

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

22

ročník
05
február
1/2016



V časopise sú **www.**, **e-mail.** a **označené slová** prelinkované.
Kliknite na uvedené a otvorí sa stránka.



DISKUSNÉ
FÓRUM

4|7

Označenie pre osoby, ktorým sa poskytujú voľnopredajné lieky, zdravotnícke pomôcky, dietetické potraviny, ... v lekárni

12| fl | poradenstvo
Detoxikácia organizmu áno alebo nie?

14| fl | poradenstvo
Intoxikácia oxidom uhoľnatým

18|22 téma čísla

**Imunita
v detskom
veku**

30| ochorenia a liečba
Rotavírusové hnačky

47| veterina v lekárni
**Alergia na blšie
uhryznutie**

49| zaujímavosti
**Pojazdná lekáreň
v Maďarsku**

9| som jedna z vás
Zdenka Murinová

farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárstvo
Lekáreň INŠPE, Trojičné námestie 178/1
027 44 Tvrdošín
Tel.: 043/532 23 41



- odborný – informačný časopis farmaceutických laborantov
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 05, číslo 22, február 2016
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmetová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- tlač Tlačiareň Patria 1, Prievidza

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

- Jazykové korektúry
- Mgr. Peter Šarvaic
- PhDr. Anna Kmetová

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

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbbeu.sk, www.szskse.sk, www.szsnitra.sk

- Editoriál –
Monika Mišeje
- eHealth
Aká je rola Národného centra zdravotníckych informácií?
- Výkon práce FL – Estónsko
Mgr. Andrea Magdolenová
- Štátny ústav pre kontrolu liečiv II. časť
Mgr. Diana Madarászová
Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?
Mgr. Jarmila Mičudová
- Som jedna z vás
Zdenka Murinová
- Detoxikácia organizmu – áno alebo nie?
MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.
- Vieme poskytnúť správne prvú pomoc? Intoxikácia oxidom uhoľnatým
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- Právník radí
JUDr. Mária Mistríková
- Strie v tehotenstve
MUDr. Peter Brenišin
- ATC systém
L03A Imunostimulanciá
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- Starostlivosť o nosovú sliznicu
Doc. MUDr. Jana Plevková, PhD.
- Vitamíny pre diabetikov
MUDr. Jozef Lacka, PhD. MBA
PharmDr. Dominika Rubintová
- 32|33
Zmena výdaja STOPEX-u – dostupný je už len na lekárske predpis
Voľnopredajný ibuprofén – bezpečný alebo rizikový? II. časť
RNDr. Tatiana Magálová
- Novinky v legislatíve pre všeobecné označovanie potravín
MUDr. Katarína Kromerová
- Kuklík mestský
MUDr. Karol Mika
- 38|39
Internetový výdaj a spoločné logo
RNDr. Jozef Slaný, CSc.
- SZŠ Trenčín
SZŠ Michalovce
- SZŠ Banská Bystrica
SZŠ Moyzesova 17, Košice
- SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Trnava
- SZŠ Nitra
Fit na pracovisku
PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.
- Sebareflexia
Ing. Peter Krajniak
- Relaxačné techniky
PhDr. Renata Melicheriková
- Kvalifikované poradenstvo
- Alergia na blšie uhryznutie
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.



4|7 Označenie pre osoby, ktorým sa poskytujú voľnopredajné zdravotnícke pomôcky, diätetické potraviny, ... v lekární

18|22 téma čísla Imunita v detskom veku



- diagnostika
MUDr. Mgr. Eva Dická
- farmakoterapia
PharmDr. Ivana Šupolová
- AD test | farmaceutický laborant
- výživa
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

28| Liečba infekcií močových ciest
MUDr. Milena Čipkalová



30| Rotavírusové hnačky
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
MUDr. Mária Avdičová, PhD.



36| Vitamín D a jeho úloha v organizme
Doc. RNDr. Eva Račanská, CSc.



50| Antidotarium Nicolai
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.



- Osvedčené receptúry
Slávka Martinková
lekáreň pri Medvedoch, Vranov nad Topľou
- Pojazdná lekáreň
PaedDr. Bc. Martina Pillingová, PhD.
- Veselo v lekární
Bc. Marie Hudecová

Výherkyňa darčeka od spoločnosti **Naturprodukt**
Darček od **VYDAVATEĽSTVA Jana**
Križovka od značky **NATURA HOUSE** a darček – White perfection krém na ruky

Dalšie vydanie časopisu už v apríli 2016.



Mamina a priatelia

mi pomohli
rozhodnúť sa...

Monika Mišeje

Monika Mišeje

farmaceutická laborantka
PHARMAKO, spol. s r. o.
Lekáreň Pharmako, Nováky
A. Hlinku 16
972 71 Nováky

Pri pomyslení, kde a akým smerom sa budem uberať po absolvovaní ZŠ, som nemala ani tušenie, hoci je to dôležitý medzník v živote každého mladého človeka, ktorý ho sčasti pripraví na život. V tom období mi veľmi pomohla mamina a priatelia rozhodnúť sa, čo budem v budúcnosti robiť. Za čo som im teraz veľmi vďačná.

Velmi som sa potešila, keď ma prijali na SZŠ v Banskej Bystrici. Štúdium bolo veľmi náročné. V prvom rade naučiť sa, ako funguje náš organizmus, aké liečivá sú na daný problém vhodné a ako účinkujú, ale hlavne ako pripraviť všetky IPL prípravky, hoci mnohé z nich sa už v dnešnej dobe nepripravujú a keď áno, tak veľmi ojedinele. Omnoho ľahšie sa mi nadobúdali vedomosti, keď som absolvovala povinnú ročnú jednodňovú, ale aj mesačnú prax. Mala som možnosť absolvovať povinnú prax na mojom terajšom pracovisku. Naučila som sa všetko potrebné pre prax, zdokonalila sa v príprave IPL, ale aj v komunikácii s pacientmi.

Ačo pre mňa znamená táto práca? Veľkú zodpovednosť, neustále vzdelávanie sa, ktoré je v dnešnej dobe dostupné prostredníctvom seminárov, internetového vzdelávania, ale aj s časopisom Teória a prax | Farmaceutický laborant. Nové informácie mi umožňujú zdokonaľovať sa, aby som čo s najväčšou odbornosťou mohla poradiť, pomôcť pacientom. Vždy poteší nielen mňa, ale určite aj vás, keď sa pacient za vami vráti s úsmevom, ako ste mu dobre poradili.

Lekáreň Pharmako Nováky

Sme lekáreň s 21-ročnou tradíciou, ktorá sa denne stará o zdravie pacientov v meste, ale aj jeho blízkom okolí. Máme široký sortiment voľnopredajných prípravkov, zdravotníckych pomôcok a samozrejme aj na lekárske predpis.

Nachádzame sa na hlavnom ťahu Prievidza – Topoľčany.

V budove lekárne sídli pľúcna ambulancia a o 200 m ďalej sa nachádza poliklinika mesta Nováky. Sídlia tam všeobecní lekári pre dospelých a deti ako aj odborní lekári, najmä dermatovenerológ. Pre nás laborantky je hlavnou prioritou. Pripravujeme magistraliter prípravky: masti, krémy, roztoky a delené prášky, ktoré sú veľmi časté, ale aj menej vyskytujúce sa čapíky, vaginálne globule a gély.

Úsmev a radosť z nášho úžasného povolania sa usilujeme šíriť ďalej prostredníctvom našej odbornosti. Prispieva nám k tomu neustále vzdelávanie sa, vymieňanie si nových informácií a zúžitkovanie doteraz získaných vedomostí v praxi.

Touto cestou sa chcem poďakovať za možnosť pracovať vo vynikajúcom kolektíve tejto lekárne.



Kolektív z ľavej strany: PharmDr. Eduard Špiner (vedúci prevádzky), Bc. Zuzana Ličko-Komisková (administratíva a personalistika), Monika Mišeje (farmaceutický laborant), PharmDr. Ján Komiska (majiteľ lekárne), Mgr. Katarína Lukáčová (sanitárka)



Označenie pre osoby, ktorým sa poskytujú voľnopredajné lieky, zdravotnícke pomôcky, dietetické potraviny, ... v lekárni

Lekárň, výdajňa zdravotníckych pomôcok sú zdravotnícke zariadenia. Zväčša predpokladáme, že ten, kto do lekárne, výdajne zdravotníckych pomôcok príde, je pacient, ktorý v rámci prevencie alebo samoliečby rieši svoje zdravie.

Napriek tomu sa v praxi stretávame s rôznymi pojmami – zákazník, klient, pacient.

A tak sa v dnešnom diskusnom fóre pýtame:

Ktorý názov alebo označenie pre osoby, ktorým sa poskytujú lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis, zdravotnícke pomôcky, dietetické potraviny a doplnky výživy v lekárni, považujete za vhodný?:

- 1 zákazník
- 2 pacient
- 3 klient?

Ktoré lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis, dietetické potraviny, doplnky výživy a zdravotnícke pomôcky realizuje v lekárni farmaceutický laborant so špecializáciou v odbore lekárstvo a výdaj ktorých zdravotníckych pomôcok realizuje farmaceutický laborant vo výdajni zdravotníckych pomôcok?



PharmDr. Tatiana Foltánová, PhD.

Katedra farmakológie a toxikológie
Farmaceutická fakulta UK
Bratislava

Liek je tovar špeciálneho určenia. Je nositeľom viacerých informácií medicínskej (indikácie, kontraindikácie, nežiaduce účinky), farmaceutickej informácie (zloženie, lieková forma, technológia výroby) a ekonomickej informácie (cena, úhrada). Podľa zákona o lieku je liek definovaný ako liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok, ktoré sú upravené technologickým procesom do liekovej formy a sú určené na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií.

Podľa toho komu je určený, rozlišujeme lieky humánne a veterinárne. **Humánny liek** je liek určený pre človeka. **Veterinárny liek** je liek určený pre zvieru vrátane premixov pre medikované krmivá a z nich pripravených medikovaných krmív.

Farmaceutický laborant prichádza do kontaktu tak s humánymi ako aj veterinárnymi liekmi, pričom vydávať môže iba lieky dostupné bez lekárskeho predpisu, označované ako OTC lieky (over the counter drug). Lieky bez lekárskeho predpisu musia spĺňať všetky kritéria účinnosti a bezpečnosti, avšak riziko pre pacienta je u nich

nižšie, o jeho používaní je dostatok klinických skúseností.

Okrem OTC liekov, do sortimentu lekárne, s ktorým môžu pracovať farmaceutickí laboranti patria tiež homeopatické lieky, dietetické potraviny na osobitné medicínske účely, **potravinové doplnky (výživové doplnky)**, prírodné minerálne vody a **kozmetické výrobky**.

Homeopatický liek je liek získaný z výrobku, látky alebo z homeopatického základu homeopatickým výrobným postupom opísaným v Európskom liekopise alebo v liekopise platnom v niektorom členskom štáte Európskej únie. Homeopatický liek sa môže získať z viacerých homeopatických základov.

Dietetické potraviny na osobitné medicínske účely (označované ako dietetické potraviny) sú potraviny určené na osobitné výživové účely, sú osobitne spracúvané, alebo majú osobitné zloženie a sú určené na diétny režim pacientov a požívanie pod lekárskeho dohľadom. Sú určené na výlučné alebo čiastočné podávanie potravy pacientom, ktorí majú obmedzenú, poškodenú alebo narušenú schopnosť prijímať, tráviť, vstrebávať, metabolizovať alebo vylučovať bežné potraviny alebo určité živiny, ktoré sa v nich nachádzajú, alebo metabolity, alebo majú iné lekárske určené požiadavky na výživu, ktorých diétny režim nemožno dosiahnuť bežnou diétou, inými potravinami na osobitnú výživu, alebo sú kombináciou týchto dvoch spôsobov (napríklad náhrady materskeho mlieka, bezlepkové, energetické potraviny, umelé sladidlá).



Potravinové doplnky (výživové doplnky)

Potravinové doplnky (označované aj ako výživové doplnky) sú prípravky obsahujúce biologicky aktívne látky s možným ochranným alebo podporným účinkom na ľudské zdravie, predovšetkým vitamíny, minerálne látky a stopové prvky, nenasýtené mastné kyseliny, aminokyseliny, vláknina, kultúry probiotických baktérií, časti rastlín alebo živočíchov, alebo produkty získané z rastlín a živočíchov a ďalšie. Potravinové doplnky patria teda medzi osobitný typ potraviny (tzv. funkčné potraviny). Nakoľko majú potravinové doplnky často charakter parafarmaceutika (obsahujú aktívne a pomocné látky) a preto si ich laici na pohľad zamieňajú s liekmi. Nemajú však registračné číslo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv. Potravinový doplnok nesmie mať ale nikdy prisudzované liečebné a preventívne účely.

Prírodné minerálne vody

Prírodná minerálna voda je voda získaná z prírodného prameňa, ktorý má v mieste vyvierania obsah rozpustných (minerálnych) látok viac ako 1 gram na 1 liter vody. V prípade, ak je u prírodnej minerálnej vody preukázaný pozitívny účinok na ľudské zdravie, je možné minerálnej vode priznať štatút prírodná liečivá voda. V takomto prípade však už minerálna voda NEPATRÍ do doplnkového sortimentu, ale do základného sortimentu lekárne, nakoľko je podľa zákona možné považovať ju za liek, jej výdaj sa však neviaže na lekárske predpis.

Kozmetické výrobky

Kozmetický výrobok je látka alebo prípravok určený na vonkajšie časti ľudského tela (pokožku, vlasy, nechty, pery a vonkajšie pohlavné orgány), zuby a sliznicu ústnej dutiny s cieľom výhradne alebo prevažne ich očistiť, parfumovať, meniť ich vzhľad, chrániť ich, udržiavať ich v dobrom stave alebo korigovať ľudské pachy.

Ak produkt spĺňa uvedené požiadavky, ale do ľudského tela sa dostáva prehĺtaním, injekčne, inhaláciou alebo implantáciou, či deklaruje liečivý účinok, za kozmetiku sa

nepovažuje. Z tohto istého dôvodu nie je možné ani kozmetickému výrobku prisudzovať liečivé alebo preventívne účely.

Dohľad nad doplnkovým sortimentom lekárne má Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR, tzv. hygiena).

Každý výrobca alebo dovozca môže uviesť na trh vyššie menované typy produktov iba vtedy, ak o tom informuje ÚVZ SR a dodá hlavnému hygienikovi požadovanú dokumentáciu k danému produktu tak, ako to určuje zákon.

Zdravotnícka pomôcka je nástroj, prístroj, zariadenie, počítačový program, materiál alebo iný výrobok používaný samostatne alebo v kombinácii určený výrobcom na diagnostické, preventívne, monitorovacie účely alebo liečebné účely, na zmiernenie ochorenia alebo na kompenzáciu zranenia, zdravotného postihnutia, na skúmanie, nahradenie alebo zmenu anatomickej časti tela alebo fyziologického procesu, na reguláciu počatia, ktorého hlavný účinok sa nezískal farmakologickými prostriedkami, imunologickými prostriedkami ani metabolizmom, ale ktorého činnosť možno podporovať týmito prostriedkami; za zdravotnícku pomôcku sa považuje aj príslušenstvo zdravotníckej pomôcky, ktoré je špecificky určené výrobcom na použitie spolu so zdravotníckou pomôckou. Rozlišujeme zdravotnícke pomôcky in vitro a aktívne implantovateľné zdravotnícke pomôcky.



Ako správne označiť návštevníka lekárne, výdajne zdravotníckych pomôcok?

V literatúre sa používajú viaceré označenia, zákazník, klient alebo pacient, jednotná definícia neexistuje. Zákazník alebo klient, je každý, kto má záujem o tovar, resp. službu. Avšak pacient nie je štandardný záujemca o tovar alebo službu. Práve preto, že je chorý, zraniteľný, jeho schopnosť rozhodnúť sa je limitovaná jeho zdravotným stavom. Odporcovia označenia zákazník, klient, hovoria že vyplýva z konzumne orientovaného vývoja spoločnosti, ktorý sa premietol aj do zdravotníctva. Zdôrazniť treba, že poskytovatelia zdravotnej starostlivosti a to aj farmaceutickí laboranti majú morálne a stavovské právo zabezpečiť každému zákazníkovi, klientovi, či pacientovi taký druh tovaru služby, ktorý mu prinesie maximálny profit a spokojnosť.

Na druhej strane odporcovia označenia pacient (často samotní pacienti) hovoria, že pacientov znevýhodňuje. Zdôrazňuje nerovnocenosť vzájomného vzťahu, kedy pacient je odkázaný na rozhodnutie poskytovateľa/farmaceutického laboranta.

Veľmi zjednodušene môžeme povedať, že v našich podmienkach je najviac zaužívané že do lekárne prichádza zákazník alebo klient. Nemusí to byť automaticky pacient, ale jeho rodinný príslušník či opatrovateľ.

Ak má záujem o **doplnkový sortiment lekárne**, ktorý je v kompetencii farmaceutického laboranta, môžeme pri označení **zákazník alebo klient** ostať. Čím viac je však v rozhodovaní potrebné zohľadniť zdravotný stav a odborné vedomosti farmaceutického laboranta, tým je trefnejšie/správnejšie označenie pacient. V neposlednom rade treba zdôrazniť, že lekáreň je zdravotnícke zariadenie, kde sa poskytuje odborná lekárenská starostlivosť a zodpovednosť za každé rozhodnutie nesie lekárnik či farmaceutický laborant, definitívne tu teda neplatí Náš zákazník náš pán.



2

PharmDr. Ondrej Sukeľ

prezident Slovenskej lekárskej komory

Za vhodné považujem všetky uvedené pojmy. Je však potrebné rozlišovať, kto ich používa. Každý zdravotnícky profesionál by mal používať pojem **pacient**, keďže toto slovo vyjadruje podstatu vzťahu medzi ním a prijímateľom jeho služby. Pacienti sa však môžu titulovať, ako uznajú za vhodné. Za dôležitejšie, než ich edukáciu v pojmoch, považujem presvedčiť ich o správnom význame toho-ktorého pojmu našou prácou.



3

PharmDr. Kornélia Radová

vedúca oddelenia humánnej farmácie
farmaceutka samosprávneho kraja
Bratislavský samosprávny kraj

Počas môjho pôsobenia ako pedagóga na Strednej zdravotníckej škole a neskôr na vysokej škole, som si osvojila pre osobu navštevujúcu/navštvívajúcu lekára/ku účelom zakúpenia lieku neviazaného na lekárske predpis alebo iného sortimentu lekárskeho slúžiaceho na prevenciu zdravia, alebo liečbu „menej závažných ochorení“, slovo **klient**. Aj keď je slovo klient synonymom slova zákazník, podľa môjho názoru, presnejšie vystihuje človeka, ktorý sa príde do lekárskej (aj keď len prvýkrát) poradiť so svojím problémom a spýtať sa na názor odborníka v súvislosti s nejakým symptómom, ktorý ho trápi. Slovo klient označuje človeka, ktorý je chránenec (podľa výkladového slovníka), nie je to teda zákazník, ktorý zadáva svoje predstavy, potreby odborníkovi a objednáva alebo kupuje „tovar“. Klient nie je/nemusi byť ešte pacientom,

v tomto prípade je rozdiel pojmov jasnejší. Z týchto dôvodov si myslím, že **klient** je vhodnejšie slovo pre „návštevníka lekárskej“.



1

Doc. MUDr. Ján Bielik, CSc.

dekan
Fakulta zdravotníctva,
Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne

Zákazník je slovenské slovo, klient je len jeho prevzaté cudzojazyčné synonymum (pozri Slovník slovenského jazyka). Uvedené spektrum „tovarov“, v ktorom sa nachádzajú aj výživové doplnky indikuje, že to určite nebudú len pacienti, ktorí si daný „tovar“ chcú kúpiť. A pretože uvedenný „tovar“ nie je viazaný na lekárske predpis, znamená to, že nie je v tomto kontexte predmetom zdravotnej starostlivosti. Zdravotná starostlivosť sa poskytuje pacientom, čo v tomto prípade nie je naplnené. Takže správne označenie je, podľa môjho názoru a po tejto úvahe, **zákazník**.



2

MUDr. Monika Laššanová, PhD.

vedúca kancelárie
GENAS – asociácia generických výrobcov

Pomenovanie osoby, ktorej sa poskytujú lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis, zdravotnícke pomôcky, diietické potraviny a doplnky výživy, sa dá vnímať z viacerých pohľadov. Asociácia GENAS pokladá za vhodné označenie PACIENT pre osoby, ktorým sa poskytujú lieky na recept ako aj lieky, ktoré nie sú viazané na lekárske predpis. Označenie ZÁKAZNÍK by bolo vhodnejšie pre osoby, ktorým sa poskytujú doplnky výživy, nakoľko tie podľa definície Zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach, neľiečia. Preto pojem zákazník by bol vhodný pre osoby nakupujúce výživové doplnky

mimo lekárskej. Na druhej strane aj doplnky výživy podporujú liečenie a vydávajú sa v lekárnach.

Špecifikum výdaja výživových doplnkov v lekárnach spočíva v kontakte kupujúceho s lekárnikom, farmaceutickým laborantom. Lekárnik, farmaceutický laborant so špecializáciou sú osoby odborne erudované, ktoré sú oprávnené poskytovať poradenstvo o príslušnom produkte, čiže z tohto pohľadu je vhodnejšie opäť označenie **PACIENT**, keďže kupujúci sa obracia na lekárnika, farmaceutického laboranta so svojím zdravotným problémom.



1 2

MUDr. Marián Kollár

prezident
Slovenská lekárska komora

Ak ide o človeka, ktorý **kupuje** nie lieky, ale doplnky, tak ide klasicky ako o kupujúceho v obchode. Teda ide o **zákazníka**. Ak ide o **chorého**, ktorý tento liek, túto liečbu potrebuje, aj napriek tomu, že ide o lieky, ktoré nie sú hrazené poisťovňou a nie sú viazané na predpis, tak ide o **pacienta**.

PharmDr. Ivica Blahútová

majiteľka lekárskej
lekárne Tília 3 v Likavke

K tomuto označeniu mi nevyhovuje ani jedno z uvedených slov, pretože „zákazník“ sa spája s obchodom alebo službou, slovo má komerčný charakter, zákazník si niečo kupuje a k nám chodia ľudia aj pre rady a lekárka ešte stále považujem predovšetkým za zdravotnícke zariadenie. Pacient je človek, ktorý je chorý a paušálne sa ním nedajú označiť všetci návštevníci lekárskej. Klient je človek, ktorý navštívi nejakú inštitúciu, pretože je s ňou v nejakom, možno zmluvnom vzťahu (banka, poisťovňa, notárska, advokátska kancelária atď). Preto by som ľudí, ktorí navštívia moju lekársku rozdelila na **pacientov** a **návštevníkov** lekárskej.



2

PharmDr. Ľubica Zavacká

majiteľka lekárne
lekáreň Montana v Banskej Bystrici

Moja odpoveď je, že v každom prípade **pacient**.

Aj keď si niekto príde zakúpiť voľnopredajný liek, čiže prostriedok určený na ochranu pred chorobami alebo liečenie chorôb, čiže rieši zdravotný problém.

V lekárni sa vydávajú lieky a lekárne je zdravotnícke zariadenie.



2

PharmDr. Vlasta Kákošová

Sekcia klinickej farmácie, SFS, o. z.
Slovenská lekárska spoločnosť

Okruh liekov, dietetických potravín a zdravotníckych pomôcok, tak ako boli špecifikované v otázke, podľa môjho názoru slúžia pacientovi v zaužívanom širšom chápaní označenia. Diskutabilné sú len doplnky výživy, kupujúci ktorých by mohol byť označený aj ako zákazník. Pojem pacient je často používaný, ale nie je v medicínskej a právnej literatúre a predpisoch jednoznačne definovaný. Je odvodený od latinského pomenovania osoby trpiacej, ktorej sa preto poskytuje zdravotná starostlivosť. O zdravotnú starostlivosť, podľa môjho názoru, ide aj pri užívaní voľnopredajných liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín. Pri širšom výklade sa ako **pacienti** označujú aj osoby podstupujúce napríklad pravidelné lekárske vyšetrenia alebo kozmetické zákroky nie zo zdravotných dôvodov. Takéto široké označenie uprednostňuje napríklad aj nemecký prístup.

Označenie **zákazník** vyjadruje len základný obchodný vzťah.

Význam pojmu **klient** sa postupne mení. V pôvodnom ponímaní bol osobou právne aj existenčne závislou. Tento aspekt do is-

tej miery pretrváva v použití označenia pre právne zastupované osoby a stálych zákazníkov. Slovom klient dnes možno, podľa slovníka cudzích slov, označiť aj pacientov a zákazníkov. Na rozdiel od nemeckého je v angloamerickom ponímaní pre osobu, ktorej je poskytovaná zdravotná starostlivosť, uprednostňovaný pojem klient ako prejav partnerského vzťahu medzi ním a zdravotníckym pracovníkom alebo zariadením.

Použitie takéhoto označenia je diskutabilné aj preto, že je v našom prostredí spravidla spájané s finančníctvom a môže evokovať aj negatívne skúsenosti niektorých klientov nebankových subjektov.



2

PharmDr. Monika Fedorová

Katedra lekárenstva a sociálnej farmácie
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach
(UVLF Košice)

Osobne preferujem označenie **pacient**.

Zákazník a klient sú pojmy, ktoré patria do sféry malo a veľkoobchodu. Lekárne je zdravotnícke zariadenie a poskytovateľ lekárenskej starostlivosti zdravotnícky pracovník. Farmaceut pri poskytovaní lekárenskej starostlivosti poskytuje predovšetkým odborné informácie – a to tak o liekoch, ktorých výdaj je viazaný na lekárske predpis ako aj o liekoch, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis – ďalej pri výdaji dietetických potravín, zdravotníckych pomôcok, ale aj výživových doplnkoch.

