pri spájaní prípravkov v regáloch (vitrínach) môžeme použiť 2 varianty: **uloženie horizontálne alebo vertikálne.**

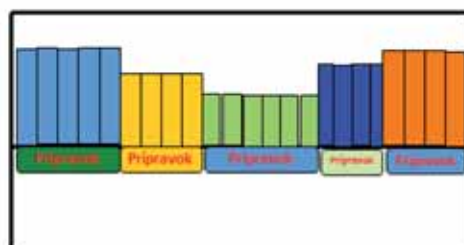


Príklad horizontálneho usporiadania prípravkov

Vaše rozhodnutie bude ovplyvňovať fakt, ako je viditeľný priestor, kde prípravky umiestnite: pokiaľ je viditeľný priestor v regáli za chrbtom obsluhy (viditeľný z pohľadu klienta cca 3-4 police), odporúčam použiť horizontálny variant umiestnenia prípravkov (rovnaké prípravky umiestnené vedľa seba). Naopak, pokiaľ máte k dispozícii vitrínu, odporúčam prípravky v nej umiestniť vertikálnym spôsobom (rovnaké prípravky umiestnené pod sebou). V prípade, že miesta na umiestnenie produktov vo vašej lekárni nie je veľa, odporúčam použiť uvedené metódy tak, že umiestnite jednotlivé značky prípravkov čo najúspornejšie (pri dodržaní zásady spájania rovnakej výšky, šírky a farby do skupín) a takto umiestnené prípravky označíte regálovou lištou. S výrobou regálovej lišty sa obráťte na vášho dodávateľa (dodávateľov), určite vám veľmi ochotne vyjdú v ústrety.



Príklad vertikálneho usporiadania prípravkov



Príklad úsporného usporiadania prípravkov označených regálovou lištou

### Pri vizuálnom merchandisingu je potrebné dodržať nasledovné zásady:

- využívanie farieb – usporiadanie prípravkov by malo lahodiť oku, pozor však na prehnané množstvo farieb,
- prípravky musia byť na polici vyrovnané, celý regál (vitrína) musí pôsobiť kompaktným, upraveným a prehľadným dojmom, aby v klientoch vzbudila pozitívne emócie,
- vyvarujte sa prítomnosti prázdnych miest – tovar musí byť ihneď dopĺňaný,
- v poličkách vo výške očí umiestňujte produkty podľa zásad umiestňovania v tzv. „teplých zónach“ (viď predchádzajúce číslo TaPFL 19),
- nezabudnite na dobré osvetlenie. Vhodným osvetlením môžete oživiť a lepšie spropagovať vystavený tovar.

### Význam vizuálneho merchandisingu môžeme zhrnúť aj do nasledovných bodov:

- 75 % a viac rozhodnutí o nákupe prípravkov sa udeje na mieste predaja (vyloženia prípravkov),
- je to najefektívnejšia metóda, ako presvedčiť klienta, aby kúpil,
- zjednodušujeme a tým pomáhame klientovi v jeho rozhodnutiach,
- je to cesta k maximálnej dostupnosti produktu klientovi.

Žiadny model predaja prípravkov v lekárňach nepokryje všetky potreby všetkých klientov. Ideálne pokrytie potrieb klienta vychádza z odlišných foriem propagácie tovaru v lekárňach (vystavenie, označenie...), z dostupnosti prípravkov a úrovne servisu. ■

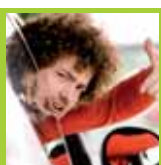


# Stres



PhDr. Renata Melicheriková

klinický psychológ  
Š. Kráľíka 26, 071 01 Prievidza  
[melicherikova@gmail.com](mailto:melicherikova@gmail.com)



V minulom čísle sme sa venovali stresu – tomu, čo sa počas stresu deje a dôsledkom pôsobenia stresu na organizmus. Dnes by som nadviazala na túto tému a pozreli by sme sa bližšie na spôsoby zvládania stresu.

Prežívanie stresu môže dostať človeka do bludného kruhu: problémy sa hromadia, stres sa odrazu stane každodenným spoločníkom a stráca sa schopnosť systematicky riešiť to, čo by možno za inej situácie človek riešil zľahka. Počas stresu reaguje každý inak – máme svoje zaužívané a naučené spôsoby správania, ktoré sú viac alebo menej efektívne. Rovnako môže mať každý počas stresu aj naučené stratégie správania, ktoré bránia efektívnemu prekonaniu stresu.