Pacient vyžaduje špecifický prístup a pomoc odborníka, ktorý je schopný poradiť napríklad o farmakologických vlastnostiach lieku; potenciálnych interakciách, vie pacienta nasmerovať na správne užívanie lieku či VD, prípade vybrať liek/VD s inými obsahovými látkami alebo odporučiť návštevu lekára. U pacientov je prvoradým cieľom zlepšenie ich zdravotného stavu alebo zmiernenie dôsledkov ochorenia.

Akonáhle by sme skĺzli do roviny výberu farmaceutických produktov len podľa ceny, veľkosti balenia, farebnosti obalu, pribalených darčiek, či rôznych akcií a zliav, boli by sme obyčajní predajcovia a osoby, ktorým ponúkame takýto tovar, by sme mohli nazvať zákazníci, resp. klienti. Žiaľ, existujú aj také lekáreň, ktoré ponúkajú na predaj rôzne zrkadielka, taštičky,

voňavky a pod. Tu však už je to na zamyslenie, či ide o pacienta alebo zákazníka...“



2

PharmDr. Iveta Kelová

prezidentka
Asociácia dodávateľov liekov a zdravotníckych pomôcok

Vzhľadom na formuláciu otázky t. j. „Ktorý názov alebo označenie pre osoby, ktorým sa **poskytujú lieky**, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis, zdravotnícke pomôcky, dietetické potraviny a doplnky výživy považujete za vhodný?“, sa prikláňame k odpovedi 2.) **pacient**.

Aj v prípade liekov, ktoré nie sú viazané na lekárske predpis, ide stále o lieky, ktorých primárnou úlohou je liečiť pacientov. Tí ich nakupujú v lekárni, je im teda poskytovaná lekárska starostlivosť.

V prípade samotných výživových doplnkov, ktoré je možné zakúpiť aj mimo lekární by sme mohli hovoriť o **zákazníkoch**.

záver



2

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

riaditeľ Odboru farmácie
Ministerstvo zdravotníctva SR

Vzhľadom na to, že ich výdaj sa uskutočňuje v lekárni alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok za správne považujem označenie osoby, ktorej sa uvedené výrobky vydávajú ako **pacient**, pretože sa vydávajú v zdravotníckom zariadení zdravotníckym pracovníkom.

V zákone 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pracovníkoch sa preto nepoužíva pojem predaj, ale výdaj.

Aká je rola Národného centra zdravotníckych informácií pri pripájaní informačných systémov poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a zdravotných poisťovní do Národného zdravotníckeho informačného systému?

(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

Národné centrum zdravotníckych informácií môže pripojiť informačné systémy poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a informačné systémy zdravotných poisťovní do Národného zdravotníckeho informačného systému po splnení nasledujúcich zákonom stanovených predpokladov na strane poskytovateľov zdravotnej starostlivosti:

- 1 Zdravotnícki pracovníci zažiadali o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka (viď. § 7 zákona č. 153/2013 Z. z. o Národnom zdravotníckom informačnom systéme):
 - 4 Žiadosť o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka podáva zdravotnícky pracovník osobne v listinnej podobe na pracovisku Národného centra; to neplatí, ak je žiadosť podpísaná zaručeným elektronickým podpisom. Zoznam pracovísk Národného centra zverejní Národné centrum na svojom webovom sídle.
- 2 Zdravotnícki pracovníci majú vydaný elektronický preukaz zdravotníckeho pracovníka a aktivačný kód od Národného centra zdravotníckych informácií (viď. §7 zákona č. 153/2013 Z. z. o Národnom zdravotníckom informačnom systéme):

- 6 Elektronický preukaz zdravotníckeho pracovníka sa vydáva na základe zmluvy o vydaní elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka podpísanej zdravotníckym pracovníkom, ktorej vzor je zverejnený na webovom sídle Národného centra.
- 8 Národné centrum zašle do vlastných rúk zdravotníckemu pracovníkovi elektronický preukaz zdravotníckeho pracovníka najneskôr do 30 dní od podania úplnej žiadosti.
- 9 Národné centrum zašle zdravotníckemu pracovníkovi aktivačný kód elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka do desiatich dní od odoslania elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka.

- 3 Informačný systém poskytovateľa zdravotnej starostlivosti alebo zdravotnej poisťovne je pripojený na internet.
 - 3 Informačný systém musí:
 - a. spĺňať požiadavky na vyhotovovanie a používanie elektronického podpisu,
 - b. zabezpečiť identifikáciu a autentizáciu prostredníctvom elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka, preukazu poistenca s elektronickým čipom alebo občianskeho preukazu s elektronickým čipom, v rozsahu ustanovenom týmto zákonom a osobitným predpisom,
 - c. zabezpečiť, aby dokument odoslaný do Národného zdravotníckeho informačného systému bol opatrený jednoznačným identifikátorom informačného systému...

Zdroj: NCZI

Rýchle a spoľahlivé riešenie proti bolesti

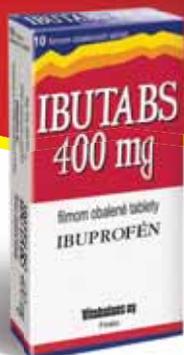
IBUTABS

200 mg, 400 mg

- Biele tablety s deliacou rýhou
- 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.


Vitalabans oy

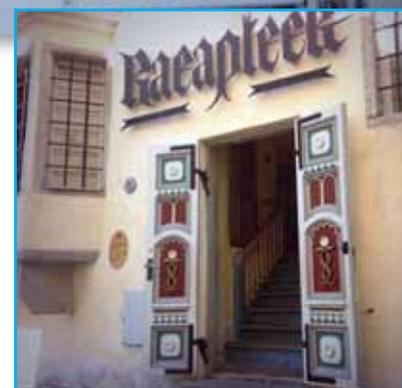


Mgr. Andrea Magdolenová

farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



ESTÓNSKO



Raapteek, Tallinn

Radničné námestie, na ktorom sa nachádza najstaršia lekáreň v Európe



V Estónsku si môžete ísť pre svoje lieky, ktoré pravidelne užívate, do lekárne bez receptu, bez návštevy lekára, na základe elektronickej komunikácie. Táto malá pobaltská krajina má nastavené aj elektronicke zdravotníctvo, čo v praxi znamená, že od lekára neodchádzate s papierovým receptom, ale lekár odošle recept do lekárne. Vaša zdravotná dokumentácia je taktiež elektronicke, to znamená, že ak meníte lekára, prípadne ak sa vám stane úraz, nový lekár môže prakticky okamžite zistiť, aké lieky užívate, či akými diagnózami trpíte.

Všetky informácie o pacientoch boli zdigitalizované a sú v jednej databáze, do ktorej má prístup nielen lekár, ale aj samotný pacient s dôrazom na zabezpečenie ochrany údajov. Neznamená to však, že si môže ktokoľvek prezerať pacientove záznamy. Vy ako pacient vidíte každý jeden krok, vidíte každého, kto vaše záznamy vidí.

Zaujímavosťou estónskeho zdravotníctva sú digitálne recepty, ktoré tvoria až 90 % všetkej preskripcie, čo je európska rarita. Lekáreň taktiež veľa liekov vyrába aj sama, napríklad prášky na migrénu alebo diltiazemové masti.

Ďalšou zaujímavosťou je aj najdlhšie fungujúca lekáreň v Európe. Na Radničnom námestí (*Raekoja Plats*) sa nachádza lekáreň *raapteek*, ktorá svoje služby začala ponúkať už v roku 1415. Jej ľahko prehladnuteľná fasáda za sebou skrýva jednu z najstarších lekární na celom svete, kde sa predávajú lieky či liečivá bez prerušenia už od roku 1422. Medzi jej prominentných klientov patrilo napríklad ruský cár Peter Veľký. Za jej ťažkými drevenými dverami sa rozlieha zaujímavá, typická vôňa a množstvo sklenených nádob uložených v starých poličkách.

V Estónsku platia demografické a aj geografické kritériá. Počet obyvateľov na jednu lekáreň je stanovený na 3 000. Lekárne musia byť od seba vzdialené minimálne 1 000 m. Súčasne musí lekáreň v obci do 4 tis. obyvateľov zabezpečiť lekárenské

služby minimálne v rozsahu 40 hodín týždenne. Rovnako tak je v zákone priamo uvedené, že sa lekárnici musia na svoje náklady pravidelne vzdelávať v rozsahu min. 40 akademických hodín v priebehu dvoch rokov. V Estónsku môže mať každá lekáreň v rámci svojej licencie v prevádzke až 3 pobočkové lekárne ako svoje jednotky, pritom majiteľom a držiteľom licencie musí byť výhradne lekárnik. K 1. januáru 2015 bolo v tejto krajine 476 verejných lekární (310 licencií, 166 pobočkových lekární), 24 nemocničných a 4 veterinárne. Štvrtina lekární sa koncentruje v Tallinne, 73 % je situovaných vo veľkých a väčších mestách. V Estónsku sa povoľuje aj dištančný predaj Rx liečiv (okrem návykových a psychotropných látok) vyhradený len držiteľom licencie na prevádzku kamennej lekární. Recept musí byť iba v elektronickej podobe a zaznamenaný v úložisku e-receptov.

Pokračovanie v štúdiu na sekundárnej úrovni, či už všeobecné alebo odborné, vyžaduje od uchádzačov dokončené *põhiharidus* (základné vzdelanie). Na sekundárnej úrovni výrazne prevažuje všeobecné zameranie. Po dokončení *põhiharidus* pokračuje 75 % žiakov v štúdiu na *Gümnaasium* (všeobecné stredoškolské vzdelávanie) a len 25 % na *kutseõppeasutus* (inštitúcie profesijnej prípravy). Viac ako polovica inštitúcií OVP ponúka programy pre absolventov základných škôl aj *Gümnaasium*, zvyšok poskytuje programy len pre absolventov *Gümnaasium* a niektoré ponúkajú aj vysokoškolské, profesijne za-

merané programy. Program pozostáva z modulov, ktoré umožňujú zohľadnenie potrieb študentov i regiónu. Súčasťou štúdia je praktická príprava. Študijné programy inštitúcií odborného vzdelávania a prípravy nadväzujúce na základné vzdelávanie trvajú najmenej tri roky. Ich cieľom je príprava odborne vybavených pracovníkov či študentov pre vysokoškolské štúdium. Programy inštitúcií odborného vzdelávania a prípravy nadväzujúce na *üldkeskharidus* (všeobecné stredoškolské vzdelávanie) či *kutsekeskharidus* (odborné sekundárne vzdelávanie) trvajú 1-2,5 roka a ich cieľom je pripraviť absolventov na náročnú prácu vyžadujúcu odbornosť.

Asistent lekárnika v Estónsku je profesionál, ktorý je dobre oboznámený s fungovaním lekární. Rovnako ako aj u nás sa zaoberá výdajom a prípravou liekov. Okrem lekární môže pracovať aj vo veľkoskladoch farmaceutických firiem. Práca v tejto profesii si vyžaduje precíznosť, presnosť a dobré komunikačné schopnosti. Odborná príprava zahŕňa 3 roky špecializovaného profesionálneho štúdia a 25 týždňov praktického výcviku v lekárnach.

Odborná kvalifikácia je zakončená záverečnou skúškou, ktorá okrem všeobecných predmetov vyžaduje dobré znalosti z biológie, chemických substancií liečiv, farmakognózie, farmakológie. Platy sa pohybujú okolo cca 900 až 1 000 eur. Otváracie doby lekární sú rôzne, ale zhruba od 8 h do 21 h v prípade pohotovostnej služby.



ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV

 II.
časť

Mgr. Diana Madarászová

 referát pre komunikáciu s médiami
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

V prechádzajúcom článku sme stručne predstavili pôsobnosť ŠÚKL v SR. V tomto článku sa pokúsime priblížiť čitateľom jej hlavné činnosti.

Činnosť Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv zabezpečuje **5 sekcií**. Prvou z nich je **Sekcia vedeckých a regulačných procesov registrácie liekov**. Jednou z priorit pracovníkov tejto sekcie je koordinácia činností súvisiacich so žiadosťami o registráciu humánných liekov. Tento proces zahŕňa viacero činností od prijímu a validovania žiadostí, cez overovanie kvality, bezpečnosti a účinnosti lieku až po zápis do zoznamu registrovaných liekov.

Sekciu vedeckých a regulačných procesov registrácie liekov tvoria 4 oddelenia: Oddelenie prijímu a administratívnej podpory, Oddelenie registračných procesov, Oddelenie posudzovania kvality liekov a Oddelenie predklinického a klinického posudzovania.

Ďalšia sekcia, ktorú pokrýva pomerne obsiahla agenda, je **Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie**. Jej hlavnou úlohou je vykonávanie dohľadu nad bezpečnosťou liekov uvedených na trh. **Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie má dve oddelenia: Oddelenie farmakovigilancie a Oddelenie klinického skúšania liekov.** Oblasť farmakovigilancie zahŕňa aktivity zamerané



na získavanie informácií o podozreniach na nežiaduce účinky liekov, hodnotenie rizík spojených s užívaním liekov, posudzovanie podmienok, za ktorých sa lieky môžu používať, a komunikáciu rizík s odbornou a laickou verejnosťou. Medzi hlavné činnosti Oddelenia klinického skúšania liekov patrí okrem iných posudzovanie žiadostí o povolenie klinického skúšania liekov, vydávanie povolení na klinické skúšanie liekov a štátny dohľad nad vykonávaním klinických skúšaní.

Sekcia zdravotníckych pomôcok vykonáva registráciu a evidenciu zdravotníckych pomôcok v zmysle príslušných predpisov a trhový dohľad pri ich používaní v praxi. Sekciu zdravotníckych pomôcok tvorí Oddelenie registrácie, evidencie, bezpečnosti a dohľadu nad trhom so zdravotníckymi pomôckami.

Medzi ďalšie kľúčové úlohy, ktoré ŠÚKL vykonáva, patria aj odborné činnosti, ktoré zastrešuje **Sekcia inšpekcie**. Úlohou tejto sekcie je vykonávať pravidelné kontroly u farmaceutických výrobcov, veľkodistribútorov liekov a účinných látok, v transfuziologických zariadeniach, zariadeniach poskytujúcich lekárenskú starostlivosť ako aj inšpekcie v očných optikách a iných zdravotníckych a nezdravotníckych zariadeniach. **Sekciu inšpekcie tvoria dve oddelenia: Oddelenie kontroly výroby liekov a kvality liekov na trhu a Oddelenie kontroly distribúcie liekov a lekárenstva.**

Sekcia laboratórnej kontroly, ako jediné oficiálne úradne určené laboratórium na kontrolu liečiv, pomocných látok a humánných liekov, vykonáva laboratórne skúšanie liekov nezávisle od ich výrobcov. Jej činnosť spočíva v kontrole kvality vzoriek liekov, ktoré podliehajú fyzikálno-chemickej, mikrobiologickej analýze a biologickej analýze. **Sekcia laboratórnej kontroly má dve oddelenia: Oddelenie biologických metód a Oddelenie fyzikálno-chemických metód.**

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

Odpoveď na túto otázku by som zhrnula do týchto piatich bodov:

- 1. Vzdelanie** – úplné stredné odborné vzdelanie v študijnom odbore farmaceutický laborant so špecializáciou v odbore lekárenstvo, v odbore zdravotnícke pomôcky, v odbore technológia prípravy liekov.
- 2. Samoštúdium**, t. j. priebežné obnovovanie a udržiavanie odbornej spôsobilosti v súlade s rozvojom farmaceutického odboru počas výkonu povolania (semináre, odborné konferencie, AD test, ale aj samoštúdium).
- 3. Dodržiavanie zákona** č. 362/2001 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ktorý je platný pre každého, kto vykonáva povolanie farmaceutický laborant. V praxi sa však stretávame s pravým opakom, čo dehonestuie prácu každej z nás a poškodzuje vedomie svojej hodnoty.
- 4. Členstvo v profesijnom združení**, ktoré sa venuje nielen vzdelávacej činnosti, ale aj sledovaniu a šíreniu najnovšej legislatívy, odborných informácií, organizovaniu odborných konferencií. Sleduje a zastupuje farmaceutických laborantov, prezentuje toto povolanie pred spoločnosťou.
- 5. Láska k povolaniu** – bez tej sa nezaobíde žiadne povolanie, ktoré chceme vykonávať čo najlepšie.



Mgr. Jarmila Mičudová

 Zdravotnícke potreby
MEDIP Karvaša a Blahovca 161
038 61 VRÚTKY
Tel. č.: 043/42 853 98



Zdenka Murinová

farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárstvo
Lekáreň INSPE, Trojičné námestie 178/1
027 44 Tvrdošín
Tel.: 043/532 23 41



Volám sa Zdenka Murinová, pochádzam z malebnej dedinky pri Trenčíne a moje pôvodné povolanie je zdravotnícky laborant. A čo robím v tomto časopise?

Môj príbeh je tak trochu netradičný. Začalo sa to ako inak – v mojom detstve – mama pracovala v biochemickom laboratóriu v Trenčianskych Tepliciach. Asi tušíte, čím som chcela byť aj ja. Áno, v roku 1994 som začala študovať na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne, študijný odbor zdravotnícky laborant. Po úspešnom ukončení štúdií som pracovala (teraz už) vo Fakultnej nemocnici v TN – 3 mesiace na lekárenskom oddelení, potom na oddelení (teraz už) klinickej biochémie, hematológie a mikrobiológie. Po 4 rokoch praxe som nastúpila na rodičovskú dovolenku. Prestažovali sme sa na Oravu, takže som si musela hľadať po 3-ročnom „ničnerobení“ nové zamestnanie. A keďže práce tu, veru, nie je toľko ako detí, moja prax na lekárenskom odd. v TN mi dopomohla k terajšiemu povolaniu. V roku 2005 som nastúpila do Lekárne Zdravotné stredisko v Tvrdošíne, ktorej šéfkou bola Mgr. Mária Kulašníkova. Mojou hlavnou náplňou práce ako administratívneho pracovníka bol príjem faktúr a spracovávanie dokladov pre zdravotné poisťovne. V roku 2007 sa Lekáreň Zdravotné stredisko transformovala a nesie názov – Lekáreň Inspe. Tu pracujem dodnes.

Kedže práca v lekárni bola pre mňa stále zahalená akýmsi rúškom tajomstva, rozhodla som sa skúmať ju ďalej. Po úspešných prijímacích skúškach som v septembri 2007 začala diaľkovo študovať na Strednej zdravotníckej škole v Banskej Bystrici, študijný odbor farmaceutický laborant.

Poznám názory mnohých, či už vedúcich odboru FL jednotlivých zdravotníckych škôl na Slovensku (tejto téme ste sa venovali v poslednom minuloročnom čísle TaPFL), alebo aj mnohých mojich kolegýň, a samozrejme, že s nimi súhlasím. Dva roky externého štúdia sa nedajú porovnať so 4-ročným denným štúdiom. Farmaceutický laborant je odbor veľmi náročný, ale ako učím aj moje deti, keď človek chce, dokáže veľmi veľa. Boli to náročné 2 roky. Každá jedna, čo sme absolvovali toto štúdium, vieme aké ťažké bolo sklbiť prácu, školu i rodinu. A preto, keď sa naskytla možnosť a mala som podporu zo strany mojej nadriadenej a samozrejme mojej rodiny, išla som do školy a NELUTUJEM TO! Získala som obrovské množstvo informácií. SZŠ v BB ma zasvätila do tajov lekárenstva. A keďže sústavné vzdelávanie patrí k našej profesii, po 3 rokoch som v mojom „bažení po vedomostiach“ pokračovala. Mojmím ďalším domovom sa na 1 rok stala Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave.

6. júna 2012 som získala Diplom o špecializácii v špecializačnom odbore lekárstvo. Na toto štúdium som nesmierne hrdá, pretože to bola najťažšia skúška v mojom pracovnom živote. Opäť som získala obrovské množstvo informácií, stretla som zaujímavých ľudí a zúčastňovala som sa mnohých prednášok s naozaj perfektnými prednášajúcimi. Spomeniem napr. doc. PharmDr. Juraja Sýkoru, CSc., doc. RNDr. Silviu Szűcssovú, CSc., mim. prof. PharmDr. Luciu Černuškovú, CSc. a mnohých iných.

Ačo je mojou náplňou práce? Príjem faktúr, výdaj voľnopredajných liekov, zdravotníckych pomôcok a doplnkového sortimentu, dispenzácia, spracovávanie dokladov pre zdravotné poisťovne, kontrola expirácií, príprava IPL (ktorých je u nás stále dost), objednávky tovaru, vybavovanie reklamácií...

K svojej práci pristupujem zodpovedne a svedomite, pretože pracujem s ČLOVEKOM – s jedinečnou krehkou bytosťou a každý jeden si zaslúži úctu...

A čo sústavné vzdelávanie? Zbožňujem prednášky, milujem „naše“ semináre... len škoda, že sa Orave akosi „vyhýbajú“. Ešteže existuje taký úžasný časopis, akým je TaPFL.

A ešte niečo – v júli 2015 som absolvovala skúšku z poskytovania prvej pomoci.

A prečo? Pre seba, pre mojich blízkych, pre našich pacientov... Stalo sa, a nie raz, že pacient u nás v čakárni skolaboval, jedna pani dostala epileptický záchvat...

Ja som v kurze načerpala vedomosti (alebo som si ich len oprášila?) a ostatné zariadi Boh...

Chcem sa aj naďalej vzdelávať a určite využijem každú vhodnú príležitosť v rámci svojich možností, pretože všetko ma posúva ďalej.

Ana záver... Povolanie FL je pekné povolanie, zodpovedné a hlavne psychicky náročné. Denne stretávať toľko pováh, toľko ľudských osudov...

Všetkým vám, milé kolegyně, prajem veľa síl, energie a Božieho požehnania do ďalších dní...

Zdenka Murinová





MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.

Úrad verejného zdravotníctva, Bratislava



Detoxikácia organizmu

– áno
alebo
nie?

Aký je rozdiel medzi detoxikáciou organizmu a pôstom?

V spôsobe výživy sa človek v minulosti riadil vlastným inštinktom, možnosťami, ktoré mu poskytovala príroda, empiriou, ale aj rôznymi rituálnymi či náboženskými príkazmi. Takto hodnotíme aj kratšie, či dlhšie obmedzovanie sa v stravovaní, tzv. **pôstne dni**, resp. pôstne obdobie. Mali svoju logickú a empirickú podstatu. Dlhodobé pôsty, ako je napr. Veľkonočný pôst, nadväzovali na dlhé zimné obdobie, obdobie zabíjačiek, vianočného a fašiangového hodovania, kedy prevažovala energeticky výdatnejšia strava s vysokým obsahom tukov. Pôst má však nielen náboženskú podstatu, ale má, predovšetkým, za úlohu organizmus prečistiť, ozdraviť. Dnes tak populárne **detoxikačné dni** nie sú teda žiadnou novinkou.

Detoxikácia je spravidla miernejší typ pôstu, vylúčené sú rizikové potraviny – mäso, vnútornosti, tuky, vyprázané jedlá, alergizujúce potraviny, mlieko, vajička. Zníži sa energetický príjem, preferujeme ovocie a zeleninu najlepšie v surovej forme, strukoviny, celozrnné obilninové výrobky. Sú to živiny, ktoré zlepšujú trávenie a hlavne stimulujú črevnú pasáž, čím sa organizmus zbavuje rizikových látok, odpadových metabolitov, čo je mimoriadne dôležité v prevencii obezity, diabetu a ďalších civilizačných ochorení – srdcovocievnych a onkologických.

Ako dlho by mala očista trvať a ako často by sa mala robiť?

Frekvencia a dĺžka pôstnych dní závisí od viacerých okolností. Pri zlej životospráve, životnom štýle, vrátane zlej výživy a znečisteného životného prostredia, sa často naruší rovnováha vzniku a odbúravania a vylučovania odpadových metabolitov a môžu sa prejavovať príznaky intoxikácie organizmu – únava, bolesti hlavy, sklon k infektom a prechladnutiu, alergie, kožné prejavy.

Doba pôstu je individuálna a závisí jednak od zdravotného stavu, fyzickej a psychickej kondície človeka a od typu pôstu. Prechod na pôst, rovnako ako opätovný návrat na normálne stravovanie má byť postupný. Prísnejšie formy pôstu, keď sa prijíma len voda, bylinkové čaje, ovocné šťavy, by nemali trvať viac ako 1-3 dni.

Miernejšia forma môže byť realizovaná aj dlhšie. Dlhodobé pôstenie však nie je správne. Pri fyzickej aj psychickej práci sú totiž dôležité všetky živiny, vrátane tukov, ktoré sú hlavným energetickým zdrojom a nosičom liposolubných vitamínov A, D, E, K a tiež bielkovín, ktoré sú nevyhnutným stavebným materiálom.

Drastické pôstenie môže zapríčiniť únavu, poruchy sústredenia, psychické napätie, ale aj vážnejšie zdravotné poruchy, chudokrvnosť a mnohé iné.

Aj tu platí, že menej je niekedy viac.

Ak už sme sa pre detoxikáciu organizmu rozhodli, čím ju môžeme podporiť?

Zdravým stravovaním, to znamená zaraďením ovocia, zeleniny, obilnín, či strukovín do jedálneho lístka, ktoré zabezpečia organizmu potrebné ochranné živiny a energiu. Črevnú mikroflóru nám zas upravia probiotické živé baktérie z kyslomliečnych výrobkov, bryndze alebo z kyslej kapusty. A ďalšou alternatívou popri zdravom stravovaní je magnéziová soľ. Všetko je obrazne povedané v našich rukách. Rozhoduje kondícia organizmu, naša vôľa a čo od detoxikácie v konečnom dôsledku očakávame.

Pre koho detoxikácia nie je vhodná?

Pôst a detoxikácia sú určené len pre zdravých, dospelých ľudí. Nie sú vhodné pre deti, pretože fyzický rast a vývoj všetkých vnútorných systémov vyžadujú plnohodnotnú výživu bez extrémnych výkyvov. Rovnako nie sú vhodné pre starších ľudí, zväčša prítomné rôzne ochorenia by sa pôstom mohli skomplikovať. Pôst nie je vhodný ani v čase choroby a rekonvalescencie, kedy je organizmus oslabený a zraniteľný.

Typ a trvanie pôstu je potrebné vždy konzultovať so svojim lekárom, ktorý kvalifikovane posúdi vhodnosť pôstu vzhľadom k aktuálnemu zdravotnému stavu človeka.

F.X. *Passage*[®] SL

Magnéziová (horká) soľ na prípravu šumivého nápoja
so sladidlom s pomarančovou príchuťou



Výživový doplnok

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, tel. 02/44 88 99 20, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk

FXINZ0115





Intoxikácia oxidom uhľnatým



1 a

1 b



4



2

Charakteristika:

- oxid uhľnatý je jedovatý plyn, bez chuti, zápachu a farby,
- je ľahší ako vzduch a je veľmi výbušný,
- pôsobí toxicky na ľudský organizmus, pretože veľmi ľahko reaguje s hemoglobínom a vzniká stabilný komplex karboxylhemoglobín, následkom čoho je neokysličenie orgánov, čo vedie k bezvedomiu a až ku smrti.

Príčiny:

- vzniká pri každom požiari a pri nedokonalom horení v uzatvorených priestoroch (domáce piecky, spaľovanie plynu, nafty a pod., obr. 1a a 1b), zle vetrané miestnosti,
- najviac úmrtí býva pri požiaroch, ale veľa obetí je z radov samovrahov alebo náhodných intoxikácií.

Príznaky:

- bolesť hlavy, závraty (obr. 2),
- nevoľnosť, zvracanie,
- zrýchlené a prehĺbené dýchanie,
- cyanóza (zmodranie), avšak pri najzávažnejších intoxikáciách je koža zafarbená do ružova až tehlovo červená (spôsobuje to karboxylhemoglobín, obr. 3),
- podráždenie, zmätenosť,
- kŕče,
- poruchy vedomia až kóma (obr. 4).



3

Prvá pomoc:

- vyneste postihnutého na čerstvý vzduch, ak je to **bezpečné pre vás**,
- zhodnoťte jeho stav a ak je potrebné oživovanie – resuscitujte,
- nezabudnite privolať záchrannú zdravotnú službu,
- ak ste postihnutého nemohli vyniesť z priestoru, zatelefonujte na tel. č. 112, dispečeri zmobilizujú technickú pomoc – hasičov, ale aj záchrannú zdravotnú službu, políciu.

Prevenčia:

Svoje zdravie a život si môžeme zachrániť pravidelnou kontrolou spotrebičov a montážou detektorov CO do miestnosti.

Príznaky otravy oxidom uhľnatým



Bolesť hlavy Nevoľnosť Dušnosť Odpadnutie Závrate Strata vedomia



JUDr. Mária Mistríková

Právnik radí

právnička
Slovenská lekárska spoločnosť



1. otázka:

Aké dôležité zmeny boli prijaté zákonom č. 253/2015 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov, ktorý nadobudol účinnosť 31. 12. 2015 – 1. 1. 2016

Odpoveď

Medzi najdôležitejšie zmeny, ktoré boli prijaté zákonom č. 253/2015 Z. z. a ktoré sa konkrétne dotýkajú zdravotníckych pracovníkov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a ich zamestnancov sú:

- jasne sa definuje pojem držiteľa a poskytovateľa zdravotnej starostlivosti,
 - spresňuje, že dary, ktoré poskytne držiteľ ako nepeňažné plnenie poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, jeho zamestnancovi alebo zdravotníckemu pracovníkovi sa zdaňujú,
 - ustanovuje sa ročná lehota na platenie dane z nepeňažného plnenia,
 - od dani z príjmu sa oslobodzuje nepeňažné plnenie poskytnuté držiteľom vo forme hodnoty stravy poskytnutej poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti jeho zamestnancovi alebo zdravotníckemu pracovníkovi na odbornom podujatí určenom výhradne na vzdelávací účel a to najviac vo výške, aká je ustanovená pre zamestnancov podľa zákona o cestovných náhradách (v závislosti od dĺžky trvania pracovnej cesty)
- | | |
|-------------------|--------|
| 5-12 hodín | 4,20 € |
| 12-18 hodín | 6,20 € |
| viac ako 18 hodín | 9,80 € |
- Oslobodenie stravy v uvedenej výške sa týka všetkých odborných podujatí určených výhradne na vzdelávací účel.

2. otázka:

Je oslobodené nepeňažné plnenie poskytnuté držiteľom vo forme účasti na sústavnom vzdelávaní zdravotníckych pracovníkov?

Odpoveď:

Áno, od dani z príjmov je naďalej oslobodené nepeňažné plnenie poskytnuté držiteľom vo forme účasti poskytovateľa, jeho zamestnanca a zdravotníckeho pracovníka na sústavnom vzdelávaní.

3. otázka:

Považuje sa za účasť na sústavnom vzdelávaní hodnota stravy, ubytovanie

a dopravy poskytnutá v súvislosti s týmto vzdelávaním?

Odpoveď:

Za účasť na sústavnom vzdelávaní sa nepovažuje hodnota stravy vo výške presahujúcej podľa zákona o cestovných náhradách, t. j. vo výške, tak ako je uvedená v odpovedi pri prvej otázke, taktiež sa nepovažuje ubytovanie a doprava poskytnutá v súvislosti s týmto vzdelávaním.

4. otázka:

V akej výške sa neplatí daň vyberaná zrážkou z nepeňažného plnenia?

Odpoveď:

Daň vyberaná zrážkou podľa § 43, ods. 17 zákona o dani z príjmu sa neplatí, ak nepeňažné plnenie v úhrnnej sume za príslušný kalendárny rok nepresiahne 40 €.

5. otázka:

Ako je definované sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov podľa zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve?

Odpoveď:

Sústavné vzdelávanie je priebežné obnovenie, prehĺbvanie a udržiavanie získanej odbornej spôsobilosti v súlade s rozvojom príslušných odborov po celý čas výkonu zdravotníckeho povolania.

6. otázka:

Považuje sa za sústavné vzdelávanie účasť zdravotníckeho pracovníka na odbornovo-vedeckom podujatí, ktoré je zamerané na prezentáciu farmaceutického výrobku s účasťou výrobcov liekov?

Odpoveď:

Účasť zdravotníckeho pracovníka na odbornovo-vedeckom podujatí, ktoré je zamerané na prezentáciu farmaceutického výrobku s účasťou výrobcov sa nepovažuje za sústavné vzdelávanie. (§ 42, odsek 2 cit. zákona č. 578/2004 Z.z. v znení neskorších predpisov).



Profi-LACT nápoj pre dospelých a Profi-LACT nápoj pre deti

Prípravky Profi-LACT nápoj obsahujú probiotické kultúry, ktoré:

- pomáhajú obnovovať a harmonizovať črevnú mikroflóru
- udržiavajú zdravú mikroflóru pri liečbe antibiotikami
- posilňujú prirodzenú obranyschopnosť

Prípravky Profi-LACT nápoj sú výživovými doplnkami a neslúžia ako náhrada rozmanitej stravy.

STADA

www.stada.sk

Inštitúcie v zdravotníctve



Ministerstvo zdravotníctva SR

Limbová 2
P. O. BOX 52
837 52 Bratislava 37

Tel.: ++421 2 593 73 111
Fax.: ++421 2 547 77 983
e-mail: office@health.gov.sk

Úradné hodiny podateľne:
pondelok až štvrtok: 8:00 – 15:00
piatok: 8:00 – 14:00

Ďalšie kontakty:
minister@health.gov.sk
info@health.gov.sk
tlacove@health.gov.sk
webmaster@health.gov.sk

Nahlasovanie korupcie:
korupcia@health.gov.sk

Elektronická podateľňa:
podatelna.gov.sk



MUDr. Peter Brenišin

gynekológ
Gynekologická ambulancia a ambulancia
gynekologickej urogynekológie – BrenCare
Poprad



Strie

v tehotenstve

Ako tehotenstvo postupuje, bruško postupne rastie. Aj keď sa to nezdá, pre pokožku na bruchu je to však príliš rýchle. Koža sa začína napínať, pričom ani u mladých žien nie je tak pružná, aby sa tu a tam neobjavili „trhlinky“ – strie.

Samozrejme, nejde o skutočné trhlinky, koža sa iba v postihnutých miestach stenčí tak, že pod ňou presvitá podkožné tkanivo. Preto majú strie v tehotenstve červenkasté sfarbenie a nazývame ich červené strie. Za vznik strií však môže aj nadmerné ukladanie tuku v podkoží a zvýšenie hladiny kortizolu.

Po pôrode sa bruško postupne zmenšuje a aj strie sa čiastočne stiahnu, no mnohým ženám ostávajú doživotne. Farba strií sa po skončení šestonedelia zmení na bielu až sivobielu, keďže koža už nie je natoľko napnutá. Preto ich označujeme pojmom biele strie.

Strie však nie sú výlučne tehotenským fenoménom – stretávame sa s nimi aj u ľudí, u ktorých došlo k rýchlemu nárastu hmotnosti a koža sa tomu nestačila prispôbiť. Základnou príčinou vzniku strií je teda nedostatočná elasticita kože, ktorá nestačí rýchlemu zväčšovaniu objemu v danej oblasti. Medzi „rizikové“ oblasti patria okrem brucha aj prsia, zadok a stehná. Je potrebné, aby si tehotná žena bola vedomá tohto rizika a snažila sa aj počas tehotenstva stravovať racionálne. Nejde o držanie nejakej diéty, ale ani o prejedanie sa – určite neplatí, že v gravidite by mala žena jesť za dvoch.

Vzniku strií sa dá čiastočne predísť, resp. obmedziť ich množstvo a rozsah aj dôkladným a pravidelným ošetrovaním kré-

mom, ktorý by mal byť dostatočne mastný, aby pleť v danej oblasti premastil a hydratoval. Vhodné sú krémy, ktoré podporujú tvorbu kolagénu.

Túto starostlivosť netreba odkladať – kožu treba na budúcu záťaž pripraviť vopred, preto pokožku krémujte už od prvého trimestra. Zároveň ju môžete aj jemne masírovať končekmi prstov zdola nahor. Masáž však musí byť jemná, aby ste kožu zbytočne nenaťahovali viac než je nutné, a zároveň si treba uvedomiť, že nie je vhodné tlačiť na bruško. Ide skôr o prekrvenie pokožky, ktoré ešte môžete podporiť jemným poštípkávaním. Platí, že žiadny z úkonov nesmiete vnímať nepríjemne a že sa nič nemá preháňať.

Pokiaľ je všetko v poriadku, s masážou pokožky možno pokračovať počas celého tehotenstva až do obdobia dva týždne pred pôrodom, aby nedošlo k zbytočnému podráždeniu. Ak by ste však pocítili napríklad tvrdnutie brucha, zabudnite na masáže pokožky. Krémovať alebo olejovať ju môžete i naďalej, ale len veľmi jemne, bez akéhokoľvek tlaku či naťahovania.

Rovnakú starostlivosť si zaslúži aj pokožka na prsiach, tam sa však vyhnite akémukoľvek naťahovaniu jemnej pokožky, aby prsia po skončení dojčenia neovísali. Okrem krémovania môžete skúsiť aj cviky na podporu pevnosti prsníkov – ale iba ak ste v poriadku a vaše tehotenstvo nie je rizikové:

1 Postavte sa rovno, nohy môžu byť mierne rozkročené na šírku ramien. Ruky spojte dlaňami vo výške prs a stláčajte ich oproti sebe. Počet opakovaní postupne zvyšujte. (Nesnažte sa hneď o veľký počet opakovaní – spočiatku stačí 5 až 8-krát, postupne pri-

dávajte a zastaviť sa môžete na počte 15 – 20 opakovaní.)

2 Základný postoj je rovnaký ako v predošlom prípade, ale ruky si „zahákne-me“ prstami jednu o druhú a snažíme sa ich od seba odtiahnuť. Tento cvik pomáha udržiavať v kondícii nielen prsné, ale aj chrbtové svalstvo.

Pri cvičení musíte byť v pohode a nesmiete to preháňať. Ak máte pochybnosti, poraďte sa so svojím lekárom.

Pre prsia je okrem toho veľmi dôležitá správna podprsenka. Prsia sa pomaly zväčšujú a napínajú už v počiatkoch tehotenstva, čo niektoré ženy pociťujú takmer bolestivo. Pritom najväčšia záťaž na prsia čaká až po pôrode, keď bude ich úlohou dojčiť bábätko.

Podprsenka nesmie prsia tiesniť či nebudaj stláčať. Pozor na podprsenky s výstužou, ktorá môže tlačiť hlavne na boku prsníkov – v tomto prípade treba kúpiť podprsenku so širším košíčkom alebo výstuž odstrániť. Zošívanie krížom cez košíčky zas môže niektorým ženám dráždiť bradavky a ich dvorce.

Počas tehotenstva si treba pred kúpou podprsenky skontrolovať nielen obvod cez prsia, ale aj pod prsiami – rastúce bruško totiž vytláča obsah brušnej dutiny smerom nahor, čo môže spôsobiť zväčšenie obvodu pod prsiami, takže treba kúpiť väčšiu podprsenku, aby tehotnú ženu zbytočne netiesnila a nesťažovala jej dýchanie.

Odporúča sa vyberať podprsenku so širšími ramienkami, ktoré lepšie rozložia zväčšenú hmotnosť prsníkov a nevytvárajú nepríjemné zárezy na ramenách.



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky

L03A

Imunostimulanciá



padne intramuskulárne a subkutánne, kedy je naopak absorpcia pomalšia.

Nezávisle od typu liečiva zo skupiny imunostimulancií je stále potrebné zvážiť benefit užívania imunostimulancia pri porovnaní s jeho potenciálnym rizikom a nevyhnutný je aj neustály monitoring pacienta pri užívaní imunostimulancií.

K najznámejším imunostimulanciám z ATC skupiny L03A, ktorý sa v praxi používa, patrí echinacea purpurea. Ide o zástupcu rastlinných imunomodulátorov čelade astrovitých. Na terapeutické účely sa používa koreň a výťažok šťavy z čerstvých kvitnúcich kvetov vňate echinacey purpurea. Prípravky s obsahom echinacey sú voľne predajné, dobre tolerovateľné a sú vhodné pre deti od 12 rokov. Používajú sa na krátkodobú (10 dní) prevenciu a liečbu prechladnutia, pričom s liečbou je potrebné začať už pri prvých príznakoch ochorenia. Pri dlhodobom používaní, viac ako osem týždňov, sa môže objaviť leukopénia. Dostupné sú prípravky vo forme tabliet, aj ako roztok. Mechanizmus účinku echinacey je založený na stimulácii nešpecifického imunitného systému, ako je aktivita makrofágov a NK buniek. Potvrdený je aj antivírusový a antibakteriálny účinok. Užívanie echinacey má však aj svoje limitácie. Nie je vhodné pri systémových poruchách (napr. tuberkulóza, sarkoidóza), autoimunitných ochoreniach (napr. kolagenóza, skleróza multiplex), pri niektorých imunodeficientných stavoch (napr. infekcia HIV, AIDS), pri imunosupresívnej liečbe (napr. onkologická cytostatická liečba), pri transplantácii orgánu alebo kostnej drene v anamnéze, pri ochorení systému leukocytov (napr. agranulocytóza, leukémia) alebo pri alergickej diatéze (napr. urtikária, atopická dermatitída, astma). Vzhľadom na nedostatočné údaje, nie je vhodné užívať prípravky s echinaceou ani počas gravidity a laktácie a rovnako nie sú tieto prípravky vhodné pre vysokorizikové skupiny pacientov s ochoreniami pečene alebo s epilepsiou.

Imunostimulanciá sú liečivá patriace do anatomickeo-terapeutickej (ATC) skupiny L03A. Rozdelené sú do štyroch farmakologicko-terapeutických podskupín (tabuľka 1). Ide o liečivá, ktoré ovplyvňujú stav imunity zvýšením imunitnej odpovede organizmu v dôsledku nedostatočnej alebo potlačenej imunitnej odpovede. Imunostimulanciá sú efektívne, vysoko selektívne liečivá. Využívajú sa pri selektívnom alebo generalizovanom deficite imunity, najmä pri potencovaní imunitnej odpovede, pri liečbe vrodených alebo získaných imunodeficientných stavoch, pri stimulácii imunitnej odpovede pri chronických infekciách (vírusové, bakteriálne, mykotické) a na stimuláciu imunity pri malígnych procesoch. Výdaj prípravkov s obsahom imunostimulancií, okrem tých, ktoré obsahujú echinaceu purpurea, je viazaný na lekársky predpis.

Do skupiny imunostimulancií patria rôznorodé liečivá, pričom každé má svoj vlastný, presne špecifický účinok. Všeobecne sa však účinok imunostimulancií uskutočňuje dvoma spôsobmi. Buď ide o imunonormalizáciu imunitnej odpovede pri stavoch s oslabenou imunitou alebo sa zvyšuje imunitná odpoveď nad zvyčajný stav. Výsledkom je teda buď nešpecifická stimulácia a celkové zvýšenie imunity, alebo selektívna stimulácia imunitnej odpovede voči konkrétnemu agensu.

Spôsob podávania imunostimulancií závisí nielen od stavu pacienta, ale aj od cieľového orgánu, od typu ochorenia alebo od ďalších používaných terapeutických postupov. Z galenických foriem sú dostupné injekčné prípravky, tablety, kapsle a roztok. Napríklad interferóny možno podávať intravenózne, kedy je eliminácia liečiva rýchla, prí-

Tabuľka 1: Imunostimulanciá dostupné na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
L03AA	Faktory stimulujúce kolónie	filgrastim, pegfilgrastim, lipegfilgrastim
L03AB	Interferóny	prírodný interferón alfa, interferón alfa-2a, interferón alfa-2b, interferón beta-1a, interferón beta-1b, peginterferón alfa-2a, peginterferón alfa-2b, peginterferón beta-1a
L03AC	Interleukíny	–
L03AX	Iné stimulanciá	BCG-vakcína, glatirameracetát, transfer faktor, plerixafor, mifamutid, histidíniumdichlorid, tazonermin, azoximér, echinacea purpurea

Kľúčové slová

ATC klasifikácia, imunostimulanciá



Imunita v detskom veku

Imunita (z lat.) je odolnosť, t. j. schopnosť organizmu reagovať na antigénne podnety imunitnou odpoveďou. Imunitný systém zabezpečuje potrebnú ochranu nielen pred infekciami, ale aj proti vnútorným škodlivým vplyvom, ako sú aj staré, poškodené, prípadne zmenené bunky. Jeho hlavnou úlohou je rozoznať vlastné a cudzie bunky, tkanivá alebo chemické látky a zachovať homeostázu a integritu makroorganizmu.

Je tvorený bunkami a ich produktami, ktoré cirkulujú v krvi alebo v lymfe (miazge), resp. sú v lymfatických orgánoch.

Lymfatické orgány delíme na: **primárne** – lymfocyty v nich vznikajú a dozrievajú (kostná dreň a týmus) a **sekundárne**, kde bunky prichádzajú do kontaktu s antigénom (slezina, lymfatické uzliny, lymfatické tkanivo kože a slizníc).

Imunitu rozlišujeme na:

1. prirodzenú (nešpecifickú, vrodenu)

2. získanú (špecifickú, adaptívnu)

Obidve sa navzájom ovplyvňujú a dopĺňajú.

Prirodzená imunita

je charakterizovaná rýchlosťou, ale **vždy tou istou**, odpoveďou voči patogénom. Je fylogeneticky staršia a je prvou obrannou líniou proti infekčným pôvodcom. Jej súčasťou sú mechanické bariéry, ako je neporušená koža a sliznice, prirodzená mikroflóra, komplement, fagocytóza a zápalová reakcia. Po kontakte s antigénom nevzniká imunologická pamäť.

Získaná (špecifická) imunita

je tvorená B alebo T lymfocytmi, bunkami, ktoré sú schopné rozpoznať antigén – čo je molekula proteínovej alebo polysacharidovej povahy na povrchu vírusov, baktérií alebo prvokov. Vzniká imunologická pamäť. Aktivuje sa až po stretnutí s konkrétnym podnetom (antigénom) a k odpovedi dochádza až za niekoľko dní až týždňov.

B-lymfocyty – vytvárajú protilátkovú imunitu, vznikajú a dozrievajú v kostnej dreni a sú základom pre tvorbu plazmocytov, následne imunoglobulínov a pamätových buniek.

T-lymfocyty – sú hlavnou zložkou bunkovej imunity, vznikajú v kostnej dreni, ale dozrievajú v týmuse. Rozoznávajú fragmenty

proteínov na povrchu iných buniek, stimulujú makrofágy a B-lymfocyty k tvorbe protilátok, majú riadiacu a cytotoxickú funkciu.

Vývoj imunitného systému sa začína už prenatálne v žltkovom vaku. Medzi faktory, ktoré ho ovplyvňujú, patria: infekcie a výživa matky, patológie placenty, faktory vonkajšieho prostredia – smog, stres, kolonizácia slizníc u novorodenca, výživa novorodenca.

Plnú funkčnosť imunitný systém nadobúda počas puberty a dospievania.

U novorodenca je imunitný systém nezrelý. To vysvetľuje zníženú schopnosť reagovať na intracelulárne mikroorganizmy. Čím je stupeň nezrelosti vyšší, tým je vyššie riziko vzniku závažnej infekcie.

V 22. týždni gestácie plodu dochádza k transplacentárnemu prenosu materských IgG protilátok. Tie tvoria podstatnú časť, kým vlastné IgG je cca v 1 %. Materské IgG nechráni novorodenca pred infekciami, pri ktorých je dôležitá imunitná odpoveď typu IgM (napr. gram-negatívne baktérie, streptokoky, stafylokoky, coxackie, chrípka...). Syntéza IgM sa začína v 10. – 11. týždni a jeho koncentrácie závisia od infekcie plodu.

Dôležitým ochranným faktorom je materské mlieko, ktoré má nielen nutričnú, ale aj protizápalovú, imunomodulačnú a lokálnu antimikrobiálnu funkciu. Od 2. mesiaca života dieťa adekvátne reaguje na proteínové antigény.

V 4. – 6. mesiaci života je obdobie prechodnej fyziolo-

gickej hypogamaglobulinémie (dochádza postupne k rozpadu pasívne prenesených IgG od matky a endogénna syntéza IgG ešte nie je dostatočná).

Do 2. roku života pretrváva znížená odpoveď na polysacharidové antigény. Najčastejšími ochoreniami detského veku sú ochorenia dýchacích ciest. V rámci nezrelosti imunitného systému možno u malých detí hovoriť aj o tzv. fyziologickej respiračnej chorobnosti (tab. 1). Zaznamenávame dva vrcholy ich výskytu: 6. – 12. mesiac života a zaradenie do kolektívu - predškolský a školský vek.

Vyšetrenie pediatrom a imunológom je nutné pri varovných príznakoch (tab. 2). Miernejšie poruchy imunity môžeme ovplyvniť správnu životosprávu, prírodnými látkami (vitamíny, probiotiká, prebiotiká, minerály, imunomodulačné lieky...). Na rozvoj špecifickej imunity výrazne vplyva pasívna aj aktívna imunizácia. Očkovanie je jedinou formou účinnej prevencie vysoko nákazlivých chorôb v detskom veku.

Tabuľka 1

„Fyziologická“ chorobnosť dieťaťa

Mladšie deti (1–5 r.)	6–8 epizód infekcií dýchacích ciest s ľahším priebehom, dobrou odpoveďou na liečbu v priebehu jesenných a zimných mesiacov
Staršie deti (6–12 r.)	2–4 epizódy infekcií dýchacích ciest s ľahším priebehom, dobrou odpoveďou na liečbu v priebehu jesenných a zimných mesiacov

De Martino et al. 1989; Galli et al. 1991; De Vries 2001; Woroniecka et al. 2000.

Tabuľka 2

Varovné ukazovatele pre vážnejšie poruchy imunity

8 a viac infekcií dýchaceho systému v priebehu 12 mesiacov
2 a viac zápalov pľúc za 12 mesiacov
2 a viac ťažkých/komplikovaných zápalov prínosových dutín za 12 mesiacov
rozsiahle kvasinkové ochorenia kože a slizníc u detí starších ako 1 rok
opakované hlboké infekcie kože a mäkkých tkanív
neprosperovanie, chronická hnačka
výskyt vrodenej poruchy imunity v rodine

Krejsek, J., Kopecký, O. Klinická imunológia. Hradec Králové: Nucleus HK, 2004. 941 s.



WALMARK®

Martáňkovia

ImunoFORTE

NOVINKA

**AKÚTNA PODPORA IMUNITY
V OBDOBÍ SO ZVÝŠENÝM VÝSKYTOM NACHLADNUTIA**



Výživové doplnky

Extrakty z bazy čiernej a šípky
podporujú imunitný systém organizmu.



ZDRAVIE PRE DETSKÚ GALAXIU



Imunita v detskom veku



Obrannú líniu voči patogénom v ľudskom organizme zabezpečuje jednak nešpecifická imunita prezentovaná fagocytujúcimi imunitnými bunkami (makrofágy, neutrofil, monocyty), ktorá nie je zameraná proti špecifickému antigénu, nemá pamäť, no je rýchla a veľmi pohotová a druhú obrannú líniu tvorí špecifická imunita, ktorá sa aktívuje až po stretnutí s antigénom. Nastupuje pomalšie než nešpecifická imunita a má schopnosť pamäti voči konkrétnemu antigénu, proti ktorému boli vytvorené v organizme protilátky. Reprezentovaná je bunkami T a B lymfocytmi.

Imunitný systém detí sa vytvára už od počatia. Plnú funkčnosť nadobúda imunitný systém počas puberty a dospievania.

Vďaka nezrelosti imunitného systému sú malé deti častejšie choré ako dospelí a trpia predovšetkým infekciami dýchacích ciest. Prvý vrchol výskytu infekcie dýchacích ciest sa eviduje v 6. – 12. mesiaci, kedy dieťaťu klesajú protilátky získané od matky.