Ponáhľanie sa, rozčuľovanie, nadávanie, frffanie na ostatných, pocity krivdy, sebalútosť, pocity viny... alebo sa stáva, že okamžitým „pomocníkom“, ako si uľaviť v takejto situácii, sú prostriedky, ktoré prinesú pocit uvoľnenia ihneď: lieky, ktoré „požičia“ priateľ, alkohol, ktorý je dostupný každému, cigareta... Takéto „uľavovanie si“ potom len prehľbuje začarovaný kruh: človeku sa síce na chvíľku uľaví od pocitu napätia a nepríjemných sprievodných telesných pocitov, ale v konečnom dôsledku stres pretrváva. Pri fajčení a požívaní alkoholu alebo liekov nepredpísaných lekárom vzniká riziko vzniku, či prehľbovania závislosti na týchto látkach. Podobne je to s prejedaním, resp. zajedaním stresu: organizmus reaguje stratou pocitu hladu a nasýtenia a dochádza k zvyšovaniu spotreby cukru, či celkovej spotreby jedla s pribieraním. Prehľbuje sa pocit viny a na druhý deň všetky neriešené problémy človeka čakajú v nezmenenej podobe. Navyše na ich riešenie je odrazu stále menej času a pribúdajú i pocity viny z neriešenia: „mal by som“, „znova som to nestihol...“.

## a efektívne spôsoby jeho zvládania

II. časť

**Dnešná doba prináša rýchle životné tempo, zodpovednosť, pracovnú vyťaženosť... Je toho veľa, čo musí bežný človek zvládnuť v každodennom živote. Sú niektoré životné situácie, kedy si človek zákonite kladie otázku, či sa vôbec dá toho toľko zvládnuť...**

Rozčuľovanie, nadávanie, sťažovanie si a krik prinášajú odozvu organizmu vo forme nepríjemných telesných pocitov. Človek sa síce odventiluje, ale v konečnom dôsledku sa stále zle cíti. Stačí si spomenúť, aké môže byť nepríjemné rozprávať sa dookola o nejakom probléme a vysvetľovať, resp. odpovedať na zvedavé otázky okolia.

Pre niektorých ľudí býva typickou reakciou aj uzavretie sa, resp. zamknutie problémov vo svojom vnútri, ktoré tiež neprinesie úľavu. Nie je dobré, ak človek ostane so svojím trápením sám. Oddávna je známe príslovie, podľa ktorého bude balvan ľahší, ak ho ponese dvaja...

### Čím si teda pomôcť efektívnejšie?

V prvom rade pomôže mať blízke osoby, s ktorými môžeme problém riešiť. Porozprávať sa s niekým a nedržať problémy v sebe, môže byť prvým krokom. Priateľ alebo blízky človek dokáže poskytnúť iný pohľad, iný názor a riešenia sú odrazu jasnejšie, problém znesiteľnejší. Nájsť si oporu v priateľovi, ale aj v koničkoch alebo akýchkoľvek príjemných aktivitách pomôže odpútať myseľ a zároveň pomáha vytvoriť endorfíny, ktoré sú tak potrebné pre dobrú náladu.

Prestať sa problémom vyhýbať je ďalšou fungujúcou stratégiou: konfrontácia s problémom síce môže byť nepríjemná, ale jeho vyriešenie prinesie úľavu a zároveň aj dobrý pocit: presvedčenie, že sme schopní problémy zdolávať a dobrý pocit, že niečo nepríjemné máme za sebou. Nepríjemné veci je preto najlepšie urobiť ako prvé.

Nie všetky problémy sú rovnako dôležité, niektoré sa dokonca možno časom vyriešia aj sami, preto je dobré uvedomiť si priority a nesnažiť sa riešiť všetko naraz. Ak má človek dojem, že je jeho život rutinný („šedý“) a jednostranný, môže začať premýšľať o tom, kde zmeniť zaužívané každodenné rituály: oddych môže priniesť aj neobvyklá, doteraz nevyskúšaná aktivita.

Nikto nie je dokonalý, preto je dobré uvedomiť si svoje hranice a plniť len tie požiadavky, ktoré sú v našich možnostiach. Majme na pamäti, že nemôžeme splniť prianie každého a máme svoje limity. Stresu sa síce vyhnúť nedá, ale svojimi postojmi môžeme jeho prežívanie a zvládanie ovplyvniť tak, aby mal čo najmenší vplyv na naše celkové zdravie. ■

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

Milé farmaceutické laborantky a laboranti, na vaše odpovede počkáme do **5. novembra 2015** na @ [farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com). Nezapodíajte uviesť adresu lekárne. -red.-

1.