Dieťa si v tomto veku ešte nie je schopné vytvoriť dostatok vlastných protilátok. Druhý vrchol výskytu týchto infekcií sa vyskytuje pri zaradení do detského škôlkarskeho kolektívu,¹ kedy imunitný systém rozoznáva nové patogény. I keď sú tieto obdobia národné ako pre dieťa tak aj pre rodiča, je to dôležité obdobie v živote dieťaťa pri budovaní vlastného imunitného systému – po prekonaní každej infekcie si už telo infekčný patogén „pamätá“ a ďalšia infekcia prebieha ľahšie. Pri infekciách horných ciest dýchacích treba dôsledne odsávať nosný sekrét a podávať lokálne prípravky na za-

stavenie nádchy. V akútnych prípadoch, no aj preventívne, možno podávať spreje, či roztoky s obsahom morskej soli a ďalších minerálnych látok (meď, mangán), ktoré sú izotonické alebo hypertonické. Krátkodobo možno podávať nosné instilácie, či spreje s obsahom sympatomimetík (xylometazolín, oxymetazolín...).

Používať ich možno len krátkodobo (max. 5 -7 dní), pretože pri dlhodobom podávaní hrozí atfia sliznice a inhibícia ciliárnej aktivity. Voči vírusovým infekciám veľmi dobrý účinok preukázal výťažok z červených morských rias.

Pre akútnu podporu imunity v období zvýšeného výskytu prechladnutí sú vhodné rôzne doplnky stravy určené deťom s obsahom betaglukánu, vitamínu C, extraktu zo šípok či bazy čiernej.

Betaglukán je nestráviteľný polysacharid izolovaný napr. z kvasiniek *Saccharomyces cerevisiae* (pivovarské kvasnice), ktoré sú najlepšie preštudované a majú lepšiu biologickú aktivitu oproti betaglukánu izolovanému z iných zdrojov.²

Betaglukány sú imunomodulačné látky, ktoré aktivujú makrofágy a spolupodieľajú sa tiež na aktivácii T a B lymfocytov.

Baza čierna (*Sambucus nigra*) – jej extrakty z kvetov a plodov účinkujú ako antioxidanty a podporujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

Šípka (*Rosa canina*) – extrakt z plodov tiež účinkuje antioxidačne a podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu a je

dôležitý pre zdravie dýchacích ciest.

Plody majú vysoký obsah vitamínov C a A, ďalej obsahujú vitamíny K, B₁ a B₂.

Vitamín C (*kyselina L-askorbová*) je antioxidant a znižuje mieru únavy a vyčerpania. Je to látka citlivá na teplo. Podporuje vstrebávanie železa.

Kľúčové slová

špecifická a nešpecifická imunita, makrofágy, T a B lymfocyty, betaglukány, vitamín C

Literatúra:

¹. Jesenak M, Cijakova M, Rennerova Z, et al.: Recurrent respiratory infections in children - definition, diagnostic approach treatment and prevention. In: Martin-Loeches I, et al. Bronchitis. InTech, 2011: 119-148. ISBN 978-953-307-889-2),

². Vetvicka V: Beta Glucan: Nature's Secret. 2009. ISBN 9780984144501.

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

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

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



Imunita v detskom veku

te
st
1

MUDr. Eva Dická

Odborný garant – diagnostika

1. Imunitný systém zabezpečuje ochranu

- a) len pred infekciami
- b) pred infekciami, ale aj pred poškodenými bunkami
- c) nemá ochrannú funkciu organizmu

2. Imunitu rozoznávame

- a) vrodenú a získanú
- b) vrodenú a prirodzenú
- c) vrodenú, získanú a prirodzenú

3. Medzi primárne lymfatické orgány patrí:

- a) kostná dreň a thymus (brzlík)
- b) kostná dreň, lymfatické uzliny, slezina, Peyerove plaky v čreve
- c) slezina a lymfatické uzliny

4. Materské mlieko

- a) neovplyvňuje imunitu dieťaťa
- b) má nutričnú funkciu a obsahuje malé množstvo imunoglobulínov
- c) nemá klinický význam

5. Vývoj imunitného systému začína

- a) tesne po narodení
- b) v žltkovom vaku
- c) po antigénnom stimule

6. Očkovanie

- a) neovplyvní imunitu
- b) oslabí imunitu
- c) posilní špecifickú imunitu

PharmDr. Ivana Šupolová

Odborný garant – farmakoterapia

7. Nešpecifickú imunitu netvorí:

- a) T lymocyty
- b) makrofágy
- c) neutrofilny

8. Schopnosť pamäte má:

- a) vrodená imunita
- b) nešpecifická imunita
- c) špecifická imunita

9. Protilátky sú produkované:

- a) makrofágmi
- b) neutrofilmi
- c) B lymfocytmi

10. Prvý vrchol infekcií dýchacích ciest v období dieťaťa je:

- a) pri zaradení dieťaťa do detského kolektívu
- b) vo veku 7-8 rokov
- c) vo veku 6-12 mesiacov

11. Prvý vrchol infekcií dýchacích ciest v živote dieťaťa:

- a) nie je vekovo ohraničený
- b) nastupuje vo veku 3-4 rokov
- c) súvisí s poklesom materských protilátok

12. Druhý vrchol infekcií dýchacích ciest:

- a) nastupuje pri nástupe do detského kolektívu
- b) nastupuje vo veku 10-12 rokov
- c) nie je vekovo ohraničený

13. Betaglukány sú:

- a) ľahko stráviteľné polysacharidy
- b) nestráviteľné polysacharidy

- c) enzýmy
- d) tuky

14. Betaglukány:

- a) sú imunomodulačné látky
- b) sú izolované z plodov bazy čiernej
- c) nemajú vplyv na makrofágy

15. Latinský názov bazy čiernej je:

- a) *Rosa vulgaris*
- b) *Sambucus vulgaris*
- c) *Sambucus nigra*

16. Vitamín C:

- a) nie je antioxidantom
- b) je to kyselina citrónová
- c) podporuje vstrebávanie železa

Ing. Alžbeta Medveďová, PhD.

Odborný garant – výživa

17. Probiotikám sa lepšie darí v prítomnosti:

- a) dostatku cukrov a bielkovín
- b) antibiotík
- c) balastných látok – prebiotík

18. Imunitný systém posilnia:

- a) pestrá strava, pohyb a otužovanie
- b) minerálne látky, vitamíny a probiotiká

- c) dôkladná hygiena a dostatok vitamínov v rôznej forme

19. Podávanie syntetických vitamínov nie je potrebné:

- a) na podporenie prirodzenej obranyschopnosti
- b) ak má dieťa nutrične vyváženú a pestrú stravu
- c) po prekonaní ochorenia a v rekonvalescencii

Zdravotnícka organizácia:

SK MTP

Odpovede zasielajte do **5. marca 2016** na e-mail:

farmaceutickylaborant@gmail.com



NAPÍŠTE

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

te
st

Registračné číslo:
01/2016



Imunitná sústava je organizovaná sieť špeciálnych buniek, ktorých úlohou je ničiť cudzorodé látky. Výživa významne prispieva k zachovaniu zdravej imunitnej ochrany.



Imunita v detskom veku

Ak v potrave dlhodobo chýbajú minerálne látky alebo vitamíny, znižuje sa odolnosť organizmu a stúpa náchylnosť na infekcie. Až 60 % imunitných buniek sa nachádza v tráviacom systéme a preto je to, čo a ako zjeme zásadné pre našu imunitu. Najčastejšie chyby, ktorých sa dopúšťajú rodičia a ktoré vedú k zníženiu imunity dieťaťa sa týkajú práve životosprávy. Avšak aj prehnaná starostlivosť a úzkostlivá ochrana dieťaťa môže v konečnom dôsledku viesť k oslabeniu imunitného systému.

Liečivé účinky potravín

Základom je pestrá strava, bohatá na ovocie a zeleninu. Vďaka tomu zabezpečíme dostatok významných mikroživín, ktoré sú spolu kľúčové pre imunitu. **Železo** (jeho zdrojom sú strukoviny, proso, mäso, ryby a celozrnné výrobky) podporuje makrofágy nešpecifickej obrany pri rozpoznaní a ničení pôvodcov ochorení a cudzích látok. **Zinok** (strukoviny, mäso a celozrnné výrobky) prispieva k aktivácii makrofágov a podporuje tak produkciu protilátok. **Selén** (ryby – sled, tuniak, údenáč, morský rak, sardinky, mäso, hriby, kokosové orechy a paraorechy) podporuje enzýmy, ktoré sú nevyhnutné na odbúravanie škodlivých látok. **Vitamín C** (jablká, kivi, pomaranče, šípky, paprika, brokolica, kel, fenikel) posilňuje organizmus, aktivuje biele krvinky. **Bioflavonoidy** pôsobia spoločne s vitamínom C a zvyšujú jeho účinok. **Vitamín A** (vajcia, vnútornosti, mrkva, špenát, šípky, paprika, marhule, paradajky, tekvica) pomáha chrániť organizmus pred infekciami. Pri jeho

nedostatku sa infekcie často opakujú. **Vitamín E** (orechy, obilné klíčky, rastlinné oleje, brokolica, vajcia, kapusta, mrkva, zeler, cvikla) zlepšuje výkonnosť imunitných buniek. Nedostatok **kyseliny listovej** (špenát, kapusta, kel, brokolica, paradajky, melón, maliny, obilné klíčky) tiež znižuje odolnosť voči infekciám.

Vzhľadom na to, že trávenie sa spomaľuje po mastných jedlách, kedy sa zároveň znižuje aj imunitná odozva, je vhodné, aby deti jedli pravidelne počas celého dňa, v menších porciách. „Ničiteľom“ imunity je aj nadmerná konzumácia cukru, hlavne vo forme sladkostí, sladených nápojov. Preto dávame pozor aj na to, čo deti pijú. Dostatočný pitný režim je dôležitý, ale mal by pozostávať hlavne z nesladených nápojov, čajov, minerálok a ovocných štiav. Tieto okrem prísunu minerálnych látok a vitamínov tiež udržiavajú sliznice vlhké, čo slúži ako prirodzená obranná bariéra.

Dopĺňajte probiotiká

Probiotiká sú dôležité pre imunitu. Nielenže chránia pred škodlivými baktériami, ale podporujú i imunitný systém, zmierňujú akútnu hnačku, pôsobia preventívne pred vznikom astmy, alergií a potravinovej intolerancie. Ich užívanie by malo nasledovať hlavne po liečbe antibiotikami. Ich zdrojom sú kyslomliečne výrobky (jogurty, cmar, kyslé a acidofilné mlieka), prípadne ich kúpime ako výživový doplnok. Ich lepšie prežívanie v organizme podporujú hlavne balastné látky v obilí, strukovinách, ovocí a zelenine. Podobne aj kyslá kapusta, kys-

lomliečne nakladané druhy zeleniny podporujú normálny rast kyslomliečnych baktérií a tým pomáhajú udržiavať zdravú črevnú flóru.

Všetkého veľa škodí

Je potrebné udržiavať deti v dobrej fyzickej kondícii, tráviť s nimi čas na čerstvom vzduchu, otužovať ich a vhodne obliekať. Byty zbytočne neprekurujeme, v spálni sa odporúča 18 °C, v ostatných izbách okolo 23 °C. Suchý, prehriaty vzduch spôsobuje, že sa sliznice vysušujú a oslabuje sa obrannosť. Nie je vhodné ani príliš sterilné prostredie, nemali by sme to preháňať s dezinfekčnými a antibakteriálnymi čistiacimi prostriedkami. Pri kontakte s prostredím mimo domova a kolektívom sú deti omnoho náchylnejšie na rôzne ochorenia. Navyše, choré dieťa treba poslať do kolektívu až po úplnom vyliečení, aby sa stav neopakoval. Nedožadujte sa vždy ani antibiotík, na liečbu chrípky sú i tak neúčinné.

Kľúčové slová

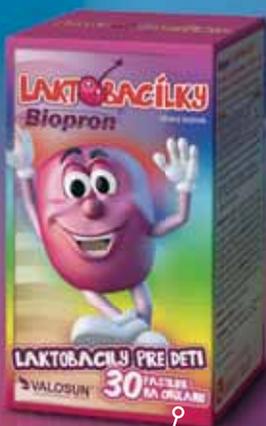
Prebiotikum je nestráviteľná zložka potravy, ktorá pozitívne vplyva na rast, prežívanie a aktivitu probiotických baktérií v čreve a stabilizuje črevnú mikroflóru. Medzi takéto látky patria hlavne oligo- a polysacharidy, teda predovšetkým vláknina a inulín.

Bioflavonoidy sú sekundárne rastlinné metabolity, ktoré majú rozmanité biologické účinky na ľudský organizmus. Patrí sem hlavne rutín, kvercetin, ale aj mnoho ďalších.

Biopron®

VALOSUN®
UNIKÁTNÁ PŘÍRODNÁ LÉKÁREŇ

pre DETI...



Kapsuly na vysypanie, obsah kapsuly možno zmiešať s materským mliekom

Pastilky na cmúľanie s višňovou príchuťou

Špeciálne vyvinuté kvapky pre novorodencov a dojčatá

Macíkovia s chuťou bielej čokolády

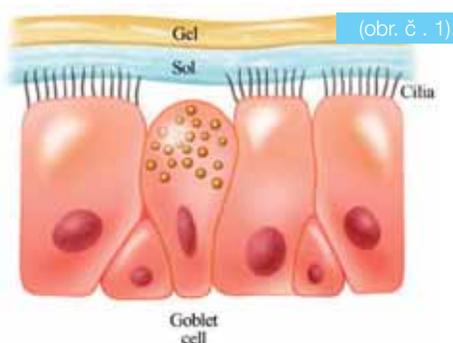
www.valosun.com | Bezplatná infolinka ☎ 0800 17 16 17



Starostlivosť o nosovú sliznicu

Ochorenia nosovej sliznice sú jednými z najčastejších ochorení, pre ktoré pacienti vyhľadávajú lekára. Ide o prirodzený dôsledok viacerých faktorov, ktoré pôsobia na sliznicu nosovej dutiny a tým ju predisponujú k zvýšenej chorobnosti. Práve tu dochádza ku kontaktu dýchacieho traktu s vdychovaným vzduchom a škodlivinami v ňom prítomnými. Sú to vírusy, baktérie, ale aj chemické látky, či zmeny teploty vdychovaného vzduchu. Jednou z dôležitých funkcií nosa je zabezpečiť, aby sa tieto potenciálne škodliviny nedostávali ďalej do dýchacích ciest. Na to slúži celý rad obranných a ochranných procesov.

Tekutina na povrchu sliznice má aj imunomodulačné vlastnosti a obsahuje látky, ktoré zabráňujú množeniu mikroorganizmov.



Tekutina na povrchu nosovej sliznice a jej význam

Jedným z dôležitých protektívnych mechanizmov je prítomnosť tenkej vrstvy povrchovej tekutiny na nosovej sliznici, pričom je dôležité tak jej množstvo ako aj zloženie. Tekutina, ktorá pokrýva sliznicu, vytvára tenký film zložený z dvoch vrstiev – hovoríme mu **bilaminárny film**, ktorý plní niekoľko dôležitých funkcií. Podieľa sa na zohrievaní a zvlhčovaní vdychovaného vzduchu pomocou protiprúdového systému – pri nádychu vzduchu z prostredia sa tento ohrieva a zvlhčuje súčasne tak, že dochádza k **evaporácii tekutiny do prúdu vzduchu – molekuly vody ho zvlhčujú a aj ohrievajú súčasne, pretože majú teplotu sliznice**. Pri výdychu sa časť vlhkosti a tepla vracia naspäť, avšak aj za fyziologických okolností dochádza k stratám tepla a tekutiny, ktoré sa musia nahradiť. **Povrchová tekutina zachytáva korpuskulárne nečistoty, ktoré prilnú na jej povrch, či už na základe impakcie, alebo na základe elektrostatických interakcií**, uľahčuje mukociliárny transport – dôležitý proces očisťovania sliznice, pri ktorom pohybom riasiniek v redšej vrstve periciliárnej tekutiny dochádza k pohybu hornej vrstvy a hlien ako aj znečisteniny na ňom zachytené sú takto efektívne odstraňované do nosohltana a hltana, odkiaľ býva hlien prehltnutý alebo vykašľaný (obr. č. 1).

Ktoré faktory ovplyvňujú tvorbu a funkciu povrchovej tekutiny?

V zimných mesiacoch, kedy sme vystavení zmenám teploty vdychovaného vzduchu alebo sa zdržiavame v prekurých priestoroch, môže dochádzať k poruche sekrécie povrchovej tekutiny, čím dochádza aj k zníženiu obranyschopnosti sliznice. Vtedy je potrebné napomáhať sliznici, aby zabezpečila všetky regulačné procesy smerujúce k produkcii optimálneho množstva a zloženia povrchovej tekutiny. Ochorenia ako **alergická rinitída, infekčné rinitídy, sinusitídy** s chronickým priebehom a **atrofická rinitída** vedú často k poruchám sekrécie povrchovej tekutiny. Pacienti s uvedenou skupinou ochorení a pacienti po **chirurgických výkonoch v nose a prínosových dutinách** trpia poruchou produkcie slizničnej tekutiny. To sa subjektívne prejavuje pocitom „suchého nosa“, zhoršeného dýchania cez nos (sliznica sa prekrvuje a opúcha, s cieľom doplniť tekutinu) a iných subjektívne nepríjemných **pocitov šteklenia, pálenia, iritácie a nezriedka aj tvorbu chrást na sliznici**, čo vyplýva z deficitu povrchovej tekutiny. Rovnaký pocit môže vzniknúť v zimných mesiacoch pri pobyte v prekurých priestoroch s nízkou vlhkosťou.

Riešením je doplnenie povrchovej tekutiny

Substitúcia povrchovej tekutiny a zvlhčovanie nosovej sliznice s cieľom zlepšiť subjektívne pocity pacienta ako aj lokálnu obranyschopnosť sliznice je možná pomocou prípravkov vo forme sprejov a nosových instilácií. Väčšina dostupných prípravkov je vytvorená na báze morskej vody alebo vody z prírodných prameňov a obsahuje buď vitamíny alebo iné ochranné faktory, ktoré zlepšujú obranyschopnosť sliznice. Vhodné sú izotonické roztoky indikované na lokálne intranazálne použitie. Uvedená skupina liečiv pomáha odstraňovať nadmernú – patologickú sekréciu tým, že obnovuje tekutinovú bilanciu sliznice, poskytuje rýchlu úľavu od subjektívnych ťažkostí pri suchosti sliznice pri jej zápaloch a chirurgických výkonoch. Aplikácia tejto skupiny prípravkov zlepšuje aj proces hojenia po endonazálnych chirurgických výkonoch. Výhodné je, že použitie hydratačných prípravkov nie je limitované len na ochorenia, ale je možné ich používať aj preventívne – tzv. nosová hygiena. Táto sa odporúča u alergikov v čase peľovej sezóny a u celoročnej alergie v prípade expozície alergénom, ďalej u začínajúcej nádchy a u osôb, ktoré sa pohybujú v klimatizovaných priestoroch alebo prašnom prostredí. Prípravky na hydratáciu sa môžu používať niekoľkokrát denne podľa potreby pacienta a nemajú nežiaduce účinky.

Záverom

Sliznice respiračného traktu, predovšetkým v horných dýchacích cestách, majú nesmierne význam v obrane a ochrane organizmu. Deplécia povrchovej tekutiny môže tieto funkcie vážne narušiť. Substitúcia povrchovej tekutiny a obnovenie tekutinovej bilancie na sliznici je možné dosiahnuť lokálnou aplikáciou prípravku na báze morskej vody s kyselínou hyluronovou, prípadne aj ďalšími látkami, ktoré zvyšujú účinnosť týchto preparátov.

AQUAMED – liečivý sprej s liečivou vodou s obsahom solí z prameňa Augusta + dexpanenol + hyalurónan + eukalyptová silica + soli mangánu, medi, horčíka, draslíka, vápnika uvoľňuje nos.

Otázka:
Je bez konzervačných látok a vhodný aj pre deti?

Odpovede
posielajte do 5. marca 2016 a buďte v hre o darček od spoločnosti **Naturprodukt**.
Okrem mena uveďte úplnú korešpondenčnú adresu lekárne, aby si vás darček našiel.
farmaceutickylaborant@gmail.com

OSLOBOĎTE SVOJ UPCHATÝ NOS POČAS CELÉHO ROKA PRI VÍRUSOVEJ A ALERGICKEJ NÁDCHE!

DR. THEISS

AQUA MED

LIEČIVÁ VODA SPREJ DO NOSA uvolňuje nos.



**NOSOVÝ SPREJ S JEDINEČNOU
LIEČIVOU VODOU S OBSAHOM
SOLÍ Z PRAMEŇA AUGUSTA**

ČISTÁ VODA Z HĽBKY

- + DEXPANTENOL ošetruje
- + HYALURÓNAN hydratuje
- + EUKALYPTOVÁ SILICA osviežuje
- + SOLI mangánu, medi, horčíka, draslíka, vápnika – pôsobia dezinfekčne, antialergicky, protizápalovo, proti opuchom

**AJ PRÍPRAVOK
PRE DETI**

Zdravotnícka pomôcka
Bez konzervačných látok





Vitamíny pre diabetikov

Cukrovka je ochorenie, pri ktorom je zvýšený oxidačný stres. Oxidačný stres je nerovnováha medzi tvorbou reaktívnych molekúl, ktoré poškadzujú organizmus a ich zneškodňovaním. Voľné radikály (reaktívne kyslíkové častice, ktorými sú napr. superoxid, peroxid vodíka, hydroxylové radikály) sú látky veľmi ľahko reagujúce s inými látkami v tele. Ľahko vznikne poškodenie normálnej funkcie a začne sa rozvíjať ochorenie. K látkam, ktoré ochraňujú organizmus patrí kyselina askorbová – vitamín C, kyselina lipoová, tokoferoly vitamín E, D a aj iné látky.

U diabetikov veľmi dôležitú úlohu zohráva vitamín D. Ukazuje sa, že vitamín D môže zlepšiť citlivosť na glukózu (cukor v krvi) nielen u diabetikov a môže znížiť riziko cukrovky 1. typu. Pri pestrej a pľnohodnotnej strave zdraví jedinci získavajú dostatok vitamínov z potravy. Sú však skupiny ľudí so zvýšeným rizikom nedostatku. K nim patria okrem ďalších skupín aj diabetici.

Niektoré vitamíny zo skupiny B majú liečebný význam pri poškodení nervového tkaniva u diabetikov. Ochorenie sa nazýva diabetická polyneuropatia. Rozvinutá neuropatia sa prejavuje veľmi silnými bolesťami, ktoré sa dajú ťažko ovplyvniť liečbou. Niekedy sa bolesti dostávajú po zvýšení hodnôt cukru v krvi. Na liečbu sa používajú vitamíny skupiny B. Používajú sa nielen ako náhrada pri nedostatku vitamínov v organizme, ale pri vysokom dávkovaní majú ďalšie farmakologické vlastnosti, ktorými sa vysvetľujú analgetické, antineuralgické a regeneratívne účinky. Vysoké dávky vitamínov skupiny B majú protibolestivé a antialergické vlastnosti a podporujú prietok krvi. Vitamín B₆ sa zúčastňuje na odbúravaní bielkovín, tukov a cukrov. Jeho účinok na nervové tkanivo sa môže využiť k zníženiu zápalových prejavov na nervových vláknach. Vitamín B₁₂ je nenahraditeľný pre látkovú výmenu buniek, pre tvorbu krviniek a funkciu nervového systému. Nedostatok vitamínov skupiny B sa prejaví

zvýšenými hladinami homocysteínu. Nedostatok kyseliny listovej je najčastejší u diabetikov pri liečbe liekmi obsahujúcimi metformín, pri antiepileptikách, u tehotných, dojčiacich, u alkoholikov a u pacientov po chirurgických zákrokoch v tráviacom trakte. Dostatočné hladiny vitamínu pyridoxínu (vitamín B₆), kobalamínu (vitamín B₁₂), a kyseliny listovej sú nevyhnuté pre správny metabolizmus homocysteínu. Nervové bunky získavajú energiu najmä odbúravaním glukózy. Preto pre správnu funkciu nervov je nevyhnutné dostatočné zásobovanie vitamínom B₁. Pri zvýšenej hladine glukózy sa zvyšuje potreba vitamínu B₁. Najlepšie je dodávať vitamín ako látku, benfotiamín, ktorý sa v tele upraví na vitamín B₁. Na tvorbe červeného krvného farbiva hemoglobínu sa podieľa kyselina pantoténová. Prejavy nedostatku biotínu (vitamín B₇, vitamín H, vitamín I) sa prejavuje kožnými poruchami, malátnosťou, slabosťou a nevládnosťou končatín. Pri nedostatku betakaroténu sa zvyšuje riziko rakoviny a klesá celková obranyschopnosť organizmu. Betakarotén a vitamín A je potrebný telu dodávať. Zvýšená potreba vitamínu C slúži na prevenciu alebo terapiu stavov nedostatku kyseliny askorbovej v organizme. V kombinácii s inými antioxidantmi sa podáva na obmedzenie škodlivého vplyvu voľných radikálov (antioxidačné pôsobenie). Súčasné prípravky na

doplnenie vitamínov pre diabetikov sú pripravené tak, že obsahujú správne pomery najčastejšie chýbajúcich vitamínov v jednej tabletky.

Pri užívaní prípravkov s obsahom vitamínov je potrebné neprekračovať odporúčané denné dávky.

Pre správny metabolizmus cukrov je nevyhnutný aj chróm. Chróm uľahčuje pôsobenie inzulínu. Chróm sa spolupodieľa na metabolizme lipidov (tukov) a vplyva aj na hustotu kosti. Ďalej je dôležitý vhodný pomer zinku a chrómu, ale aj odstup od užitia liekov, či potravy (aspirínu a železa), ktorá znižuje jeho vstrebávanie.

Pri užívaní doplnkov výživy sa treba riadiť odporúčaniami na dennú dávku 30 – 100 µg. Zinok je nevyhnutná zložka enzýmov, ktoré sa podieľajú na spracovaní tukov, bielkovín a sacharidov. Tesne súvisí s produkciou energie. Zinok podporuje aj imunitný systém a zohráva úlohu pri potlačaní infekcií a hojení rán. V tele sa nevytvárajú veľké zásoby. Odporúčané množstvo zinku je asi 7 mg na deň pre ženy a 9 mg na deň pre mužov.

Všeobecne platí, že vyvážená strava poskytuje dostatok živín. Doplnky sú užitočné vtedy, keď sa zo stravy nedostáva ich dostatočné množstvo alebo, keď je zvýšená ich potreba.

Viem, čo potrebujem

1

tableta
denne

kyselina listová

biotín

zinok

kyselina pantoténová

E

B₆

niacín

B₁

B₂

chróm

β
karotén

Biotín prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.

Chróm prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov a k udržiavaniu normálnej hladiny glukózy v krvi.

Zinok prispieva k správnej látkovej premene sacharidov a k správnej látkovej premene makronutrientov.



Výživový doplnok

www.diabetik.sk



Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, tel. 02/44 88 99 20, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk

VPDINZ1215



Liečba Infekcií močových ciest

Zápalové ochorenia močových ciest postihujú obe pohlavia s rôznou incidenciou, v závislosti na veku.

Najčastejší výskyt je u žien

v reprodukčnom veku, avšak s rozvojom infravezikálnej obštrukcie u mužov sa tento rozdiel medzi pohlavím vyrovnáva. Recidivujúce infekcie močových ciest sú veľmi častým klinickým problémom, ktorý si vyžaduje náročnú a opakovanú antibiotickú liečbu.

Delenie Infekcií močových ciest (IMC) je podľa predominantných symptómov:

- Nekomplikované infekcie dolných močových ciest
- Nekomplikovaná pyelonefritis
- Komplikované IMC s/bez pyelonefritis
- Urosepsa
- Uretritída
- Prostatitída, epididymitída, orchitída

Pri rozhodnutí o type liečebného režimu zohľadňujeme vek, pohlavie a komorbidity pacienta. Najčastejšou diagnózou infekcií dolných močových ciest je cystitída, ktorá postihuje predovšetkým ženy. Vysvetľuje to anatomické usporiadanie dolných močových ciest, kolísanie hormonálnych hladín, sexuálne správanie, rôzne formy koitálnych aktivít a používanie určitých foriem antikoncepcie. Možnou komplikáciou cystitídy je rozšírenie infekcie do horných močových ciest.

Liečebný režim

záleží na tom, či ide o primozáchyť alebo recidivujúcu infekciu. Pokiaľ je pacientka inak zdravá, ide o prvú ataku alebo ataku po dlhšom období bez urologickej, alebo gynekologickej infekcie, môžeme ju liečiť

v krátkodobom 3 dňovom režime bakteriálnym antibiotikom. Tento postup uplatňujeme u mladých žien s dobrou obranyschopnosťou a evakuačnou schopnosťou.

Pri recidivujúcich, komplikovaných infekciách sa uplatňujú antibiotiká v 7–10–14 dennej terapii. Doplnkom pri chronických cystitídach môžu byť Lactobacily per os alebo vaginálne k obnove fyziologickej mikrofóry, brusnicové preparáty, imunopreparáty a u hormonálne deficientných pacientok estriol. Samozrejmosťou u recidivujúcich infekcií je mikrobiologický skrining. Veľmi dobrý efekt u **prolongovaných, chronických zápalov s exacerbáciami** má dlhodobá liečba subinhibičnými profylaktickým večernými dávkami antibiotika. Očakáva sa dostatočný pitný režim a doplnkom liečby môžu byť spazmolytiká, analgetiká. Potravinové doplnky pre samotnú liečbu infekcie nie sú vhodné, pretože môžu odďaľovať začatie účinnej farmakoterapie. Samostatnou kapitolou sú **IMC u tehotných žien**, kde je možné podať len určitý typ antibiotika a liečba patrí do rúk špecialistu.

Liečba cystitíd u mužov sa líši od veku, preto je vhodné pri prvom kontakte zaistiť vzorku moču a ster z močovej trubice. Často je spojená so zápalom močovej trubice a prostaty.

Akútna prostatitída je závažné horúčkové ochorenie a vyžaduje intenzívnu liečbu, spolu s režimovými opatreniami. Liečbou voľby akútnej i chronickej prostatitídy sú

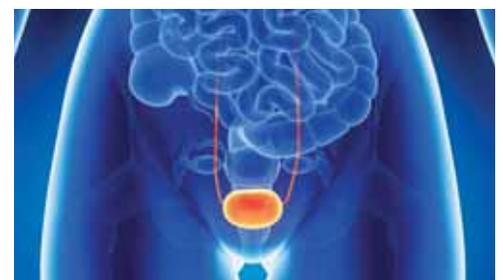
antibiotiká a trvanie liečby v prípade chronickej prostatitídy vyžaduje značnú trpezlivosť a je niekoľkomesačná.

Pri zápaloch horných močových ciest sú súčasťou liečby režimové opatrenia, príjem tekutín a antibiotická liečba.

Možnosti profylaxie infekcií močových ciest

Preveniou IMC

sú všeobecné opatrenia ako je pitný režim, mikcia po koite, prípravky na zvýšenie imunity, vhodný typ antikoncepcie, dlhodobá antimikrobiálna a postkoitálna profylaxia. Možná je aplikácia autovakcíny v injekčnej alebo perorálnej forme, potravinové doplnky s obsahom brusníc, výživové doplnky s obsahom extraktu listu medvedice lekárskej s arbutínom, vňate zlatobylye obyčajnej, koreňa žihľavy (příhľavy) dvojdomej a malej ako aj ďalšie a lokálna instilačná terapia. K tlmeniu post infekčných stavov sa odporúča enzymoterapia. Nedostatočná aj nadmerná hygiena je nevhodná a v rámci obnovy fyziologickej mikrofóry podávame probiotiká v kombinácii s prebiotikami.



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** (přhlavy)

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

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl' obyčajná

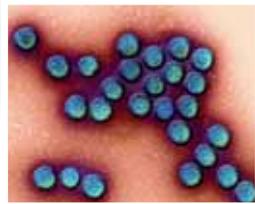


MUDr. Jana Kerlik, PhD.
MUDr. Mária Avdičová, PhD.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



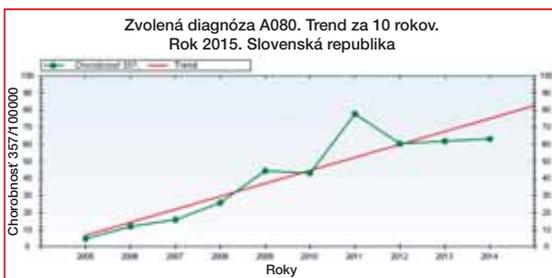
Rotavírusova gastroenteritída je najčastejšou príčinou hnačiek u detí. V časti prípadov závažná gastroenteritída a dehydratácia vyžaduje lekársky zásah. Celosvetovo sú rotavírusy treťou najčastejšou príčinou úmrtí detí na infekčné ochorenia. Podľa štatistík každé dieťa do piateho roka života prekoná nejakú formu rotavírusovej gastroenteritídy s ťažším alebo ľahším priebehom, pričom najťažší je spravidla pri prvej infekcii.



Rotavírusové hnačky

Výskyt na Slovensku

Za ostatných 10 rokov pozorujeme na Slovensku stúpajúci trend rotavírusových nákaz (vid' graf). V roku 2014 bolo hlásených 3412 prípadov, čo tvorilo 62,1 % hnačiek vírusového pôvodu. Najvyššia chorobnosť býva u 0-ročných detí (vid' graf).



Prenos

Rotavírusy sú malé vysoko infekčné vírusy, ktoré na svoje rozmnožovanie potrebujú tráviaci trakt. Prenos nákazy je fekálno-orálny prostredníctvom úzkeho osobného kontaktu. Vehikulom infekcie sú kontaminované povrchy a predmety, na ktorých rotavírusy za priaznivých podmienok prežívajú aj niekoľko dní.

Rotavírusy sú najčastejšími nozokomiálnymi patogénmi na detských oddeleniach. Hlavným zdrojom nozokomiálnych rotavírusových infekcií bývajú deti prijaté s akútnym ochorením. Najvýznamnejšiu úlohu v prenose ochorenia hrajú ruky ošetrojúcich osôb.

Klinický obraz

Inkubačná doba nákazy je spravidla 2 dni. Pri rozvoji symptomatickej infekcie je popisovaná klasická triáda príznakov – horúčka, zvracanie a vodnatá hnačka s trvaním 3-8 dní. Rotavírusové infekcie vedú k oveľa závažnejšej dehydratácii než bakteriálne infekcie. Dôvodom je najmä častejšie a dlhotrvajúce zvracanie udávané u 80–90 % chorých a veľké straty vody a minerálov v dôsledku častých vodnatých hnačiek. Rotavírusové gastroenteritídy tak tvoria viac než tretinu všetkých prípadov hnačkových ochorení u detí, ktoré si vyžadujú hospitalizáciu spojenú s nutnosťou parenterálnej rehydratácie.

U detí do 2 mesiacov sa rotavírusové infekcie vyskytujú skôr ojedinele a vo väčšine prípadov prebieha ochorenie asymptomaticky. Dôvodom sú pravdepodobne látky obsiahnuté v kolostre a v materskom mlieku. Najvyššie riziko pre závažný priebeh rotavírusovej gastroenteritídy je pozorovaný u detí vo veku 4 mesiacov až 3 roky a to najmä pri prvej infekcii rotavírusmi.

Ochorenie však môže prebehnúť bez hnačiek, len pod obrazom zvracania a subfebrilných teplôt. U 13–80 % prípadov môže nákaza prebehnúť asymptomaticky. U starších detí a dospelých býva pozorovaný mierny priebeh ochorenia. Najčastejšie sú infikovaní rodičia chorých detí. Rotavírusy sú príčinou hnačiek aj u starších ľudí, u imunokompromitovaných ako aj u cestovateľov do rozvojových krajín.

Diagnostika

Vyšetrenie stolice na rotavírusy sa vykonáva pri ťažšom priebehu ochorenia, spravidla v nemocnici. Rotavírus sa potvrdzuje vy-

šetrením výteru stolice, virologickou kultiváciou alebo sérologickým vyšetrením a pri septickom priebehu vyšetrením hemokultúry. Dôležité sú pravidelné kontroly hmotnosti k hodnoteniu deficitu tekutín.

Liečba a prevencia

Neexistuje špecifická liečba. Tak ako pri každej hnačke je dôležité dodržiavanie diéty a prijímanie dostatku tekutín, t. j. rehydratácia. Pomôcť môže aj podporná farmakologická liečba ako napr. prípravky s obsahom probiotík na obnovu mikrobioty a črevné adsorbenciá viažuce toxíny v čreve.

V rámci prevencie je dôležité dodržiavanie zásad osobnej hygieny, hygieny rúk a stravovania. Dané opatrenia však často zlyhávajú pre celkovo vysokú odolnosť rotavírusu a vysokú infekčnosť. Rotavírusy prežívajú na vzduchu a povrchoch aj niekoľko dní, znášajú dobre chladnejšie počasie i teplo, sú odolné voči dezinfekčným látkam. Na vyvolanie nákazy stačí vniknutie len malé množstvo (cca 10) rotavírusových častíc do organizmu. Vírus je v stolici prítomný po dobu 7–10 dní po nákuze.

Účinnou prevenciou je očkovanie. Na Slovensku sú k dispozícii dve perorálne vakcíny s porovnateľnou ochranou. Obe sa môžu podávať od 6. týždňa života. Vakcína proti rotavírusom sa môže podať súčasne s povinným očkovaním. Vakcíny zabránia vzniku rotavírusovej hnačky, ak je očkovanie ukončené do 6. mesiaca života. Do tohto obdobia sú obe vakcíny čiastočne preplácané všetkými poisťovňami. Podľa štúdií imunitná ochrana organizmu sa začne už po podaní prvej dávky, druhá dávka túto imunitu posilňuje a zabezpečuje celoživotnú a vysokú účinnosť ochrany.

NIE JE UHLIE AKO UHLIE

SPOĽAHLIVÁ ÚĽAVA PRI TRÁVIACICH ŤAŽKOSTIACH



CARBOSORB®

- účinný liek **proti hnačke**
- **neničí črevnú mikroflóru**
- vhodný **pre deti od 3 rokov, tehotné a kojace ženy**
- vo forme tabliet alebo prášku
- okamžitý účinok

CARBOTOX®

- liek s miernym **laxatívnym účinkom a detoxikačným účinkom** (napr. pri otrave jedlom, hubami atď.)
- vhodné i pre deti od 3 rokov a tehotné ženy

CARBOCIT®

- účinný **proti hnačke, plynatosti a črevným infekciám**
- obsiahnuté látky majú lokálny dezinfekčný účinok

K vnútornému užitiu. Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnutého v písomnej informácii pre používateľov liekov, ktorá je priložená k lieku. O správnom použití lieku a prípadných nežiadúcich účinkoch sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

- | | |
|-------------------|---|
| CARBOSORB® | - účinná látka: aktívne uhlie/carbo activatus 320 mg v jednej tablete |
| CARBOSORB® | - účinná látka: aktívne uhlie/carbo activatus 25 g v jednom balení |
| CARBOTOX® | - účinná látka: aktívne uhlie/carbo activatus 320 mg a natrii thiosulfas 25 mg v jednej tablete |
| CARBOCIT® | - účinná látka: aktívne uhlie/carbo activatus 320 mg, bismuthi subgallas 25 mg a acidum citricum monohydricum 3 mg v jednej tablete |

Liečivé prípravky dostanete bez predpisu v každej lekárni.



Držiteľ registrácie:
IMUNA PHARM, a.s., Jarková 17,
082 22 Šarišské Michaľany,
Slovenská republika, www.imuna.sk

**Nesmie chýbať vo vašej
lekárničke ani na cestách.
Vhodné pre celú rodinu.**

003/CARBO/2015



Zmena výdaja

STOPEX-u

– dostupný je už len
na lekársky predpis

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) zaznamenal v ostatných rokoch stúpajúci trend zneužívania lieku **STOPEX**, mladistvými. Podstatne sa zvýšil počet hlásení predávkovania s potrebou následnej hospitalizácie najmä z Národného toxikologického a informačného centra UNB. Tieto varovné a opakujúce sa signály viedli ŠÚKL k rozhodnutiu zmeniť spôsob výdaja liekov **STOPEX na suchý kašeľ tablety 30 x 30 mg** a **STOPEX junior 15 mg tablety**. Rozhodnutie ŠÚKL nadobudlo platnosť a to znamená, že už od 1. decembra 2015 je výdaj týchto liekov viazaný na lekársky predpis, samozrejme s plnou úhradou pacienta, pretože tento liek nie je kategorizovaný.

Keďže výroba a výmena vonkajšieho obalu vyžaduje určitý čas, spoločnosť Walmark, a. s., sa zaviazala zabezpečiť výmenu vonkajšieho obalu do 180 dní. Znamená to, že v lekárňach sa ešte nejaký čas budú nachádzať aj pôvodné, neopravené balenia. Avšak aj na tieto lieky sa vzťahuje spomínaná zmena a ich výdaj je od 1. 12. 2015 už takisto možný len na lekársky predpis.

Problematika zneužívania liekov s obsahom dextrometorfanu už bola témou článku v augustovom čísle tohto časopisu v uplynulom roku (*Dextrometorfan – dobrý sluha, zlý pán, Teória a prax | Farmaceutický laborant, ročník 3, číslo 13, 2014*).

Dextrometorfan je D-izomér kodeínového analógu metorfanu s centrálnym účinkom na centrum kašľa. Účinkuje tak, že zvyšuje prah dráždivosti na kašeľ. V odporúčaných dávkach je dextrometorfan účinným a dobre tolerovaným liečivom. Schválená maximálna denná dávka je 120 mg rozdelených do 3-4 denných dávok. Pri používaní za iných ako schválených podmienok, najmä pri podávaní v 5 až 10 násobných terapeutických dávkach, má halucinačné a disociačné účinky, ktoré sú spojené s útlmom dýchacieho centra a kvalitatívnou poruchou vedomia.

Uvedené poznatky potvrdzujú aj hlásenia nežiaducich účinkov na tento liek, ktoré ŠÚKL eviduje vo svojej databáze. Pri úmyselnom predávkovaní sa najčastejšie vyskytujú tieto príznaky: vracanie alebo napí-

nanie na vracanie, závraty, slabosť, malátnosť, rôzne závažná hypertenzia, zmätenosť, somnolencia, ťažkosti s dýchaním, dezorientácia, halucinácie a zaznamenali sme aj niekoľko kolapsov. Väčšina mladistvých s uvedenými príznakmi predávkovania, ktoré bolo vo všetkých prípadoch úmyselné, skončila na niekoľko dní v nemocnici. Aj keď na dextrometorfan nevzniká psychická ani fyzická závislosť, niektorí mladiství sa dopúšťali zneužívania liekov s obsahom dextrometorfanu opakovane. Potvrzuje to poznatok, že v niektorých prípadoch pri dlhodobom užívaní vysokých dávok (300-600 mg) môže dôjsť k vzniku závislosti.

Všetky tieto skutočnosti viedli ŠÚKL k rozhodnutiu zvýšiť bezpečnosť užívania monokomponentných liekov s obsahom dextrometorfanu, to znamená **STOPEX na suchý kašeľ tablety 30 x 30 mg** a **STOPEX junior 15 mg tablety**. Pre dosiahnutie tohto cieľa zmenil ŠÚKL spôsob výdaja lieku z voľnopredajného na liek viazaný na lekársky predpis.

Voľnopredajný

ibuprofén

II. časť

– bezpečný alebo rizikový?



V prvej časti bol stručne popísaný mechanizmus účinku ibuprofenu, jeho indikácie a najčastejšie nežiaduce účinky.

Užívanie liekov v tehotenstve má svoje riziká. Ideálne je neužívať v tomto období žiadne lieky. Sú však situácie, kedy je potrebné niektoré lieky užiť. Takou situáciou sú aj bolestivé stavy, napr. bolesť zuba, poúrazové bolesti, vyvrtnutie alebo pomliaždenie svalov alebo kĺbov, silnejšia bolesť hlavy. V takejto situácii treba veľmi pozorne zvážiť výber vhodného analgetika.



Inhibícia syntézy prostaglandínov, prostredníctvom ktorej ibuprofén účinkuje, môže nepriaznivo ovplyvňovať graviditu ako aj vývoj embrya a plodu. Jeho užívanie v prvom trimestri gravidity môže zvyšovať riziko potratu.

U vyvíjajúceho sa plodu boli zaznamenané prípady malformácií srdca a popísané sú aj prípady gastroschízy, čo je vývojová porucha prednej steny brušnej, kedy cez otvor v blízkosti pupka voľne vystupuje von časť obsahu brušnej dutiny. Ibuprofén sa má preto užívať počas prvého a druhého trimestra gravidity iba v nevyhnutných prípadoch a čo najkratšiu dobu, pretože je oprávnený predpoklad, že riziko narastá s dávkou a dĺžkou jeho užívania.

Užívanie všetkých inhibítorov syntézy prostaglandínov, vrátane ibuprofenu, v treťom trimestri gravidity môže vážne poškodiť plod (kardiopulmonálna toxicita s predčasným uzáverom ductus arteriosus a pulmonálnou hypertenziou, renálna dysfunkcia, ktorá môže progredovať do zlyhania obličiek s oligo-hydramniómom) a ohroziť matku (možné predĺženie času krvácania aj po veľmi nízkej dávke, možná inhibícia kontrakcií maternice s následným oneskorením alebo predĺžením pôrodu). Pre tieto dôvody je užívanie ibuprofenu počas tretieho trimestra gravidity kontraindikované.

Lieky s obsahom inhibítorov cyklooxygenázy/inhibítorov syntézy prostaglandínov môžu negatívne ovplyvňovať ovuláciu. Tento účinok je reverzibilný a vytráca sa po prerušení liečby.

Užívanie ibuprofenu môže zhoršiť fertilitu u žien, a preto sa neodporúča podávať ho ženám, ktoré sa snažia otehotnieť. U žien, ktorým sa nedarí otehotnieť alebo sú práve vyšetované kvôli zisteniu príčin neplodnosti sa považuje za vhodné prerušenie liečby ibuprofénom.



Podľa najnovších poznatkov môže dlhodobé užívanie ibuprofenu znížiť účinok nízkych dávok kyseliny acetylsalicylovej, ktorej užívanie je u pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami súčasťou štandardnej liečby na zníženie rizika infarktu myokardu alebo náhlejšej mozgovej príhody. Dlhodobé súčasné užívanie týchto dvoch liečiv sa preto neodporúča. Občasné užitie ibuprofenu pri bolesti alebo horúčke nie je z tohto hľadiska rizikové.

Ďalším rizikom dlhodobého užívania akéhokoľvek analgetika na bolesť hlavy je možnosť, že bolesť hlavy sa môže ešte zhoršiť. Ak je u pacienta podozrenie na zhoršujúcu sa bolesť hlavy, je potrebné prerušiť liečbu a poradiť sa s lekárom. Diagnóza bolesti hlavy z nadmerného užívania liekov je pravdepodobná u jednotlivcov, ktorí majú časté alebo každodenné bolesti hlavy, na-

priek tomu, že pravidelne a nekontrolovane užívajú lieky proti bolesti hlavy.

Pre minimalizáciu kardiovaskulárneho rizika sa neodporúča dlhodobé užívanie vysokých dávok ibuprofenu u pacientov so srdcovocievnyimi ochoreniami (zlyhávanie srdca, kardiovaskulárne problémy, prekonaný srdcový infarkt alebo mozgová príhoda).

Keďže lieky proti bolesti užívajú častejšie starší pacienti, ktorí nezriedka majú súčasne rôzne iné ochorenia je dôležité myslieť aj na najdôležitejšie interakcie ibuprofenu s inými liekmi. Ibuprofén môže znížiť účinok antihypertenzív ako sú ACE inhibítory, betablokátoary, antagonisty angiotenzínu II a diuretiká.

Súčasné užívanie ibuprofenu s diuretikami alebo cyklosporínom môže zvýšiť riziko poškodenia obličiek. Riziko krvácania do gastrointestinálneho traktu je zvýšené pri súčasnom užívaní kortikosteroidov, iných NSAIDs, antiagregačných liekov, psychofarmák zo skupiny selektívnych inhibítorov spätného vychytávania serotonínu. Neodporúča sa ani súčasné užívanie ibuprofenu a warfarínu, pretože môže dôjsť k zvýšeniu antikoagulačného účinku warfarínu a výskytu rôznych hemorágií.

Z uvedeného stručného prehľadu možných rôznorodých komplikácií spojených s užívaním bežných a ľahko dostupných liekov s obsahom ibuprofenu vyplýva, že komunikovanie rizika analgetickej liečby by sa malo stať každodennou súčasťou v práci lekárníkov a farmaceutických laborantov.



Novinky v legislatíve

II.

pre všeobecné označovanie potravín

V minulom článku sme sa začali zaoberať novinkami v legislatíve pre všeobecné označovanie potravín a dnes budeme pokračovať ďalšími **najpodstatnejšími zmenami ustanovenými nariadením Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) č. 1169/2011** z 25. októbra 2011 o poskytovaní informácií o potravinách spotrebiteľom, ktorým sa menia a dopĺňajú nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a ktorým sa zrušuje smernica Komisie 87/250/EHS, smernica Rady 90/496/EHS, smernica Komisie 1999/10/ES, smernica Európskeho parlamentu a Rady 2000/13/ES, smernice Komisie 2002/67/ES a 2008/5/ES a nariadenie Komisie (ES) č. 608/2004 v platnom znení (ďalej nariadenie (EÚ) č. 1169/2011) **v porovnaní so súčasnými legislatívnymi požiadavkami na všeobecné označovanie potravín.**

Ide o nasledovné zmeny:

● upresnená veľkosť písma:

v súvislosti s písmom používaným v označení potravín sa zadefinoval v nariadení (EÚ) č. 1169/2011 nový pojem „čitateľnosť“ ako vonkajší vzhlad informácie, prostredníctvom ktorého je informácia vizuálne zrozumiteľná pre širokú verejnosť a ktorý je okrem iného určený veľkosťou písma, medzerami medzi písmenami, riadkovaním, hrúbkou písma, typom farby, typom písma, pomerom medzi šírkou a výškou písmen, povrchom materiálu a výrazným kontrastom medzi písmom a pozadím.