V rade **Marťanok** spoločnosti **Walmark** je k dispozícii novinka vyrobená na prírodnej báze bez konzervačných látok. Pre deti od 1 roka je určený sirup a pre deti od 3 rokov tablety na cmúľanie.

**Otázka:**

Ide o novinku **Marťanova Imuno-FORTE®**?

áno

nie

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

2.

Fínska farmaceutická spoločnosť **Vitabalans** má na trhu prípravky proti bolesti **Ibutabs** a **Dicuno**.

**Otázka:**

Obsahujú uvedené prípravky účinné látky **ibuprofén** a **draselnú soľ diklofenaku**?

áno

nie

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

3.

Masť **Vaxicum®** od spoločnosti **WÖRWAG PHARMA** zahrieva, uvoľňuje a ošetrí namáhané svalové partie. Obsahuje účinné látky: **Cinnamomum Camphora** (gáfor), **Rosmarinus officinalis** (rozmarín), **Syzygium aromaticum** (klinček), **Lavandula augustifolia** (levanduľa).

**Otázka:**

Je masť **Vaxicum®** vhodná pre relaxačnú, regeneračnú a ošetrojúcu masáž ako aj pre uvoľnenie po ťažkej telesnej námahe?

áno

nie

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

4.

Spoločnosť **h-Kontipro** má vo svojom sortimente prípravkov v starostlivosti o kĺby pod názvom **Hyalgel** v 4 alternatívach: **Hyalgel Mazání** na klouby, **Hyalgel COLLAGEN**, **Hyalgel PLUS**, **Hyalgel FORTE**.

**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)

5.

**Nový Panadol® Extra Novum** (paracetamol + kofeín s Optizorbom) od spoločnosti **GlaxoSmithKline** je silný a rýchly. Účinné látky prinášajú až o 37 % silnejšiu úľavu bolesti.

**Otázka:**

Dokáže pôsobiť už za 10 minút?

áno

nie

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

6.

**SeptaNazal®** dekonjestant s dexpan-tenolom od spoločnosti **Krka**. Indikácie: – na zníženie opuchu nosa počas nádchy a podporu hojenia poranení sliznice, – na úľavu od vazomotorickej nádchy, – na liečbu sťaženého dýchania nosom po operáciách nosa.

**Otázka:**

Uvoľňuje a pomáha liečiť upchatý nos?

áno

nie

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

7.

Spoločnosť **Belupo** prichádza na trh s novinkou v liečbe zápalov močových ciest **UROSAL lady**. Zloženie v 1 tablete: 400 mg suchého extraktu listu medvedice lekárskej s 20 % arbutínom, 15 mg suchého extraktu vňate zlatobyle obyčajnej, 10 mg suchého extraktu koreňa žihľavy dvojdomej a malej. Dávkovanie 1 tableta ráno a večer.

**Otázka:**

Ide o prírodný produkt?

áno

nie

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

8.

**Loana** a **Lonaris** je výrobnou značkou kompresívnych produktov s najdlhšou tradíciou na českom i slovenskom trhu.

**Otázka:**

Je v ich sortimente okrem kompresívnych produktov aj ponožkový sortiment so špeciálnou úpravou, napr. proti kliešťom, s vôňou, s bakteriálnou úpravou vrátane striebra?

áno

nie

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

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

9.

**Betadine®** roztok a dezinfekčné mydlo od spoločnosti **Egis** sú antiseptické prostriedky so širokým spektrom antimikrobiálnej aktivity proti baktériám, plesniam a prvokom.

**Otázka:**

Sú určené na dezinfekciu pokožky pred injekciou, odberom krvných vzoriek, punkciou, biopsiou, transfúziou alebo infúziou, predoperačnú dezinfekciu kože a sliznice, aseptické ošetrovanie rán, liečbu bakteriálnych alebo plesňových infekcií, celkovú alebo čiastočnú predoperačnú dezinfekciu pacienta (dezinfekčný kúpel):

áno

nie

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

10.