Ďalej sa z dôvodu jednoznačnosti po prvýkrát definuje presne veľkosť písma nasledovne: x-výška sa rovná alebo je väčšia ako 1,2 mm. V prípade obalov alebo nádob, najväčší povrch ktorých má plochu menšiu ako 80 cm² sa ustanovila výnimka nasledovne – x-výška veľkosti písma, musí byť rovná alebo väčšia ako 0,9 mm,

● doplnkové povinné údaje:

Ďalšie povinné údaje pre osobitné druhy alebo kategórie potravín sú stanovené v prílohe III nariadenia (EÚ) č. 1169/2011. Väčšina z uvedených požiadaviek existujú už v súčasnej legislatíve, ale niektoré boli pozmenené a týkajú sa potravín obsahujúcich aspartám/soli aspartámu-acesulfámu a nápoje s vysokým obsahom kofeínu,

● rovnaké zorné pole:

„Zorné pole“ sú všetky plochy balenia, ktoré sú čitateľné z jedného uhla pohľadu. Podľa nariadenia (EÚ) č. 1169/2011 musia byť v rovnakom zornom poli názov potraviny, množstvo potraviny a objemový obsah alkoholu (v prípade nápojov obsahujúcich viac ako 1,2 % objemu alkoholu), **ale napr. „minimálna trvanlivosť do“ už nemusí byť v rovnakom zornom poli na rozdiel od súčasnej legislatívy,**

● doplňujúce požiadavky na názov produktu:

sú ustanovené v prílohe VI nariadenia (EÚ) č. 1169/2011 a prípadne tieto údaje musia sprevádzať názov produktu. Patria sem požiadavky, týkajúce sa potravín, ktoré boli pred predajom zmrazené a ktoré sú predávané rozmrazené, mäsových výrobkov a mäsových prípravkov, ktoré majú podobu krájaného mäsa, ku ktorým bola pridaná voda, kde voda je viac ako 5 % hmotnosti konečného výrobku, mäsových výrobkov, mäsových prípravkov a produktov rybolovu, ktoré vyvolávajú dojem, že sú vyrobené z mäsa v celku, ale sú tvorené rôznymi spojenými kusmi, potravín, pri ktorých sa používajú náhradné látky,

● označenie krajiny pôvodu:

Označenie krajiny pôvodu bolo pred uplatňovaním nariadenia (EÚ) č. 1169/2011 povinné pre určité potraviny, ako sú hovädzie

mäso, ryby, med, olivový olej a čerstvé ovocie a zelenina. V ostatných prípadoch sa stávalo povinným len vtedy, ak jeho neprítomnosť mohla viesť spotrebiteľa do omylu, pokiaľ ide o skutočný pôvod výrobku. Podľa nových pravidiel, povinné označovanie krajiny pôvodu alebo miesta pôvodu je rozšírené na mäso z ošípaných, oviec, kôz a hydiny. Okrem toho nariadenie (EÚ) č. 1169/2011 vyžaduje, aby Európska komisia stanovila pravidlá, kde je krajina pôvodu alebo miesto pôvodu potraviny daná a nie je rovnaká ako jej základnej zložky (definovanej ako tvoriacej viac ako 50 % potraviny),

● požiadavky na potraviny predávané prostredníctvom predaja na diaľku:

podľa nariadenia (EÚ) č. 1169/2011 sa všetky jeho požiadavky vzťahujú aj na potraviny predávané prostredníctvom predaja na diaľku, pričom všetky povinné informácie musia byť dostupné pre spotrebiteľa pred uzavretím obchodu s výnimkou dátumu spotreby/dátumu minimálnej trvanlivosti a informácie musia byť v dokumentácii podporujúcej predaj na diaľku alebo musia byť poskytnuté inou vhodnou cestou jasne určenou PPP (pričom v tomto prípade PPP nesmie vyžadovať dodatočné poplatky za poskytnutie týchto informácií).

Všetky povinné informácie musia byť k dispozícii v momente dodávky spotrebiteľovi.



V nasledujúcom článku sa zameriame na ďalšie zmeny v legislatíve pre všeobecné označovanie potravín.



MUDr. Karol Mika

autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

KUKLÍK MESTSKÝ



GEUM URBANUM L (ROSACEAE)

Trváca bylina do 80 cm vysoká, rozkonárená. Sediace stonkové listy sú striedavo jarmové, perovito zložené. Zlatožlté päťpočetné, pravidelné kvety sú koncové.



Druh obľubuje vlhké až močiarnaté terény s dostatkom organických živých látok. Vyskytuje sa na brehoch potokov, riek a najmä mŕtvych ramien. Nachádza sa aj na rumoviskách, v listnatých lesoch.

Kuklík mestský, ale aj príbuzné druhy sú v lekárstve známe už od staroveku. Aj v modernej medicíne majú svoje stále miesto.

Drogu predstavuje koreň – Gei urbani radix, Gei urbani rhizoma (syn.: Caryophyllatae radix, Caryophyllatae rhizoma). Najhojnejšie je zastúpená trieslovina (až 30 %), najpodstatnejšou látkou je však silica s hlavnou zložkou eugenolom, ktorý vzniká po enzýmovom rozklade geínu.

Účinné látky pôsobia sťahujúco (adstringens), liečia hnačkovité ochorenia (antidiarhoikum), zastavujú krvácanie (hemostyptikum) a zabráňujú vývoju a rozmnožovaniu mikróbov (antiseptikum).

Pre vysoký obsah trieslovín pôsobí droga adstringentne na sliznice ústnej dutiny, hltana, pažeráka a celej tráviacej rúry. Svojim účinkom zastavuje krvácanie z ďasien a z ďalších slizníc, s ktorými príde zápar koreňa do styku. Odporúča sa preto pri gingivitídach, parodontitídach, stomatitídach, rovnako pri faryngitídach, ezofagitíde a zápale žalúdočnej sliznice. Protizápalový účinok potencuje voňajúca silica, predovšetkým jej hlavná zložka eugenol.

Pri hnačkových ochoreniach infekčného pôvodu trieslovina a silica potláčaním patogénnej noxy, ale aj priamym pôsobením na zapálenú sliznicu tráviaceho ústrojenstva, pomáhajú normalizovať stolicu.

Droga sa terapeuticky osvedčila pri zapálených aj krváčajúcich hemoroidoch, pričom sa aplikuje vo forme obkladov alebo sedacích kúpeľov. Rovnako sa môže aplikovať aj pri rozličných kožných zápaloch infekčného pôvodu.

Pre výhodné liečebné a organoleptické vlastnosti (lahodná vôňa) sa droga používa často v stomatológii.

Kuklíkový koreň sa v domácnosti používa ako náhrada za klinčeky a škoricu. Predstavuje príjemnú koreninu.

Na vnútorné užitie sa ordinuje dávka 1 – 2 g drogy (v maceráte alebo odvare) 3-krát denne. V praxi sa najčastejšie podáva 1 kávová lyžička na šálku záparu, ktorý sa pije 1 – 2-krát denne.

Na vyplachovanie zapálenej a krváčajúcej ústnej sliznice, prípadne na inflamované hemoroidy, či kožné afekcie, sa odporúčajú 2 polievkové lyžice na 1/2 l záparu.

Caryophyllatae tinctura sa užíva v dávke 10 – 15 kvapiek 2 – 3-krát denne.

Vedľajšie škodlivé účinky sa v terapeutickej praxi dosiaľ nevyskytli.

Z drogy sa pripravuje tinktúra – Caryophyllatae tinctura. Rastlina je súčasťou čajovín a ďalších farmaceutických preparátov.

MedPharma

Mladý jačmeň

Juice, 250 g

„Nová energia pre Váš život“

- 100% sušená šťava z listov mladého jačmeňa
- 100% čistý extrakt s obsahom enzýmov, aminokyselín, vitamínov, minerálov a chlorofylu
- vysoká vstrebateľnosť živín a využitie v organizme

Výrobca: MedPharma, spol. s r.o., Štvice 510, 664 07 Pozoňice, ČR • MedPharma SK, s.r.o., Duklianskych hrdinov 47/651, 901 27 Malacky
Zákaznícka linka: 0800 123 573 • www.medpharma.sk

Skratky na lekárske predpisy

N n. – nomen – meno
 nat. – naturalis – prírodný
 natur. – naturalis – prírodný
 ne iter. – ne iteretur – neopakovať
 ne reit. – ne reiteretur – neopakovať
 nigr. – niger – čierny
 No. – numero – počet
 noct. – nocte, nocturnus – nočný
 nom. reg. – nomen registratum – registrovaný názov
 nov. – novus – nový

O obd. – obduce – obal
 ol. – oleum, oleosus – olej, olejový
 op. – operculatus – s uzáverom
 opert. – opertus – krytý
 ophthal. – ophthalmicus – očný
 ord. – ordinarius, ordinatio – obyčajný, predpis, návod
 orig. – originalis – pôvodný (originálny)
 ov. – ovum – vajce



na pokračovanie

Doc. RNDr. Eva Račanská, CSc.

Katedra farmakológie a toxikológie
Farmaceutická fakulta UK
Bratislava

Vitamín D a jeho úloha v organizme

Pod označením vitamín D sa skrýva niekoľko v tukoch rozpustných kalciferolov, pričom dve hlavné formy - ergokalciferol (vitamín D₂) a cholekalciferol (vitamín D₃) sú vlastne prohormónmi, z ktorých v pečeni a obličkách vzniká biologicky aktívna forma 1,25 - dihydroxycholecalciferol - kalcitriol.

Vzhľadom k chemickej štruktúre patrí vitamín D medzi steroidné hormóny a je primárne zodpovedný za vstrebávanie vápnika a fosfátov z čreva, a tým aj za pozitívny účinok pri tvorbe zdravých kostí a zubov. Až neskôr sa zistilo, že vitamín D ovplyvňuje viac ako 200 génov a participuje tak pri regulácii mnohých, pre organizmus životne dôležitých procesov. Nevyhnutný je pre správny vývoj, rast a udržiavanie celkového zdravotného stavu organizmu od počiatku vývoja plodu až po koniec života. Potvrdený bol posilňujúci vplyv vitamínu D na imunitný systém, sekréciu inzulínu, pohlavných hormónov, reguláciu krvného tlaku a schopnosti chrániť pred rozvojom zápalov, infekcií, nádorových ochorení a v zimných mesiacoch aj pred prechladnutím a chrípkou.

Hlavným zdrojom vitamínu D je dostatočná expozícia slnečného svitu a prísun potravou. Zdrojom sú predovšetkým morské ryby (losos, makrela, tuniak a sardinky), menšie množstvá sa vyskytujú v pečeni, vaječnom žĺtku, tukoch a mliečnych výrobkoch. Potravou získaný vitamín D sa z čreva vstrebáva pomocou žľočových kyselín a chylomikrónmi je transportovaný do pečene. Potrava je však schopná zabezpečiť organizmu zvyčajne len 5 – 10 % vitamínu D. Takmer 90 %-ný prísun vitamínu D u človeka je zabezpečený pôsobením slnečného žiarenia na kožu. Takto absorbovaný provitamín 7-dehydrocholesterol je transformovaný na vitamín D₃, ktorý po väzbe na špecifickú bielkovinu a transporte do pečene sa pomocou mikrozomálnych enzýmov mení na biologicky inaktívny 25-hydroxyvitamín D (25(OH)D) – kalcidiol. Až v obličkách sa kalcidiol transformuje na aktívny kalcitriol, ktorý väzbou na špecifické receptory vytvára podmienky pre vstrebávanie vápnika a čiastočne aj fosfátov z GIT-u.

Už počas 30 minútovej expozície celého povrchu tela slnečnému žiareniu v jarných

a letných mesiacoch dokáže koža vyprodukovať množstvo (10 000 až 20 000 IU) vitamínu D₃. Len v tomto období totiž slnečné svetlo obsahuje okrem žiarenia typu A (UVA) aj typ B (UVB), ktorý je schopný tvorbu vitamínu D₃ zabezpečiť. Keďže v našich zemepisných šírkach slnečné lúče od septembra do marca UVB žiarenie takmer neobsahujú, slnko jeho tvorbu v koži nepodporí.

Doposiaľ všeobecne známe tvrdenie, že v prípade primeraného pobytu na slnku nie je potrebný príjem vitamínu D potravou ani výživovými doplnkami je v súčasnosti ťažko obhájiteľné. Viaceré klinické štúdie u vysokého percenta detskej i dospelaj populácie celosvetovo potvrdzujú jeho deficit, ktorý vo veľkej miere prispieva ku vzniku mnohých závažných ochorení. Nedostatkom vitamínu D sú najviac ohrozené deti, starší ľudia a rekonvalescenti. Hypovitaminózou D sú postihnutí aj ľudia s tmavšou kožou, tmavšie fototypy, diabetici, tehotné ženy a ľudia vyhýbajúci sa pobytu na slnku. K deficitu vitamínu D môžu prispievať aj sedavý spôsob života a obezita ako dôsledok obmedzeného pobytu na slnku, niektoré vrodené i získané malabsorpčné syndrómy. Dostupnosť vitamínu D negatívne ovplyvňujú aj niektoré liečivá (glukokortikoidy, fenytoín, rifampicín), zvýšený prísun vlákniny v potrave, resp. genetická variabilita proteínov, participujúcich sa na vstrebávaní z čreva.

V súčasnosti medzi odborníkmi platí všeobecný konsenzus odporúčaných **minimálnych denných dávok vitamínu D**.

Najnovšie štúdie amerických vedcov však poukazujú na ich výrazné podhodnotenie a navrhujú ich až 10-násobne zvýšiť! Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) na základe nových dát a predovšetkým na základe deficitu vitamínu D v celej populácii v roku 2012 zverejnil **nové hodnoty príjmu vitamínu D** a to nasledovne:

- ▶ deti 0 – 12 mesiacov – 25 µg (1 000 IU)
- ▶ deti 1 – 10 rokov – 50 µg (2 000 IU)
- ▶ deti 11 – 17 rokov – 100 µg (4 000 IU)
- ▶ dospelí nad 18 rokov (zahŕňujúc aj tehotné a dojčiacie ženy) – 100 µg (4 000 IU)

Stanovenie množstva vitamínu D v organizme je založené na meraní koncentrácie kalcidiolu v sére, ktorá je sumáciou obidvoch zdrojov vitamínu. Koncentrácie kalcidiolu sú udávané v ng/ml alebo nmol/l, pričom 1 ng/ml zodpovedá 2,5 nmol/l. Všeobecne sa ako hypovitaminóza D považujú hodnoty pod 30 ng/ml, nedostatok vitamínu D medzi hodnotami 21 – 29 ng/ml a závažná deficiencia pri menej ako 10 ng/ml. Pravidelné meranie koncentrácií vitamínu D je dôležité najmä počas zimného obdobia, keď jeho množstvo v krvi klesá o viac ako 50 %.

Pri suplementácii vitamínu D **výživovými doplnkami** sa uprednostňuje vitamín D₃ (cholecalciferol), ktorý je prirodzenou formou vitamínu D. Organizmus ho z 90 % získava po vystavení sa slnku a len zvyšok potravou. Oproti vitamínu D₂ sa podstatne rýchlejšie transformuje na aktívny kalcitriol a keďže sa silnejšie viaže na špecifické receptory, je jeho účinok dlhodobejší a výrazne účinnejší.

Záver

Vitamín D má kľúčový význam pre naše zdravie, zabezpečuje normálny vývoj a metabolizmus kostí a chrupiek vrátane celého metabolizmu kalcia a fosforu, zinku, železa a vitamínu A, pričom zahŕňa aj do ďalších fyziologických procesov v organizme. Počas zimného obdobia koncentrácia vitamínu D v krvi výrazne klesá a preto by mali najmä ľudia nad 50 rokov a všetci potenciálne ohrození užívať vitamín D₃ ako výživový doplnok, v lete sa rozumne sŕniť a po celý rok jesť čo najviac morských rýb.



DeVit[®]

Dostatočná Dávka Děčka



- ◆ **DeVit** – 12 µg vitamínu D3 v každej dávke od 2. týždňa
- ◆ **DeVit Forte** – 37,5 µg vitamínu D3 v každej dávke od 3 rokov
- ◆ **DeVit 2000** – 50 µg vitamínu D3 v jednej kapsule od 9 rokov

Nájdete vo svojej lekárni



S&D Pharma SK s.r.o. Farebná 32, 821 05, Bratislava



Internetový výdaj a spoločné logo

Európska komisia identifikovala internetový výdaj liekov ako možnú formu uvádzania falšovaných liekov do dodávateľského reťazca, preto sa rozhodlo, že oprávnené subjekty, ktoré predávajú lieky prostredníctvom internetu by mal bežný záujemca o kúpu lieku prostredníctvom internetu identifikovať tým, že oprávnené subjekty na svojej webovej stránke zverejnia spoločné logo. Spoločné logo je chránené patentom a je zabezpečené proti možnosti jeho falšovania.



■ V súlade s ustanovením článku 5 vykonávacieho nariadenia Komisie (EÚ) č. 699/2014 z 24. júna 2014 o dizajne spoločného loga na identifikáciu osôb ponúkajúcich verejnosti predaj liekov na diaľku ako aj o technických, elektronických a kryptografických požiadavkách umožňujúcich overenie jeho pravosti sa má od 1. júla 2015 používať vo všetkých členských štátoch Európskej únie spoločné logo na identifikáciu osôb ponúkajúcich verejnosti predaj liekov na diaľku. Interpretované podľa terminológie použitej v zákone č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach ide v podmienkach Slovenska o spoločné logo na identifikáciu verejných lekární oprávnených vydávať lieky prostredníctvom internetu (§ 22 – osobitné podmienky internetového výdaja).

■ V tejto súvislosti je potrebné pripomenúť, že na Slovensku bol internetový výdaj liekov a zdravotníckych pomôcok povolený už od 1. 12. 2009 pod názvom zásielkový výdaj. Jeho zavedenie umožnil zákon č. 402/2009 Z. z., ktorým sa novelizoval zákon č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach. Na rozdiel od súčasného stavu, verejná lekáreň alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok potrebovala osobitné povolenie zásielkový výdaj, ak spĺňala požiadavky vyhlášky MZ SR č. 74/2010 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o zásielkovom výdaji liekov a zdravotníckych pomôcok.

■ Súčasné pravidlá internetového výdaja platia od 2. januára 2013 a boli zavedené zákonom č. 459/2012 Z. z., ktorým sa novelizoval zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach. Súčasné pravidlá nevyžadujú osobitné povolenie na výkon činnosti zásielkový výdaj. Každá lekáreň alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok, ktorá má povolenie na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok, je oprávnená na výkon internetového výdaja liekov (verejné lekárne) a zdravotníckych pomôcok (verejné lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok), ak spĺňa požiadavky vyhlášky MZ SR č. 21/2012 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o internetovom výdaji liekov alebo zdravotníckych pomôcok, o spôsobe zverejnenia informácie o internetovom výdaji, o spôsobe balenia zásielky a jej prepravy a o spôsobe reklamácie.

■ V súčasnosti platné pravidlá sú v súlade so smernicou Európskeho parlamentu a Rady č. 2011/62/EÚ, ktorou sa mení a dopĺňa smernica 2001/83/ES, ktorou sa ustanovuje zákonník Spoločenstva o humánnych liekoch, pokiaľ ide o predchádzanie vstupu falšovaných liekov do legálneho dodávateľského reťazca. Na začiatku tohto článku spomenuté vykonávacie nariadenie Komisie (EÚ) č. 699/2014 z 24. júna 2014 o dizajne spoločného loga na identifikáciu osôb ponúkajúcich verejnosti predaj liekov

na diaľku ako aj o technických, elektronických a kryptografických požiadavkách umožňujúcich overenie jeho pravosti a bolo vydané na základe splnomocňovacieho ustanovenia vydala Komisia na základe článku 85 c smernice Európskeho parlamentu a Rady č. 2001/83/ES v znení smernice č. 2011/62/EÚ.

■ Podľa § 22 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach sa za internetový výdaj považuje výdaj lieku alebo zdravotníckej pomôcky na základe elektronického formuláru objednávky uverejneného na webovom sídle verejnej lekární, alebo výdajne zdravotníckych pomôcok.

■ Predmetom internetového výdaja môžu byť len:

- registované humánne lieky a veterinárne lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis a veterinárny lekárske predpis,
- zdravotnícke pomôcky, ktoré spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh okrem aktívnych implantovateľných zdravotníckych pomôcok, diagnostických zdravotníckych pomôcok in vitro, zdravotníckych pomôcok III. skupiny a implantovateľných a invazívnych zdravotníckych pomôcok na dlhodobé používanie IIa. skupiny alebo IIb. skupiny.

Internetový výdaj, a to aj do zahraničia, môže zabezpečovať len držiteľ povolenia



na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok.

Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok zabezpečujúci internetový výdaj je povinný:

- a) vydať humánný liek s obsahom drogového prekurzora len v takom počte balení, v akom je to potrebné na jeden liečebný cyklus,
- b) zverejňovať a dodržiavať počas celej doby jeho zabezpečovania na svojom webovom sídle podmienky internetového výdaja, a to:
 1. informáciu o internetovom výdaji vrátane obmedzenia výdaja liekov s obsahom drogového prekurzora,
 2. informáciu o ponúkanom sortimente liekov a zdravotníckych pomôcok, ich cene, nákladoch spojených s internetovým výdajom a informáciu o celkovej cene za objednaný sortiment,
 3. informáciu o lehote, počas ktorej je viazaný svojou ponukou vrátane ceny,
 4. informáciu o práve objednávateľa odstúpiť od zmluvy, ktorej predmetom je internetový výdaj,
 5. meno a priezvisko, miesto trvalého pobytu, ak internetový výdaj zabezpečuje fyzická osoba,
 6. názov alebo obchodné meno, sídlo,

právnou formu, identifikačné číslo, ako aj meno a priezvisko a miesto trvalého pobytu osoby alebo osôb, ktoré sú štatutárnym orgánom, ak internetový výdaj zabezpečuje právnická osoba,

- c) zabezpečiť prepravu zásielky obsahujúcej lieky alebo zdravotnícke pomôcky takým spôsobom, aby sa zabezpečilo zachovanie kvality zasielaných liekov alebo zdravotníckych pomôcok, a to aj vtedy, ak zabezpečuje prepravu zásielky inou osobou, ...

http://www.sukl.sk/sk/inspekcia/lekarenstvo/internetovy-vydaj-liekov-a-zdravotnickych-pomocok/pokyny-pre-lekarnikov-v-suvislosti-s-pouzivanim-spolocneho-loga-pri-internetovom-vydaji-liekov-alebo-zdravotnickych-pomocok?page_id=4057

Pokračovanie v aprílovom čísle.

Najpresnejší test pre TBC infekcie



New QFT-Plus

QuantiFERON®-TB Gold Plus (QFT®-Plus) je jediný TB test, ktorý ponúka

- **Vysoko špecifický a senzitívny na zisťovanie infekcie tuberkulózy.**
- **Rýchle reprodukovateľné výsledky.**
- **Ekonomicky rentabilný.**

QuantiFERON®-TB Gold Plus (QFT®-Plus) je s označením CE pre použitie v Európe

Trademarks: QIAGEN®, QFT®, QuantiFERON® (QIAGEN Group). © 2014 QIAGEN, all rights reserved.



Central & Eastern Europe MEDicines

Výhradný zástupca pre Slovensko

www.QuantiFERON.com



PharmDr. Miroslav Peciar
RNDr. Valentína Leová

stredoškolskí pedagógovia

www.szstn.sk

IMATRIKULÁCIA



Dňa 26. 11. 2015 sa na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne konala imatrikulácia pre žiakov prvého ročníka – teda privítali sme aj prvákov odboru farmaceutický laborant.

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Dňa 1. 12. 2015 sa na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne konal Deň otvorených dverí. Ako každoročne sme privítali záujemcov do všetkých odborov ako aj do odboru farmaceutický laborant.

STUŽKOVÁ SLÁVNOSŤ

Dňa 4. 12. 2015 sa konala, tak ako každý rok, stužková slávnosť IV. FL triedy Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne.



VIANOČNÁ AKADÉMIA

Dňa 17. 12. 2015 sa konala Vianočná akadémia Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, kde sa žiaci prezentovali svojimi scénkami – nechýbali medzi nimi ani žiaci z odboru farmaceutický laborant.

VIANOČNÝ BAZÁR



Koncom decembra 2015 sa konal Vianočný bazár po prvýkrát v priestoroch jedálne. Mohli sme si zakúpiť úžasný nealkoholický punč, krásne perníčky, sladké



zákusky, ktoré nám pripravili ne-skutočne šikovné dievčatá z 3. FL triedy.

Vyzbierali sme **221 eur** pre mobilný detský hospic Plamienok.

Na základe Uznesenia Zastupiteľstva Trenčianskeho samosprávneho kraja zo dňa 26. 1. 2015 číslo 236/2015 a v súlade s Rozhodnutím Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky číslo Z54680-2014-OZdV zo dňa 17. 12. 2014 **SZŠ Trenčín od 1. 1. 2016 používa nasledovné údaje:**

Názov organizácie:

Stredná zdravotnícka škola, Veľkomoravská 14, Trenčín

Sídlo:

Veľkomoravská 14, 911 34 Trenčín

Skrátený názov:

SZŠ Trenčín

Korešpondenčná adresa:

Stredná zdravotnícka škola, J. Braneckého 4, 911 67 Trenčín



Mgr. Veronika Bejdová

stredoškolská pedagógička

www.szsmi.eu.sk

TÝŽDEŇ VAT



Prvý novembrový týždeň sa niesol v znamení vedy a techniky. Žiaci našej školy sa mohli okrem iného zúčastniť prednášky venovanej významu nanotechno-

lógii, jej využitiu v zdravotníctve a významu striebra ako dezinfekčného, liečivého a čistiaceho prostriedku.

STUŽKOVÁ SLÁVNOSŤ

Dňa 27. 11. 2015 sa konala historicky prvá stužková slávnosť farmaceutických laborantov. Štvrtáčky, zmenené na nepoznanie, v krásnych róbach a chlapci v oblekoch si pre pedagógov pripravili skutočne zábavný program a živá kapela sa postarala o výnimočný zážitok.



VIANOČNÁ AKADÉMIA

Posledný deň pred vianočnými prázdninami sa konala trdaičná Vianočná akadémia spojená s imatrikuláciou našich najmladších žiakov. Prváci nás zabavili vtipnými scénkami, zaspievali vianočné koledy a predviedli aj ľudové tance.



Nechýbal ani príhovor nášho pána riaditeľa RNDr. Dušana Žaludka, ktorý nám všetkým poprial krásne a pokojné sviatky a v závere sme sa rozlúčili najznámejšou vianočnou piesňou Tichá noc.

BIOLOGICKÁ OLYMPIÁDA



Štyri šikovné študentky z odboru masér, zdravotnícky asistent aj farmaceutický laborant dňa 14. 1. 2015 prezentovali svoje projekty v rámci biologickej olympiády. Žiačka IV. FL, Veronika Maronová poukázala vo svojej práci na včelie produkty a ich význam a použitie v kozmetike. V marci bude našu školu reprezentovať na krajskom kole v Košiciach. Gratulujeme!