Podpora imunity pre jesenné obdobie so spoločnosťou **Natures** s produktom **Baciltrafil +** s obsahom 100 mg beta glukanu z hlívy ustrícovej, antioxidantu resveratrol z červeného hrozna, vitamínu C, selénu a zinka a s produktom **Beta glukan 500 +** s beta glukanom z hlívy ustrícovej v najvyššej dávke na slovenskom trhu 500 mg + 200 % dennej dávky vitamínu D.

**Otázka:**

Prinášajú obidva produkty plus pre správnu funkciu imunitného systému?

áno

nie

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

11.

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

**Otázka:**

Ide o 100 % rastlinný prípravok?

áno

nie

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

Ortopedické vložky a pomôcky PROTETIKA® v sebe spájajú 90-ročnú ortopedickú tradíciu, odborné znalosti a zručnosti zamestnancov, aj súčasné požiadavky zákazníkov na starostlivosť o nohy.



Ing. Magdaléna Kordošová  
Oddelenie technického rozvoja a technológií,  
PROTETIKA, a. s.

Spoločnosť PROTETIKA uvádza na trh nový dizajn obalov ortopedických vložiek. Pre lepšiu orientáciu v približne 30-tich druhoch produktov pripravila nové produktové značky ortopedických vložiek PROTETIKA®. BASIC, PREMIUM, COMFORT a SILICONE sa v dizajne inšpirovali vo zvieracej ríši.

#### Ortopedické vložky rady BASIC – pri prvých príznakoch plochej nohy

Vytrvalý a verný pes graficky reprezentuje najzákladnejšiu radu ortopedických vložiek z PROTETIKY pre podporu priečnej a pozdĺžnej klenby. Tieto vložky spoľahlivo pomáhajú zmierniť príznaky plochonožia a eliminujú bolesť v chodidlách. Medzi typické sťažnosti pri plochonoží patrí rýchla únava dolných končatín, stuhnuté členky a nohy. Rada BASIC je vyrobená v dvoch materiálových prevedeniach – koža a vymäkčený multiform, ktorý pôsobí aj ako tlmiaca vložka pri nárazoch pri chôdzi. Detská verzia má kresleného psika, aby mamičky boli motivované starať sa o zdravé nôžky detí už od predškolského veku. Celkovo táto rada ponúka 10 rôznych produktov.

#### Ortopedické vložky rady PREMIUM – relax pri každom kroku

Pružný a rýchly gepard s ohybnou chrbticou bol inšpiráciou pre rad ortopedických vložiek najvyššieho štandardu z mäkkej ovčiny. Tri typy vložiek s plastovou pelotou sú relaxačnou a preventívnou pomôckou podporujúcou oslabenú klenbu nohy v pozdĺžnom aj priečnom profile. Vymäkčený otvor v pätovej oblasti zmiernuje bolesti pri rôznych defektoch päty. Penový materiál medzistielky zabezpečuje odpruženie a

## Komplexný program ortopedických vložiek

# PROTETIKA®



absorpciu tlaku najviac zaťažených bodov chodidla. V ponuke tohto radu sú aj tenké celé vložky vhodné do vychádzkovej dámskej obuvi a trojštvrťové vložky, ktoré nezmenšia objem topánky v oblasti prstov. Sú vhodné do sandálovej a bezprstovej obuvi.

#### Ortopedické pomôcky rady COMFORT – pre pohodlnú chôdzu a beh

Úplne nový produktový rad ktorého reprezentantom je elegantná a ladná gazela, má vo svojom portfóliu 5 vkladacích produktov. Do dámskej elegantnej obuvi sú vhodné metatarzálne a 3/4 vložky, ktoré podopierajú priečnu klenbu, tlmi nárazy pri chôdzi po tvrdom povrchu a zabraňujú pocitu pálenia pri nosení vysokého podpätku. Podpätenky pôsobia ako ochrana proti nárazom na tvrdú podložku pri chôdzi a dobre odpružia obuv aj pri behu. Pomôcky sú vyrobené z kvalitnej prírodnej usne a sú zabezpečené proti šmýkaniu sa v obuvi.