SZŠ Banská Bystrica



www.szsbb.eu

ODBORNÝ SEMINÁR „VODA A LES“



12. novembra 2015 sa študentky odboru FL a ZL zúčastnili odborného seminára na tému Voda a les, ktorý sa konal v aule



našej školy v rámci aktivít Rady ZSVTS smerujúcich k posilneniu záujmu mladej generácie o technické a prírodovedné vzdelávanie. Cieľom seminára bolo oboznámiť stredoškolských študentov s mimoriadne aktuálnou globálnou problematikou, akou je dostatok vodných zdrojov pre rozvoj lesného hospodárstva na Slovensku. Na seminári prednášal popredný slovenský odborník, predseda Slovenskej lesníckej spoločnosti ZSVTS Ing. Stanislav Martinický, CSc.

RNDr. Oľga Daxnerová, PhD.

ODBORNÝ SEMINÁR

10. odborný seminár na tému „Nové odporúčané výživové dávky a ich uplatňovanie vo verejnom stravovaní“ sa uskutočnil 25. novembra 2015 vo Veľkej sieni MÚ v Banskej Bystrici aj za účasti našich žiačok z odboru FL. Organizátori seminára už dlhodobo touto aktivitou sledujú možnosť preventívne pôsobiť na zabezpečenie zdravého duševného a telesného rozvoja mladej i staršej populácie v SR.

Na seminári odzneli tieto zaujímavé prednášky:

1. Vedecky zdôvodnené odporúčané výživové dávky platné v SR v praxi spoločného stravovania.
2. Stravovacie zvyklosti a životný štýl študentov, mladých ľudí a seniorov v meste Banská Bystrica. Výsledky projektu „Užívaj si zdravý život.“
3. Obaly na potraviny, manipulácia s nimi, zdravotné riziká.
4. Obaly v stravovacích službách, spôsoby ich zneškodňovania.
5. Nutričná hodnota stravy detí a mládeže v SR.

RNDr. Oľga Daxnerová, PhD.

ČERVENÉ STUŽKY 2015



Kampaň Červené stužky 2015 podporila aj Stredná zdravotnícka škola v Banskej Bystrici. 23. 11. 2015 žiaci III. ZA triedy pripravili červené stužky, ktoré sú symbolom boja proti AIDS. V priebehu dňa ich rozdávali spolužiakom, ktorí ich nosením mohli počas celého týždňa vyjadriť podporu Svetovému dňu boja proti AIDS, ktorý pripadá na 1. 12. 2015. Ďalším spôsobom podpory kampane bolo vytvorenie Živej červenej stužky 30. 11. 2015, na ktorej sa podieľalo 74 žiakov 1.-4. ročníka odboru Zdravotnícky asistent. Veríme, že týmto spôsobom zvýšime informovanosť mladej generácie o aktuálnom, individuálnom, dlhodobom a spoločenskom probléme, ktorým je ochorenie AIDS.

Mgr. Markéta Zádrapová

SZŠ Moyzesova 17 Košice



PhDr. Viera Rusinková
riaditeľka SZŠ

RNDr. Helena Viravcová
zástupkyňa riaditeľky SZŠ

www.szske.sk

ŽIVOTNÉ JUBILEUM Mgr. Viera Szuttorová

Absolventi, spomínate si na výroky?

„KTO TO VIE, NECH ZDVIHNE KONÁR.“

„PODVÍHAJTE STOLICE.“

„OČEŠTE TEN VZOREC.“

Každému, kto študoval odbor farmaceutický laborant na Strednej zdravotníckej škole na Moyzesovej ulici v Košiciach, sa určite do pamäti vryli spomenuté výroky ženy postavou malou, no, vždy plnou energie. Je to učiteľka, ktorá sa niekoľko desaťročí podieľala na výchove a vzdelávaní mladých ľudí, ktorým učarila farmácia. Jej doménou bola farmaceutická chémia a analýza liečiv, ale aj príprava liekov. Stovky hodín vysvetľovala vzťahy medzi účinkami a chemickou štruktúrou liečivých látok, názorne ukazovala pracovné postupy pri analýze liečiv, ako aj pri príprave liečivých prípravkov. Bola jednou z učiteliek, ktoré v spolupráci so Strednou zdravotníckou školou v Brne vytvárali prvé slovenské učebné plány pre žiakov odboru farmaceutický laborant. Pedantnosť, dôslednosť, vôľa stále sa učiť niečo nové sú vlastnosti našej dlhoročnej kolegyne, pani magistry Viery Szuttorovej, ktorá nedávno oslávila okrúhle životné jubileum.



Mgr. Viera Szuttorová sa narodila 25. novembra 1935 v Trenčíne. V roku 1954 úspešne absolvovala gymnázium a v tom istom roku bola prijatá na Farmaceutickú fakultu UK v Bratislave. Po úspešnom štúdiu na tejto fakulte promovala v roku 1959 a nastúpila do lekárne v Senici nad Myjavou ako pridelená magistra. Po niekoľkých mesiacoch bola preložená do lekárne v Šaštíne, kde pracovala ako magistra a neskôr ako správkyňa lekárne. V roku 1963 odišla s manželom do Košíc, kde nastúpila ako asistentka na Katedru starostlivosti o matku a dieťa na LF UPJŠ v Košiciach a po piatich rokoch nastúpila na Katedru biochémie. V roku 1974 odišla s dcérou a manželom na Kubu, pretože manžel tam dostal pracovnú ponuku ako expert.

Po návrate z Kubu 1. februára 1977 nastúpila na SZŠ na Moyzesovej ulici v Košiciach, kde pracuje dodnes, o čom svedčí aj Zlatá plaketa za dlhoročnú prácu v školstve, ktorou bola ocenená v roku 2002 pri príležitosti Dňa učiteľov.

Svoju prácu vykonávala a ešte aj vykonáva na vysokej profesionálnej úrovni. Nielen žiakom, ale aj kolegom na tejto škole odovzdáva svoje odborné vedomosti, morálne kvality, ale aj ľudskosť a optimizmus.

Pre svoju rozvážnosť a odbornosť je pre všetkých prirodzenou autoritou.

Vážená pani magistra, k Vášmu jubileu Vám srdečne blahoželáme a želáme Vám dobré zdravie, pracovné nadšenie a pohodu v osobnom živote.

Vaši spolupracovníci zo
Strednej zdravotníckej školy na Moyzesovej ulici v Košiciach



RNDr. Edita Dlháňová, MPH
vedúca študijného odboru farmaceutický laborant

www.szsbase.sk

Drobnosti pred vianoc

NÁVŠTEVA ÚSTAVU EXPERIMENTÁLNEJ FARMAKOLÓGIE A TOXIKOLÓGIE SAV



Táto hodnotná novembrová odborná aktivita sa už pomaly stáva samozrejmosťou. Zúčastňujú sa jej pravidelne naši žiaci IV. ročníka odboru farmaceutický laborant. Aj tento rok pracovníci ústavu

pripravili pre nás hodnotné prednášky na tému Cesta nového lieku, v ktorej zaujímavou formou predstavili vývoj nového lieku. Zaujala aj druhá prednáška, ktorá sa venovala problematike potravín s názvom Liek alebo jed? Pútavá bola aj exkurzia po vybraných oddeleniach ústavu aj s vysvetlením výskumného programu, ktorý riešia.

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Tohtoročný sa konal 27. novembra 2015. Zaznamenali sme rekordnú účasť 205 účastníkov. Prezentovali sa všetky naše odbory denného štvorročného štúdia (asistent výživy, farmaceutický laborant, masér, očný optik, ortopedický technik, zdravotnícky laborant, zubný asistent) i pomaturitné štúdium diplomovaný fyzioterapeut. A kto to nestihol v januári, vo februári ho privítame na druhom našom Dni otvorených dverí.



DRUHÝ ROČNÍK ZBIERKY PRE DETSKÝ DOMOV V NECPALOCH

V termíne od 23. novembra do 9. decembra 2015 žiaci i zamestnanci školy mali možnosť prispieť či už pomôckami do školy, hračkami, knihami, oblečením alebo potrebami do domácnosti. Zbierka sa konala už druhý rok a darované veci si prišli prevziať osobne zamestnanci domova aj s jej deťmi.

ADVENTNÝ GRAZ



Navštívili ho žiaci a učители z našej školy dňa 12. decembra 2015. Graz je považovaný za hlavné adventné mesto Rakúska. Upútalo vianočne vyzdobené historické centrum, ktoré bolo v roku 1999 zapísané do zoznamu svetového dedičstva UNESCO, ale i „ľadový Betlehem“, ktorý bol vytvorený z 50 ton ľadu a stal sa vyhľadávanou atrakciou.

VIANOČNÝ VOLEJBALOVÝ TURNAJ

Už sa stal na našej škole tradíciou. Veď tento už bol 40. v poradí.

Aj tento rok záujem o účasť zo strany žiakov bol vysoký. V dňoch 21. a 22. decembra 2015 bojovali medzi sebou družstvá v 2 kategóriách – dievčenské a zmiešané. V kategórii dievčenských družstiev víťazom sa stali dievčatá z III. ZUA (zubný asistent) a v kategórii zmiešané družstvá na prvom mieste sa umiestnili žiaci z III. AV, MAS (asistent výživy, masér).



Trnavský samosprávny kraj

www.szstt.edupage.org

MIKULÁŠ V TRNAVSKEJ NEMOCNICI



Študenti vyššieho odborného štúdia v študijnom odbore diplomovaný fyzioterapeut sa prezliekli za Mikulášov, čertov a anjelov a s vlastnoručne vyrobenými pozdravmi, nape-

čenými sladkosťami, ovocím pripomenuli hospitalizovaným pacientom vo Fakultnej nemocnici v Trnave, že prišiel sviatočný čas. Spievali za sprievodu gitary a na tvárach ľudí, ktorí museli byť v tomto čase hospitalizovaní, sa snažili vianočnými pesničkami vyčariť úsmev. Navštívili oddelenia rehabilitácie, psychiatrie, traumatológie, chirurgie, geriatrickej, neurológie, interné a detské. Úžas, radosť, slzy, slzičky, prekvapenie v očiach detí i dospelých pacientov všetkých pozitívne ovplyvnili a naplnili pocitom šťastia. Aspoň takouto formou sme spestrili pobyt pacientov ležiacich v nemocnici v Trnave dňa 4. decembra 2015.

PhDr. Edita Kollárová, PhD.

STRETNUTIE S POSLANCAMI NR SR

Predseda NR SR, pán Pellegrini, na to, že bol v trnavskej zdravotníckej škole, nezabudol.

10. decembra 2015 sme ho navštívili priamo v rokovacej sále parlamentu. Usmiate nás privítal a predstavil ostatným prítomným poslancom. Rokovacia sála sa ozval



potlesk poslancov aj žiakov 3. C a 3. E triedy. Naši žiaci urobili dobrý dojem na pánoch poslancov – Trnavčanov – p. Hambálka, p. Náhlíka a p. Kovačocyho, ktorí skonštatovali, že títo mladí ľudia im položili otázky na úrovni a k veci, aké by od nich vzhľadom na ich vek ani nečakali. Tí, ktorí sme sa zúčastnili tejto zaujímavej exkurzie, ďakujeme pani riaditeľke Valburge Lobotkovej a pani poslankyni Renáte Zmajkovičovej za ústretovosť a zrealizovanie akcie.

Mgr. Lucia Branišová

ROADSHOW

24. 11. 2015 sa zúčastnili žiaci 3. C a 3. A triedy akcie nazvanej Roadshow. Hlavným cieľom bolo informovať a priblížiť žiakom využívanie eurofondov na Slovensku. Otestované boli aj ich vedomosti o Európskej únii. Mohli sa dozvedieť, na aké projekty sa peniaze z eurofondov využívajú, ale aj akým množstvom peňazí eurofondy disponujú. Na záver mali žiaci z odprezentovaných i z vlastných vedomostí a informácií vytvoriť dobrovoľnú slohovú prácu na tému „Ako pomohli eurofondy môjmu regiónu.“

Erika Koperová



Ing. Beáta Mozolová
stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ V KOMJATICIACH



Deň otvorených dverí v kultúrnom dome v Komjaticiach, ktorý bol spojený s Vianočnými tvorivými dielňami a **prezentáciou stredných škôl, sa konal dňa 8. 12. 2015.**

Študentky z III. B ZA triedy Sofia Bozáňová, Sabina Čergetová, Kristínka Mrlláková a študentky III. FL Alexandra Žigraiová a Sofia Kuzmická informovali žiakov 8. a 9. ročníkov a ich rodičov o študijných odboroch na našej škole a

možnosti uplatnenia sa v praxi. Záujemcom zmerali tlak krvi, odobrali krv na glykémiu, tukomerom zmerali BMI, pod mikroskopom pozorovali rôzne preparáty a informovali o príprave rôznych druhov masť a iných liekov. Deň otvorených dverí sa niesol v príjemnej vianočnej atmosfére.



VIANOČNÁ AKADÉMIA SPOJENÁ S IMATRIKULÁCIOU PRVÝCH ROČNÍKOV



Dňa 21. 12. 2015 sa uskutočnila **vianočná akadémia spojená s imatrikuláciou žiakov prvých ročníkov našej školy**, ktorá sa konala na Spojenej škole v Nitre.

Po príchode žiakov a ich uvítaní nasledoval príhovor pani

riaditeľky a následne prebehol slávnostný sľub našich prvákov a odovzdávanie imatrikulačných listov. Program pokračoval Vianočnou akadémiou, kde si žiaci všetkých ročníkov pripravili kultúrny program za jednotlivé triedy a netriedni vyučujúci spolu so zástupcami žiackej školskej rady hodnotili jednotlivé čísla programu.

III. ROČNÍK ŠKOLSKÉHO PLESU SZŠ V NITRE

Po tretíkrát sa uskutočnil školský ples SZŠ v Nitre dňa 9. 1. 2016 v priestoroch Spojenej školy na Slančíkovej ulici v Nitre. Na plese sa zúčastnilo 17 pedagógov a 156 študentov. Príprava plesu bola v rukách žiakov III. B ZA triedy. Zábava aj nálada boli vynikajúce.

V mene organizátorov sa chcem poďakovať za účasť a tešíme sa na ďalší ročník.



Na záver prajem všetkým učiteľom a študentom veľa zdravia, šťastia a pokojný rok 2016.



PaedDr. Veronika Tirpáková, PhD.

Lekárska fakulta, Ústav telovýchovného lekárstva
Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava

Rozvoj rovnováhy s fitloptou

Schopnosť zotrvať v rovnovážnej polohe, resp. ju v prípade narušenia obnoviť, patrí medzi jednu z koordinačných schopností človeka. Systematickým cvičením na fitlopte je možné statickú ako aj dynamickú rovnováhu zlepšovať, čím dochádza k pozitívnemu ovplyvneniu kontroly pohybu ťažiska. To má primárny význam pri vykonávaní všetkých (aj každodenných) pohybových činností čo najrýchlejšie, najpresnejšie a s čo najmenším energetickým výdajom. V nasledovnom súbore cvikov dochádza k regulácii pohybu ťažiska predovšetkým pomocou svalstva trupu.

Obr. 1



Východisková poloha, snaha o rovnomerné rozloženie hmotnosti tela, kontakt s podložkou len oporou o špičky chodidiel.

Následne výdrž, resp. ľahké balansovanie v nasledovných 3 polohách, v každej minimálne 30 s:

Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4





Sebareflexia

K téme dnešnej úvahy som bol inšpirovaný čítaním časopisu, ktorý teraz držíte v rukách. Budete prekvapení, v ktorej rubrike táto inšpirácia vznikla. Bolo to pri čítaní úsmevných zážitkov z vašej práce. Chcel by som jednu z týchto príhod analyzovať z hľadiska psychológie predaja, hľadať spolu s vami, čo bolo jej príčinou a následne aplikovať poznatky z úvahy do praxe v komunikácii s klientmi v lekárni.

Úsmevná príhoda:

Pacient:

„Prosím si niečo na kašeľ.“

Farmaceutický laborant:

„Kvapky, sirup alebo tablety?“

Pacient:

„Hmm, dajte mi radšej niečo od bolesti hrdla.“

Farmaceutický laborant:

„Chcete tablety na cmúľanie, sprej do hrdla alebo kloktadlo?“

Pacient:

„Hmm, radšej teda niečo na prehnatie.“

Farmaceutický laborant:

„Kvapky, tablety alebo čípky?“

Pacient:

„Kto by si vedel z toho všetkého vybrať?“
...a odišiel bez toho, aby si niečo kúpil.

Zdá sa vám príhoda známa? Zažili ste už niečo podobné? Možno teraz uvažujete, čo je na uvedenej úsmevnej príhode zvláštne, prečo o nej píšem. Rád by som vás chcel pozvať k osobnej sebareflexii, pouvažovať o príhode a následne si podať spätnú väzbu: **Bolo možné v príbehu niečo zmeniť? Ak áno, čo konkrétne?** Často vás na týchto stránkach k sebareflexii vyzývam. Rásť v správnej komunikácii s klientom znamená sebareflexiu

z času na čas použiť ako nástroj na seba-zdokonaľovanie.

Takmer v každom článku v tejto rubrike upozorňujem, aké sú v komunikácii s klientom dôležité otázky. Zisťujeme, čo presne klient potrebuje a pomáhame mu kúpiť konkrétny prípravok na vyriešenie jeho ťažkostí. Z tohto hľadiska môžete namietat, že predsa magister (z príbehu) správne zvolil otázky, pričom zisťoval u klienta akú formu prípravku preferuje. Avšak aj napriek jeho snahe klient nakoniec povie: „Kto by si vedel z toho všetkého vybrať?“ a odchádza bez prípravku z lekárne.

Môžeme dedukovať, že pacient potreboval riešiť všetky tri ťažkosti, ktoré sú uvedené v príbehu: kašeľ, bolesť hrdla, zápchu. Zameriam sa na prvú z nich, ostatné môžete použiť následnou analógiou.

Otázky používame otvorené

– zisťujeme nimi čo najviac relevantných informácií o klientovi a jeho potrebách. Začínajú opytovacím zámenom:

Kto? Čo? Ako? Prečo? Koľko? Kedy?

Tento typ otázok zvolte pri zisťovaní klientových potrieb:

Pre koho potrebujete prípravok (pre koho je určený)?

Aký kašeľ je potrebné liečiť?

Ako dlho pretrvávajú ťažkosti?...

Ďalší typ otázok sú tzv. uzatvorené otázky.

Cieľom je dostať len jednoslovnú odpoveď „áno“, alebo „nie“.

Začínajú sa spravidla slovesom:

Užívate už nejaký prípravok?

Máte nejaké zdravotné obmedzenia?

Mám pre vás niekoľko prípravkov, aby som vedel odporučiť ten najvhodnejší,

spýtam sa, či preferujete radšej tablety, sirup alebo kvapky?

Následne podáte klientovi vami vybraný prípravok so slovami:

„Myslím, že toto bude pre vás to najvhodnejšie“.

- **Uzatvorené otázky** dávajú klientovi malú možnosť výberu, rozhoduje sa medzi dvoma alebo viacerými (konkrétnymi) ponukami (návrhmi).
- **Otvorené otázky** poskytujú klientovi voľnosť, sú vhodné na získanie informácií a v klientovi vyvolávajú pocit väčšieho zapojenia do dialógu. Klient cíti, že je o neho záujem.

V úsmevnej príhode z lekárne boli použité uzatvorené otázky. Ako vidíme z reakcie klienta, zostal zmätený aj napriek tomu, že ponuka sa javila ako rozsiahla a vyčerpávajúca.

V rámci už spomínanej sebareflexie skúste pouvažovať, akú formu rozhovoru by ste uvítali vy ako klient lekárne a prečo? Je klient ako stredobod pozornosti? Je o neho záujem? Cítiť tento záujem z rozhovoru, z otázok? My ľudia sme jednoducho spokojní a cítime sa dobre, keď je o nás prejavovaný záujem. Vzbudzuje v nás pocit osobnej dôležitosti, ale hlavne dôvery voči vám. Vy ste garanti tej správnej ponuky pre klienta.

V dnešnej dobe informačných technológií a možnosti nákupu niektorých farmaceutických prípravkov cez internet, zostane osobný kontakt veľmi dôležitý. Myslím si, že aj to bude dôvodom konkurencieschopnosti. Veď predsa, kde sa cítim dobre, tam sa rád vraciam.

K tejto téme odporúčam prečítať si aj článok, ktorý som publikoval v TaPFL č. 11/2014 na str. 45: „Keď klient povie: ...prosím, poradte mi...“



V nadväznosti na moje dva predchádzajúce články by som chcela dať do pozornosti niektoré relaxačné techniky, s ktorými mám ako terapeut dobré skúsenosti a ktoré považujem za efektívne.



RELAXAČNÉ TECHNIKY

Osvojením si niektorých jednoduchých a efektívnych **relaxačných techník**, sa môžete naučiť relaxovať a naučiť, ako prekonať stres, resp. ako si počas stresu pomôcť. Relaxačné techniky sú rôzne, každému môže vyhovovať niečo iné. Podstatou však je to, že **relaxačné cvičenia sa treba naučiť**.

Ide teda o pomoc, ktorá neprichádza sama odseba, ale funguje vtedy, keď na sebe človek zapracuje a osvojí si ju ako zručnosť. Samotné osvojenie relaxačných techník je efektívne len pri nácviku, pravidelnom a dostatočne frekventnom: *relaxácii sa napríklad nedá naučiť občasným pasívnym posedením pri relaxačnom CD*.

Aby bola **relaxácia príjemná a efektívna**, treba si na jej nácvik zabezpečiť príjemné miesto, nerušený čas a pohodlnú polohu v sede alebo v ľahu. Treba vypnúť telefón (alebo ho nechať tam, odkiaľ ho nebudete počuť). Pri relaxácii sa odporúča uvoľniť si odev, odložiť hodinky, okuliare a šperky alebo ozdoby do vlasov, ktoré prekážajú - mohli by tlačíť. Nácvik relaxácie je efektívny vtedy, ak sa vám podarí pri nej nezaspať - takto si dokážete pamätať pocity, ktoré ste mali počas relaxácie a vybaviť si ich potom aj v stresovej situácii.

Ak hovoríme o tom, že na nácvik treba mať čas - nie je potrebné si predstavovať hodiny. Stačí niekoľko minút sústredenia denne, ktoré si počas dňa nájde každý. Nerušeným miestom môže byť rovnako spálňa ako aj chvíľka pokoja počas pracovnej doby na WC. Pri pravidelnom využívaní niektorej relaxačnej techniky možno očakávať zmiernenie nepríjemných telesných pocitov: *napr. spomalenie srdcovej frekvencie, zníženie krvného tlaku, zníženie svalového napätia*. Človek sa postupne stáva menej podráždeným a úzkostným a bude mať, pravdepodobne, lepšiu náladu. Relaxačné techniky majú vplyv aj na celkové zdravie: *najmä ľudia s diagnózou hypertenzie alebo bolesťami hlavy, či problémami v oblasti tráviacej sústavy, môžu mať z pravidelných relaxácií pomerne výrazný benefit*.

Relaxačné techniky je možné trénovať samostatne alebo za pomoci odborníka. Je viacero typov relaxácií: *najjednoduchšia je dychová relaxácia, ktorá pomáha zmierniť búšenie srdca, úzkosť, prípadne dýchavičnosť, ktorá je sprievodným prejavom*.

Túto relaxačnú techniku si dovoľím vzhľadom na jej jednoduchú využiteľnosť popísať bližšie.

Pri úzkosti dochádza nevedome k **hyperventilácii**. Hyperventilácia je, jednoducho povedané, rýchlejšie a hlbšie dýchanie, než je potrebné. Keď hyperventilujete, prijímate viac kyslíka, ako vaše telo potrebuje. To spôsobuje, že hodnota oxidu uhličitého vo vašej krvi klesá a to vedie k nepríjemným, ale neškodným telesným prejavom ako je slabosť, suchosť v ústach, stuhnutosť alebo mravčenie či dýchavičnosť.

Hyperventilácia je často výsledkom **hrudníkového dýchania**. Hrudníkové dýchanie znamená premiestnenie vášho dychu z brucha hore do hrudníka. U viacerých ľudí k tomuto presunu dýchania dochádza počas prežívania stresu a úzkosti. Ak ste pokojní a uvoľnení váš dych je pomalý, v rytme, vaše brucho sa jemne rozpína a sťahuje tak, ako sa balón pomaly naplňuje a vypúšťa vzduch. Tento spôsob dýchania je známy ako **bránicové dýchanie**. Bránicové dýchanie pôsobí proti nepríjemným dôsledkom hrudníkového dýchania a hyperventilácie a navodzuje stav pokoja a pohody. Niekedy stačí osvojiť si tento typ

dýchania a máme efektívnu pomôcku, ako mierniť prejavy úzkosti, či už napr. pri skúške alebo pri nejakej nepríjemnosti. Nácvik tohto dýchania je vhodné aspoň spočiatku robiť v ľahu. Ako pomôcku môžeme využiť napr. knihu, ktorú si položíme na brucho v oblasti približne okolo žalúdka. Pri bránicovom dýchaní sa nám kniha bude nadvihovať a toto je signálom, že techniku robíme správne. Ak k tomuto pripojíme spomalenie dýchania tak, že sa dýchanie bude podobať spiacemu človeku, dýchanie sa spomalí. Snažíme sa o pomalší výdych a následne nádych - nie hlboký - za ním opäť nasleduje čo najdlhší výdych. Môžete si pomáhať počítaním. Podobná technika dýchania je súčasťou aj iných cvičení - napr. pilates alebo v joge. Samotný nácvik dýchania je efektívny a rýchly, pokiaľ sa rýchlo pochopí princíp. Relaxované dýchanie možno nacvičovať aj v ambulancii psychoterapeuta za pomoci kardiorespiračného biofeedbacku. Pri prvých nácvikoch môžete cítiť točenie hlavy alebo pocit slabosti, či pocit, že sa musíte zhlboka poriadne nadýchnuť. Takéto pocity sú signálom toho, že sa priveľmi snažíte a nádychy sú príliš hlboké. Takéto nepríjemné pocity sa dajú prekonať a relaxačná technika môže fungovať ako príjemná chvíľka na dobitie energie alebo na zvládnutie nepríjemných pocitov zo stresu.