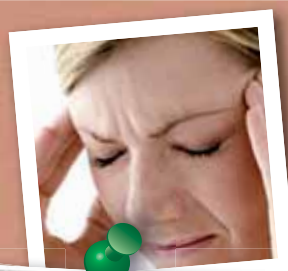
#### Ortopedické pomôcky rady SILICONE® – kvalitnejšie ako gély

Patrónom tejto rady je drobný kolibrík, ktorý vydrží zbierať nektár z kvetov a lietať nepretržite 24 hodín. Ortopedické pomôcky rady SILICONE sú vyrobené zo silikónu vysokej kvality, ktorý sa vyznačuje pružnosťou, mäkkosťou a hlavne dlhou trvanlivosťou. Materiál je hygienický, ľahko sa udržuje umývaním obyčajnou vodou. Vo všetkých parametroch má lepšie hodnoty ako podobné gélové produkty. Silikónové vložky a podpätenky odbremňujú väzivá, svaly a šľachy. Zabezpečujú rovnomerné rozloženie tlakov na chodidlo a tým zmiernujú a odstraňujú bolesti. Separátor a korektor sú drobní ortopedickí pomocníci, ktorých význam je nedocenený pri liečbe vybočeného palca, alebo medziprstových treniach.

Osvedčené  
receptúry

## Katarína Kajbová

Farmaceutický laborant  
Lekáreň na Potočnej  
Potočná 43  
909 01 Skalica  
Tel.č. +421 034 6644409



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Migrénové číčky</b>		
Rp.		
Ergotamini tartaras	0,001 g	
Coffeinum	0,1 g	
Phenobarbitalum	0,02 g	
Diazepamum	0,05 g	
Cacao oleum q. s.		
M. f. supp.		



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Roztok na dezinfekciu Solutio Lugol</b>		
Rp.		
Iodum	10,0 g	
Kalii iodidum	25,0 g	
Aqua purific.	ad 1000 ml	



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Masť na herpes</b>		
Rp.		
Mentholum		
Camphora	aa	1,0 g
Benzocainum		0,6 g
Phenolum liquefactum		0,3 g
Zinci oxidi pasta	ad	6,0 g
M. f. ung.		



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Roztok pred kolonoskopickým vyšetrením Solutio Colytelu</b>		
Rp.		
Natrii hydrogencarb.	6,72 g	
Natrii sulfas	51,52 g	
Kalii chloridum	2,96 g	
Natrii chloridum	5,84 g	
Macrogoli 300	96,0 g	
Aqua purific.	ad 4000 ml	
M. f. sol.		



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Masť po kúpeli</b>		
Rp.		
Acid. salicyl.	2,0 g	
Lavandulae etheroleum	gtt. II	
Synderman	ad 100,0 g	
M.f. ung.		



Miesto pre nalep. Ošala	<b>Lekársky predpis</b>	Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poistenca		
<b>Masť na dekubity</b>		
Rp.		
Framykoin ung.	40,0 g	
Fungicidin ung.	10,0 g	
Dermazulen ung.	30,0 g	
Heparoid ung.	20,0 g	
Chamomillae extr.	12,5 g	
Chlorophyllum	12,5 g	
Balsamum peruvianum	30,0 g	
M. f. ung.		



# Babičkiné rady



## zdravie

### Zázvor proti nádche

Pri nádche a kašli použite výluh z 1 až 2 čerstvých plátkov, ktoré sa vo vode na miernom ohni varia približne 10 minút. Hotový výluh môžete dochutiť škoricou a medom. Najchutnejší je v „odležanom“ stave. Ak skombinujete tento odvar s ľubovoľným aromatickým čajom a necháte ho 2 hodiny stáť, očarí vás skvelá a mierne pikantná chuť, ktorá vám dopomôže k lepšiemu dýchaniu.

### Zázvor pri chrípke

Proti chrípke alebo bolesti hrdla pripravujeme silnejší čaj. Do litra vriacej vody dáme 1 alebo 2 čajové lyžičky (koľko znesiete) sušeného mletého zázvoru, kúsok celej škorice a 3 klinčeky. Necháme 5 minút prevariť a po vychladnutí do teplého čaju pridáme citrónovú šťavu a 2 polievkové lyžice medu. Med zásadne nepatrí do horúceho čaju, pretože tým stráca svoje dezinfekčné a liečivé účinky!

### Iná obmena, ale skutočne overený domáci liek pri nachladnutí a chrípke je takýto:

Menší kúsok čerstvého zázvoru ošúpeme a čo najmenej nakrájame. Takto pripravený zázvor dáme do sklenenej nádoby a zalejeme medom. Nádobku (sklenený pohár) dobre uzatvoríme a už do niekoľkých hodín (z vlastnej prípravy a skúsenosti) sa zmes medu a zázvoru krásne zmení a med sa doslova rozpustí až na „medovo-zázvorový roztok“. Takto pripravený domáci liek si môžeme po lyžičkách vychutnávať a „bojovať“ proti chrípke a nachladnutiu.

Denisa Havlíková, Nemocničná lekárka Myjava



### Z domácej lekárnice

**Krvácanie z nosa** – zastaví zriedená citrónová šťava

**Záha vás prestane páliť**, keď sa napijete slanej vody.

**Na rozpraskané pery** – smotana.

**Štikútku zastavíte**, keď si dáte lyžičku cukru.

**Proti kašľu** pomôže cibuľová šťava s medom – piť po lyžičkách niekoľkokrát denne.

**Bolesť zubov** – vedľa chorého zuba rozžuvajte klinček.

**Bolesť v krku** – asi 1,5 cm silnú vrstvu tvarohu vložte medzi dva poháre a ako obklad priložte na krk.

**Bolesť hlavy** – do espressa si dajte niekoľko kvapiek citrónovej šťavy.

**Chrípka** – denne zjedzte dva surové strúčiky cesnaku.

**Horúčka** – vlnené ponožky navlhčíte vo vlažnej vode s octom a noste 1 hodinu.

**Na menštruačné bolesti** – zaberá šúchanie členkov.

**Prechladnutie** – užívať 3 x denne 1 lyžicu vlažného medu s ½ čajovou lyžičkou škorice počas 3 dní.

### Korenie zabíja baktérie

✓ cibuľa, cesnak, oregano	100 %
✓ tymián	92 %
✓ klinček	86 %
✓ bobkový list	82 %
✓ rozmarín, majorán, horčica	75 %
✓ mäta	63 %
✓ šalvia	58 %
✓ bazalka, petržlen	50 %
✓ zázvor	36 %

Zdroj: internet

**Loana a Lonaris** je výrobná značka kompresívnych produktov s najdelšími tradíciami na českém a slovenskom trhu. Jsme také výrobcem ponožkového sortimentu se speciální úpravou, například proti klíšťatům nebo s vůní včetně antibakteriální úpravy se stříbrem. Obchodní zastoupení nám zajišťuje firma **Pobtex s. r. o.**



[www.pobtex.cz](http://www.pobtex.cz)  
[www.loana.cz](http://www.loana.cz)

## Inštitúcie v zdravotníctve



Ministerstvo zdravotníctva SR



Národné centrum zdravotníckych informácií



Štatistický úrad Slovenskej republiky



Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou



Úrad verejného zdravotníctva SR



Štátny ústav pre kontrolu liečiv



Lekárská knižnica



PaedDr.  
Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Akvadukt známy aj pod názvom Diavlov most Archi dei diavoli alebo Ponti del Diavolo datovaný zo 7. – 9. storočia bol postavený, aby dodával vodu do kláštora sv. Benedikta. Podľa mýtu ho mal postaviť Pietro Barliario (1055 – 1148), lekár a alchymista a vďaka zmluve s diablom mocný čarodejník zo Salerna počas jednej noci v zúriacej búrke za pomoci démonov.

V dejinách liečenia zohralo významnú úlohu mesto Salerno. Mesto, ktoré si dodnes ctí svoju slávnu tradíciu v oblasti zdravotníckych štúdií, bolo založené v roku 197 pred Kr. Leží v Salernskom zálive na pobreží Tyrhenského mora na juhu Talianska. Salerno spočívalo na križovatke troch kultúr – helénskej, rímskej a arabskej. V meste bola známa zdraviu prospešná klíma, ktorú chorí odpradávná vyhľadávali. Už od 8. storočia sa vyskytujú zmienky o tom, že v meste pôsobí väčší počet lekárov.

V 9. storočí z pôvodného liečiteľského útulku (nozokómia) vznikla prvá lekárska škola **Schola Medica Salernitana**. Salernitana, ako ju tiež nazývali, bola prvou, najstaršou a najznámejšou lekárskou školou na svete, preto je považovaná za predchodkyňu všetkých lekárskech fakúlt a univerzít. V tom čase

bola salernská lekárska škola najväčším a najdôležitejším zdrojom medicínskych poznatkov v Európe v období feudalizmu, resp. raného stredoveku. Sústreďovala chýrnych lekárov, učiteľov a poskytovala odborné vzdelanie na vysokej úrovni. Študenti sem prichádzali za lekárske poznatkami z celej Európy, Ázie i Afriky.