Medzi relaxačné techniky patria aj autogénny tréning alebo progresívna Jacobsonova relaxácia, či technika aplikovaného svalového napätia. Autogénny tréning existuje aj ako nahrávka pod názvom Psychobalzam - nahovorili ju majstri Ladislav Chudík a Karol Machata. Spolu s vyššie menovanými relaxačnými technikami je však efektívnejšie ich nácviky absolvovať pod dohľadom odborníka.

Kvalifikované poradenstvo

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



1.

Otázka:

Spoločnosť MedPharma prezentuje **Mladý jačmeň s obsahom: 100 % sušená šťava z listov mladého jačmeňa, 100 % čistý extrakt s obsahom enzýmov, aminokyselín, vitamínov, minerálov a chlorofylu** so sloganom **Nová energia pre váš život?**

- áno
- nie

www.medpharma.sk

2.

Otázka:

Užíva sa výživový doplnok **UROSAL lady®** s obsahom suchého extraktu listu medvedice lekárskej, suchého extraktu vňate zlatobyle obyčajnej a suchého extraktu koreňa príhľavy dvojdomej a malej pri problémoch s močovými cestami?

- áno
- nie

www.belupo.sk

3.

Spoločnosť **S&D Pharma SK** obohatila trh o produkty **DeVit®** s obsahom vitamínu D.

Otázka:

Kvapky DeVit sú určené pre deti od dovŕšeného 2. týždňa a obsahujú **12 µg vitamínu D₃** v každej kvapke. Je toto množstvo totožné so **480 IU vitamínu D?**

- áno
- nie

www.sdpharma.sk

4.

V portfóliu spoločnosti **Valosun** nájdete niekoľko produktov s obsahom 1 miliardy aktívnych baktérií denne špeciálne pripravených pre deti v sérii **Biopron®** pre deti.

Otázka:

Ide o **Biopron® Lactobacilky**, **Biopron® Lactobacily Baby BIFI+**, **Biopron® kvapky** a **Biopron® Macík**?

- áno
- nie

www.valosun.com

Bezplatná telefonická linka 0800 17 16 17

5.

Martánkovia ImunoForte sú výživové doplnky určené pre akútnu podporu imunity aj na dlhodobé užívanie. Produkty obsahujú vysokú dávku betaglukánov, extrakty z bazy čiernej, šípky a vitamín C.

Otázka:

Podporujú extrakty z bazy čiernej a šípky imunitný systém a majú priaznivý vplyv na zdravie dýchacích ciest?

- áno
- nie

www.walmart.cz

http://www.walmart.sk/product/1606_martankovia-imunoforte

6.

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

Otázka:

Je **Ibutabs** liek s obsahom ibuprofenu dostupný aj v 10 tbl. balení?

- áno
- nie

www.vitabalans.sk

7.

Každá kapsula **Febicholu®** obsahuje 100 mg liečivej látky fenipentolu. Kapsuly **Febicholu®** k liečbe tráviacich ťažkostí pri dlhodobých ochoreniach pečene a žlčových ciest sú ľahko prehĺtateľné a vhodné pre dospelých a deti od 15 rokov.

Otázka:

Je **Febichol®** na trhu už 40 rokov?

- áno
- nie

www.febichol.cz

www.noventis.cz

8.

Profi-LACT nápoj pre dospelých a **Profi-LACT** nápoj pre deti obsahujú mikrobiotické kultúry, ktoré udržiavajú zdravý mikrobiótu pri liečbe antibiotikami a posilňujú prirodzenú obranyschopnosť.

Otázka:

Profi-LACT nápoj pre dospelých a deti priniesla na trh spoločnosť **Stada**?

- áno
- nie

www.stada.sk

9.

Fypyrst® od spoločnosti **Krka Slovensko** rieši prevenciu a liečbu domácich miláčikov – psov a mačiek pri napadnutí bľchami, kliešťami, švolami a u psov slúži na liečbu a kontrolu alergickej reakcie po uhryznutí bľchami. Ide o roztok na kvapkanie na kožu.

Otázka:

Je na trhu už aj v jednopipetovom balení?

- áno
- nie

www.krka.sk

10.

Quanti FERON®-TB Gold Plus (QFT®-Plus) je ekonomicky rentabilný, vysoko špecifický a senzitívny test pre vyšetrenie TBC infekcie.

Otázka:

Otázka: Ide o najpresnejší a rýchlo reprodukovateľný **IGRA test** pre vyšetrenie TBC infekcie?

- áno
- nie

www.QuantiFERON.com

11.

Na slovenskom trhu je **Beta glucan 500 +** od spoločnosti **Natures** s najvyššou čistotou beta glucanu (min. 93 %), s obsahom 200 % ODD vitamínu D a preukázanými účinkami normalizácie imunitného systému.

Otázka:

Koľko miligramov vysokočistého beta glucanu obsahuje výrobok **Beta Glucan 500+ ?**

- 500 mg
- 240 mg

www.natures.sk

12.

Lieky **Carbosorb®**, **Carbotox®**, **Carbocit®** obsahujú účinnú látku aktívne uhlie.

Otázka:

Sú lieky **Carbosorb®** a **Carbocit®** účinné proti menej závažným črevným infekciám spôsobeným vírusmi a baktériami, hnačke a plynatosťou?

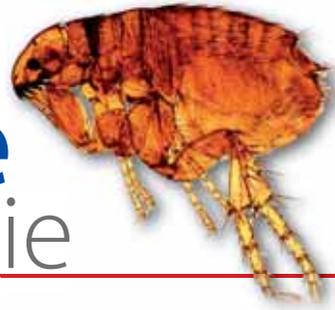
- áno
- nie

www.imuna.sk

MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie
v Košiciach

Alergia na blšie uhryznutie



Alergia na blšie uhryznutie predstavuje jednu z najčastejších hypersenzitívnych kožných reakcií u psov a mačiek, spôsobených predovšetkým blchou mačacou, príp. psou (*Ctenocephalides felis et canis*).

■ Ide o precitlivosť na nekompletné antigény, tzv. haptény, ktoré sú súčasťou proteolytických enzýmov blších slín. Uvedené látky sa pri saní krvi blchami dostávajú do organizmu, viažu sa na kolagén kože a vytvárajú kompletný antigén. Následne sa vyvíja alergická reakcia dvoch typov: hypersenzitívna reakcia I. typu (skorá reakcia prostredníctvom IgE protilátok) charakterizovaná opuchom a začervenaním kože a IV. typu (neskorá, sprostredkovaná bunkami).

■ Alergia na blšie pohryznutie sa môže vyvinúť v ktoromkoľvek veku psa a mačky, najčastejšie však medzi 3. – 5. rokom, do veku šiestich mesiacov len vzácné. Plemenná ani pohlavná predispozícia neexistuje. U senzitivných jedincov sa uvedené reakcie môžu objaviť aj pri uhryznutí iba jednou blchou! Uvádza sa, že u zvierat, ktoré sú kontinuálne vystavené invázii blích sa alergia nemusí prejavíť alebo dochádza k rozvoju iba slabšej hypersenzitivity.

■ Klinické príznaky sú charakterizované výrazným svrbením, tvorbou tzv. papulokrustózných ložísk na predilekčných miestach, ktorými sú oblasť bedrovo – krížová, vnútorná plocha stehien, brucho, slabiny, u mačiek hlavne oblasť krku. V dôsledku škrabania sa zvieratá vzniká traumatizácia kože vedúca k sekundárnej pyodermatitíde. Pri dlhodobom pretrvávaní choroby sa môžu vyvinúť ďalšie zmeny na koži ako je alopecia (strata srsti), akantóza (zhrubnutie kože), hyperkeratóza (nadmerné šupinatenie) a hyperpigmentácia (nadmerná tvorba kožného farbiva). U mačiek sa hypersenzitivita na blšie uhryznutie prejavuje miliárnou dermatitídou, príp. eozinofilným komplexom.

■ Diagnostika, choroby zahŕňa anamnézu, klinický nález na koži, príp. nález blích resp. blšieho trusu na tele zvieratá a intrademálny kožný test. Je nutné vylúčiť iné druhy alergií, napr. alergiu na krmivo, lieky, hormonálnu hypersenzitivitu prejavujúce sa podobnými klinickými prejavmi ako alergia na blšie uhryznutie.

■ Liečba uvedenej alergie je komplexná a dlhodobá. Spočíva v eliminácii blích ako na zvierati, tak aj v prostredí. S cieľom zmierniť svrbenie sa aplikujú kortikoidy, príp. antihistaminiká a v prípade sekundárnej pyodermatitídy systémové antibiotiká.

■ Nevyhnutné je aj ošetrovanie proti vnútorným parazitom z dôvodu prevencie pásomnice psoj *Diphilidium caninum*, ktorej vajíčka blchy prenášajú.

Alergia na blšie uhryznutie je doživotná, vekom sa môže aj zhoršovať. Z tohto dôvodu je nevyhnutná efektívna ochrana zvierat pred napadnutím blchami.

**AKCIA
3+1**

spot-on solution

FYPRYST®

fipronil

Roztok na kvapkanie na kožu

Ochrana na správnom
mieste!

Účinný proti



Vynikajúca účinnosť
Praktické balenie
Ľahké použitie

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





Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Bradavice			
Do		cent	
Rp.			
Acidum salicylicum	8,0 g		
Ether solvens	8,0 g		
Collodium	30,0 g		
M. f. sol.			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Rany, záderý, vredy, poštipanie hmyzom			
Do		cent	
Rp.			
Bismuthum tribromphenolatum	10,0 g		
Ricini oleum	150,0 g		
Balsamum peruvianum	40,0 g		
M. f. susp.			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Aknózna pleť, vysušovanie pokožky			
Do		cent	
Rp.			
Resorcinolum	1,5 g		
Aluminium kalium sulfuricum	5,0 g		
Acidum aceticum dil.	0,5 g		
Acidum salicylicum	3,0 g		
Talcum	30,0 g		
Zinci oxidum	10,0 g		
Ethanolum 70 %	100,0 g		
M. f. sol.			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Aknózna pleť			
Do		cent	
Rp.			
Resorcinolum	2,0 g		
Acidum salicylicum	4,0 g		
Acidum boricum	6,0 g		
Aqua purif.	70,5 g		
Ethanolum 96 %	117,5 g		
M. f. sol.			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum



Slávka Martinková

farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekarenstvo
Lekáreň pri Medvedoch
Námestie slobody 1248
09301 Vranov nad Topľou
Tel. 057/442 19 44

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Popraskané päty			
Do		cent	
Rp.			
Urea	4,0 g		
Aqua purif.	20,0 g		
Ambiderman	ad 200,0 g		
M. f. ung			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poistenca			
Vonkajšie použitie, upokojuvane a vysušovanie pokožky			
Do		cent	
Rp.			
Tanninum	5,0 g		
Aqua purif.	15,0 g		
Zinci oxidi suspensio cum aerosili 4 %	ad 100,0 g		
M. f. susp.			
Do			
Dt.			
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník	Expedoval
			Dátum



PaedDr. Bc. Martina Pillingová, PhD.

Maďarsko



Pojazdná lekáreň



Pojazdná lekáreň dochádza do vzdialených obcí, kde nie je možné prevádzkovať klasickú lekáreň ani filiálku, a takto zabezpečuje lieky, napr. aj imobilnejšej staršej generácii. Zákon nariaďuje, že jedna lekáreň môže mať maximálne tri filiálky a z toho jednu pojazdnu. Môže jazdiť do obce, kde počet obyvateľov neprevyšuje 4 500 osôb. Smie ju prevádzkovať len najbližšia lekáreň k takejto obci. V prípade, že o to nemá záujem, spomedzi záujemcov úrady zvýhodnia tie najbližšie k miestu výkonu.

Výdaj liekov zabezpečuje lekárnik. Lieky sa uchovávajú za podmienok určených držiteľom registrácie lieku, aby sa zabránilo akémukoľvek poškodeniu teplom alebo vlh-

kom. Mimo prevádzky lieky nezostávajú vo vozidle.

Oficiálne povolenie na prevádzku vydáva **ÁNTSZ – Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (Štátna zdravotná a lekárska služba v Maďarsku)**.

Vozidlo je zaizolované, vybavené chladiacim a klimatizačným zariadením, informačnou technikou od osobného počítača po tlačiareň, pokladňou a nachádza sa v ňom aj WC. Ide o prerobené vozidlo, auto typu Mercedes-Benz Sprinter, ku ktorému stačí vodičský preukaz typu B. Pri výdaji sa používa špeciálna sklápacia strieška, ktorá má za úlohu chrániť klientov pred slnkom či dažďom, s pultom na výdaj liekov, či dokonca schodíkom, aby pacient nemusel stáť na mokrej zemi.

Prvá pojazdná lekáreň začala fungovať v Maďarsku v roku 2012. Do obce Rád pri meste Vacov chodí každý pracovný deň na tri hodiny v ranných hodinách. Parkuje na hlavnom námestí, aby bola dostupná všetkým pacientom. Zabezpečuje len výdaj liekov a galenických prípravkov z laboratória materskej lekárne.

Zdroje:

<http://praktikumbutor.blogspot.hu/2012/03/az-also-mozgo-fiokpatika.html> (obsahuje fotografie počas premeny vozidla)
<http://www.vaczremete.hu/mozgo-fiokgyogyszertar.html>

Beta glucan: silná podpora organizmu

Beta glucan 500+

30 kapsúl, výživový doplnok

- najsilnejšia dávka **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej
- preukázané účinky normalizácie imunitného systému u imunodeficientných pacientov
- **najvyššia čistota beta glucanu (min. 93%)**
- mikronizácia častíc na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- s obsahom 200% ODD* vitamínu D
- prispieva k správnej funkcii imunitného systému

www.natures.skVýrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. *ODD: odporúčaná denná dávka



Prvé vydanie Antidotaria Nicolai z roku 1471

Antidotarium Nicolai

V 13. storočí už Mikulášovo Antidotarium patrilo k známej a používanej literatúre lekárov, ale i lekárnikov v celej Európe. Pomerne často bol rukopis opisovaný a boli z neho vyhotovované rôzne výpisy (regesty). V 15. storočí sa objavili prvé tlačene verzie. Prvé vydanie s názvom *Incipit Antidotarium Nicolai* vyšlo v roku 1471 v Benátkach, ďalšie prvotlače vyšli tiež v Benátkach v rokoch 1479 a 1489, v Štrasburgu vyšli v rokoch 1483 – 1484. V českom preklade sa Antidotarium objavilo na počiatku 17. storočia ako súčasť rukopisného konvolútu s názvom „*Kniha lekarzka o rozlicznych neduzych a emocih z mnohych kních wybrana a welice prospěssna.*“



Antidotarium používané najmä študentmi Salernskej školy obsahuje opis päťsto druhov rastlín s ich liečivými vlastnosťami a podrobným popisom na prípravu liečivých prostriedkov na rozličné choroby

Okrem slávnej lekárskej školy Schola Medica Salernitana, ktorá bola založená na grécko-rímsko-arabských tradíciách v meste Salerno v 9. storočí, sa z obdobia jej tzv. zlatého veku zachovala aj jedna z najpoužívanejších farmaceuticko-medicínskych príručiek stredoveku, tzv. **Antidotarium Nicolai**. Podobne ako Salernské pravidlá zdravia je Antidotarium produktom Salernskej lekárskej školy. Vzniku rukopisu predchádzal dlhý vývoj od staroegyptských a babylonských lekárskejších textov až k predsalerenskému obdobiu. V tom čase v Salerne dochádza k prijímaniu nových gréckych liečiteľských poznatkov. Svoje korene má i v diele známeho perzského lekára Haly Abbasa (925 – 994) „*Kitab al-Maliki*“, ktoré preložil významný predstaviteľ Salernskej školy Constantinus Africanus (1020 – 1087). Jeho dielo bolo doplnené salernskými lekármi na konci 11. storočia. Nazvané bolo „*Antidotarius magnus.*“ Obsahovalo viac než tisíc predpisov na liečivé prípravky. Mikuláš (Nicolai), pravdepodobne lekár a učiteľ, vyhotovil z tohto rozsiahleho Antidotaria výťah pre potreby všeobecnej lekárskej praxe a pre výuku medicíny. Znížil počet predpisov na 115, vypustil niektoré vtedy bežné prípravky, skrátil texty predpisov, zredukoval počet ingrediencií a podstatne znížil veľkosť dávok. Taktiež zaviedol najnižšiu váhovou jednotku „*gran.*“ Pôvod Mikulášovho Antidotaria kladie väčšina autorov do prvej polovice 13. storočia, avšak niektorí autori sa domnievajú, že mohol vzniknúť už v rokoch 1150 – 1190.



Antidotarium Nicolai z 15. storočia v latinčine



Zaujímavé sú praktické rady z Antidotaria



Český preklad Mikulášovho Antidotaria je dnes uložený v pražskej univerzitnej knižnici.

Konvolút zahŕňa 176 strán a obsahuje tieto časti:

- ☞ *Poczinagi se lekarstwj o nemocy neb nedostatých hlavy* (s. 3-113),
- ☞ *Poczinagi se knížky lekarzké o mocy rozlicznych wod z rozliczneho kořenj wypalenyh* (s. 114-128),
- ☞ Samotné Antidotarium sa nachádza na stranách 133-160. Začína slovami: „*Ja Mikulass prossen gsa od některych...*“ končí slovami: „*Antidotarium Nicolai finit feliciter.*“
- ☞ *Tuto se wypisuge zprawa gina těchto knížek o wodach y o ginyh skussenj mnohych, nad nemocnym, o tom o wssem niže položeno bude* (s. 161-169),
- ☞ *Registrum podle ktereho tyto knihy gsau sepsane* (s. 171-173). Názvy jednotlivých kapitol a liečivých prípravkov sú písané kaligraficky červenou farbou. Frekvencovanosť rukopisu pozorujeme aj na vpísaných postranných glosách a poznámkach majiteľov ako napr. „*to gest vyborné*“ a pod. V rukopise nájdeme aj zaujímavý vlastnícky zápis v tomto znení: „*Tato knížka naleži Alžbete Nagmanowi do tu knížku ukradne tomu ruka upadne až po sami ramena.*“

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

<http://www.medievalists.net/2013/12/14/modern-science-on-medieval-drugs/medieval-medical-plants/>
<http://www.bl.uk/catalogues/illuminatedmanuscripts/record.asp?MSID=8319&ColID=28&NStart=747>



Bc. Marie Hudecová

farmaceutická laborantka so špecializáciou
Lekáreň Sunpharma 14
Toryská 5, 040 01 Košice



Pacient: „Prosím si odsávačku na soplíky.“

Ja: „A dám vám na vysávač alebo mechanickú?“

Pacient: „Nie na vysávač, my nie sme normálna rodina, my nemáme vysávač.“

Mladý pekný muž: „Máte čierne uhlie?“

Ja: „Viete čo, máme už len hnedé, čierne sa minulo.“

On: „Iba hnedé? Hmm, a to je aké?“

Ja: (žartujem) „Máme čierne uhlie. Chcete to na hnačku, že?“

On: „HEEEEEJ! To mi odľahlo a toaletný papier nepredávajú?“

Ja: „Nie“

On: „Naozaj nie? Hmm, to je škoda ...“



Otázka – str. 30:

Sú vhodné Mucoplast sirupy s brečtanom, skorocelový, s echinaceou a vitamínom C pre deti a dospelých pri kašli?

Správna odpoveď:
Áno.

Darček spoločnosti Naturprodukt vyhrala

Margita Lašová
Lekáreň Salvator
Nám. Slobody 73
022 01 Čadca

B lahoželáme!

- Mastičku na zadok pre deti Rybičku. 😊 (Rybilku)
- Máte prosím bylinku Nátržník medvedí? (Nátržník je husí, Cesnak je medvedí) a jeden OSTROPEREC 😊
- Prosím si jeden Konsodyl 😊 (Corsodyl)
- Hmm, jedno Eskalope 😊 (Escapelle)
- Prosím si jedny víkendové tabletky 😊 (Clavin)
- Prosím si jeden SUDOKU KRÉM 😊 (Sudocrem)
- Prosím si Inzulín v darčekovom balení 😊 (?)
- Prosím si Paralen od Dr. Oetkera 😊
- Prosím si Konopné mazivo chladivé 😊 (mazanie)
- Prosím si jeden sirup do nosa ... a Algifen Grip 😊
- Jobový olej máte? 😊 (jojobový)
- Jedny kvapky „Očné slzy“, on je ALERGETIK, viete? 😊
- Trúbku do zadku decku! 😊 (rektálnu rúrku)
- Prosím si krém MELINA na preležaniny. 😊 (Menalind)
- Dajte mi ŠOŠOVKOVÚ VODU. 😊 (roztok na kontaktné šošovky)
- Máte kvapky HROŠÍKA? 😊 (od Grešíka)

KRÍŽOVKA ZNAČKY

NATURA HOUSE

WHITE PERFECTION		Autor:	Lepidlo	Organická zlúčenina	Migrujúci človek, utečenec	Vojsko	Pomôcky: imid, name, unt	Kusy trávnik	Anglický zápor	Oraním ubral určité množstvo		Sídli	Silno udieral	Trídium
		Metropola Peru					Spodok nádoby				Poobíjaj			
		Arabské knieža					Pokolenie Grécke písmeno				Naša rieka Malé vedro			
	Vyučuj	Český zápor	3											51 rím. číslicami
			Trhovisko											
Estónsky prozaik				Drôty po česky Nápadne ukazuje					Nariekal (expressívne) Cestovný doklad					
Larva hmyzu				Dom, meno Adely Skr. súhv. Monoceros				Klesali Mazlavá hmota						
	Šitím upravil	Štátny symbol Oblok					Anglický štát Suchá tráva					Kus poľa	Bulharský panovnícky rod	Meno, po anglicky
Podložka			Mŕtvy po nemecky Zisťuj hmotnosť			Nemec Zlý duch, ďas				Značka lyží Úkon (knižne)				
4					2	Selén			1	Vlastní				
Iným spôsobom				Videnia				Som vystavený dažďu, namokám						
Lôžko, posteľ (zastar.)				Najvyššia karta				Súhlas				Neón		

Jeden/a z Vás získa darček od značky NATURA HOUSE – White perfection krém na ruky. E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu farmaceutickylaborant@gmail.com do 5. 3. 2016. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička krížovky z čísla 21/2015: Nový rok s časopisom Teória a prax I Farmaceutický laborant.

Výherca: Zasielanie časopisu Teória a prax I Farmaceutický laborant v roku 2016 na súkromnú adresu vyhrala: **Mária Zrubecová**, Nemocničná lekárka, A. Hlinku 2446/3, 960 01 Zvolen

B lahoželáme!

Milé kolegyně, dovoľte mi popriať vám úspešný štart do nového roku 2016, pevné zdravie a veľa osobných aj pracovných úspechov.

Rada by som vám poskytla základné informácie, týkajúce sa

XXXIXo slovenskej konferencie farmaceutických laborantov a techníkov pre zdravotnícke pomôcky s medzinárodnou účasťou



Alena Slezáček Bohúňová

Alena Slezáček Bohúňová
predsedníčka Sekcie farmaceutických laborantov, o. z.,
Slovenskej lekárskej spoločnosti



Konferencia sa bude konať v termíne **7. a 8. októbra 2016**

Privítať by vás malo aj tento rok opäť mesto **Žilina**.

Verím, že téma, ktorú pre vás vybral výbor Sekcie farmaceutických laborantov SSLAZ, bude pútavá nielen pre farmaceutických laborantov pracujúcich vo verejných a nemocničných lekárňach, ale aj pre laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, ktorí pracujú vo výdajniach zdravotníckych pomôcok.

Názov témy: Výživa – základný predpoklad kvality života vo všetkých fázach.

V rámci hlavnej témy by sme radi rozvinuli nasledujúce problematiky:

- **Náhradná mliečna výživa v pediatrii**
- **Zásady výživy u dospelého a geriatrického pacienta**
- **Enterálna a parenterálna výživa**
- **Perorálna nutričná výživa (sipping)**
- **Výživové sondy PEG**

Rada by som vyzvala kolegyně – farmaceutické laborantky, ktorým je táto téma blízka, prípadne majú s touto problematikou skúsenosti, aby sa s nami podelili prostredníctvom krátkej prednášky, ktorú by prezentovali v rámci konferencie. V prípade záujmu ma môžete kontaktovať za účelom upresnenia názvu a obsahu prednášky.

Podrobnejšie informácie o konferencii vám budeme pravidelne prinášať na FB profile (Sekcia farmaceutických laborantov), web stránke SK MTP ako aj v nasledujúcich číslach časopisu Teória a prax I Farmaceutický laborant.

Teším sa na spoločné stretnutia v rámci odborných podujatí.

ROZLADENÉ TRÁVENIE? FEBICHOL®

K liečbe tráviacich ťažkostí pri dlhodobých ochoreniach pečene a žľových ciest.

FEBICHOL JE CHOLERETIKUM

Každá kapsula Febicholu obsahuje 100 mg liečivej látky fenipentolu. Kapsuly Febicholu užívajú dospelí a mladiství od 15 rokov. Tobolky Febichol sú indikované na terapiu dyspeptických ťažkostí pri chronických ochoreniach hepatobiliárneho traktu (funkčná cholecystopatia, chronická cholecystitída, chronická cholelitiáza, chronická hepatopatia sprevádzaná biliárnou dyspepsiou) a stavoch po cholecystektómii alebo po hepatitíde.



Choleretikum



Ľahko prehltnateľný



40 rokov

40 rokov na trhu

www.febichol.cz

www.novartis.cz

Liek na vnútorné použitie. Starostlivo si prečítajte príbalovú informáciu. Volnopredajný liek. Výdaj lieku je možný bez lekárskeho predpisu.

Copyright© 2015, Novartis, s.r.o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika, www.novartis.cz

Novartis