Škola študentom poskytovala aj praktické znalosti o liečení chorôb v miestnych nemocniciach. Medzi bežné chirurgické zákroky patrilo vypaľovanie hemoroidov, odstraňovanie nosových polypov a pod.



Lekárska škola Schola Salernitana Medica vznikla z pôvodného liečiteľského útulku. Založená bola na grécko-rímsko-arabských tradíciách. V roku 1238 panovník Fridrich II. štúdium medicíny uzákonil na päť rokov. ▲►

Výnimočná a pozoruhodná bola liberálnosť školy, keďže v Salerne prijímali na štúdium aj ženy s rovnakými právami, ako mali muži. Žiaľ, listina či dokument, ktorý by dokázal datovať počiatky školy sa nezachoval. Zachovala sa však legenda, ktorá hovorí, že škola sa zrodila náhodne, kedy sa grécky pútnik menom Pontus zastavil v meste Salerno. Na noc si našiel útočisko pod oblúkmi akvaduktu. V noci sa rozpútala búrka. Ďalší kto si našiel úkryt na rovnakom mieste bol Riman Salernus. Keď Salernus videl, že Pontus je ranený, snažil sa mu pomôcť. Potom prišli dvaja cestujúci: Žid Helinus a Arab Abdela, ktorých takisto zaujímalo Pontusovo zranenie. Keď zistili, že všetci štyria sú lekári, rozhodli sa, že na tomto mieste založia školu, kde by mohli svoje vedomosti zhromažďovať a ďalej rozširovať.

Ako už bolo spomenuté, Salernitana užívala obrovskú prestíž a škola sa tešila dobremu menu. Budúci lekári tu študovali spisy najmä Hippokrata a Galena, ale výuka bola otvorená aj vplyvom z arabského sveta a Byzantskej ríše. Študenti sa učili logike, anatómii, chirurgii, pitvali zvieratá, skúmali liečivé rastliny, vykonávali prax pod vede-



Virtuálne múzeum lekárskej školy v Salerne bolo otvorené v roku 2009. Návštevníkom prezentuje históriu slávnej lekárskej školy prostredníctvom reprodukcí, dokumentov, miniatúr a fotografií cez interaktívnu audiovizuálnu technológiu.

Múzeum Scuola Medica Salernitana Museo Virtuale sa nachádza na Via Mercanti 74 v Salerne.



ním skúsených lekárov, navštevovali pacientov na lôžkach. Od roku 1238, kedy panovník Fridrich II. povolil škole vykonávať pitvy, študenti každých päť rokov absolvovali pitvu ľudského tela. Oboznamovali sa s diagnostickými metódami ako uroskopia, koproskopia, hematoskopia, nezabúdali ani na význam ľudského potu. Vzorky ochutnávali, prehliadali, ovoniavali, varili a sledovali sedimenty. Prepracovaná bola aj teória o ľudskom pulze, či metóda prevencie.

**V histórii lekárskej školy rozlišujeme tri obdobia:**

- 9. – 10. storočie – vznik
- 11. – 13. storočie – zlatý vek
- 14. – 19. storočie – úpadok

Škola od 14. storočia začala strácať na význame. Od 13. storočia ju začala zatieňovať najmä lekárska univerzita v Montpellieri a odborne vyspelejšie lekárske fakulty v Padove a Bologni. 29. novembra 1811 bola Salernitana cisárskym ediktom Napoleona I. zrušená. ■



**Otázka – str. 34:**

V kolekcii prípravkov Pharmatheiss je aj kozmetická rada Skin in Balance Olivenöl & Urea. Sú prípravky z tejto kozmetickkej rady určené na suchú a citlivú pokožku?

**Správna odpoveď:**  
Áno.

Balíček spoločnosti **Naturprodukt** vyhrala

**Daniela Toranová**  
Lekáreň SUNPHARMA  
SK 24 - Kaufland, s. r. o.  
Továrenská 4202  
018 41 Dubnica nad  
Váhom

**Blahoželáme!**

**Zdroj:** Káš, Svatopluk: Antologie českého medicínskeho humoru, Avicenum, 1988.

Pán profesor gymnázia prišiel do bytu svojho priateľa, lekára. Pár zdvorilostných fráz, potom chvíľu posedeli pri priateľskom rozhovore a pohári vína. Keď sa pán profesor zdvíhal k odchodu, spýtal sa ho lekár.

– A čo robí vaša manželka, ako sa jej darí?

A dobre vychovaný pán profesor:

– Vidíte, práve preto som prišiel. Ona spadla zo schodov a leží v hale v bezvedomí. 😞

– Tisíckrát ďakujem, pán profesor, zachránili ste mi život. Zaplatiť vám teraz, bohužiaľ, nemôžem, ale zato budem na vás pamätať vo svojej poslednej vôli.

– To je v poriadku, pán Meloni. Skoro som zabudol, požičajte mi na chvíľu ešte ten recept, ktorý som vám predpísal. 😊

Je to hrozné, s čím všetkým dnes zaťažujú ľudia lekára. Kolegyňa včera odišla k doktorovi a vrátila sa od neho s čerstvou onduláciou. 😊

Pán Karafiát je už desať rokov ženatý a manželstvo je stále bezdetné. Dá sa i s manželkou podrobne vyšetriť. Po skončení vyšetrenia im lekár smutne oznámil:

– Pán Karfiát, asi vás zamútím, ale nedá sa nič robiť. Vy rodinu nikdy mať nebudete.

– Ja som to tušil, ja som to tušil. To bude u nás dedičné. Moja mama tiež nemohla mať deti. 😊

– Oco, ako som sa dostal na svet?

– Priniesol ťa, bocian, Jožko.

– A ako maminka?

– Tú tiež priniesol bocian.

– A teba, ocko, tiež?

– Mňa tiež.

– A čo dedko, ocko?

– Toho tiež priniesol bocian.

A malý Jožko si zapísal do domáceho zošita so školskou úlohou pod nadpisom Pôvod mojej rodiny: – Už tri pokolenia za sebou nebol v našej rodine normálny pôrod. 😞

Pôrodnica.

K lôžku mladej mamičky prichádza sestra s veľkou kyticou ruží.

– Tak mamička, prišiel ocko. Môžem ho vpustiť?

– Prosím vás, nie, každú chvíľu môže prísť manžel. 😊



**Križovka značky**



	Autor: -Laň-	Horká jedovatá rastlina	Aón (česky)	Ženské meno	Pomôcky: acil, god, Max, spinner	Ovinul pásom	Opak dna	Opísanie		Pojem duše u starých Egyptanov	Matka proroka Mohameda	3	Cudzia zmenka
	Rotovaná lopta (šport. t.)				Osobné zámeno				Hrana (hovorovo)				
	Oslovenie amerického vojáka v Európe				Pravoslávny kňaz				Rímsky boh lásky				
					Časť noža				Náplecník uniformy				
	Vzdialenosť sadenic pri výsadbe	4								Zloženokvetá rastlina			
		2								Len			
Skonanie, smrť (knižne)				Vytáhuje zbraň			St. klávesový nástroj						
				System znakov			Ljmita (skratka)						
Predložka				Udieral nohou				Ten i ten					
				Solmizačná slabika				Záľuba (hovorovo)					
Open loop				Omáčka (zastaralo)		Držala sa na niečom					Krstenie	Príklop nádoby, vrchnák	Chemický radikál
				Básnik (knižne)		Beduínsky plášť							
Napichla							Vynikajúca huslička			Citoslovce krákania			
							Žrd' pri voze			Papagáj			
	Obyvatel' starej Galie			Alebo (poeticky)				Starý chlap					
	Titán			Státny (skratka)				Česká televízia					
Decht (hovorovo)				1									
Obyvatel' Indie				Tam (hovorovo)		Grécke písmeno				Koralový ostrov			

Jeden/a z vás získa darček od spoločnosti **Cemio Switzerland**. E-mail s tajničkou označte heslom **Križovka** a pošlite na adresu **farmaceutickylaborant@gmail.com** do 5. novembra 2015. Nezapadnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSC. **Tajnička** križovky z čísla 19/2015 Antiodour odstráni intímny zápach. Darček spoločnosti **DermoXEN**, vyhrala **Ivana Bukovanová**, Lekáreň Dr. Max, 905 01 Senica.

**Blahoželáme!**



XXXVIII. slovenská  
konferencia  
farmaceutických  
laborantov a techni-  
kov pre zdravotnícke  
pomôcky s medziná-  
rodnou účasťou  
25. – 26. september  
2015, Žilina



Stretne sa  
o rok v Žiline