

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

28

ročník
06
február
1/2017



4 5 Diskusné fórum

Odporúčate nákup
výživových doplnkov
cez internet? **1. časť**

18 21 Téma čísla

Infekcia horných
dýchacích orgánov

6 samosprávne kraje
Náplň práce farmaceuta
samosprávneho kraja

26 27 ochorenie a liečba
Adjuvantná liečba
recidivujúcich infekcií
močových ciest

33 ŠÚKL informuje
Čo s liekmi po expirácii?

36 ABC prvej pomoci
Prvá pomoc pri poranení
kĺbov a svalov

47 veterina v lekárni
Ehrlichioza psov

49 biznis protokol
Prvý dojem vyhráva

17 som jedna z vás Veronika Vrábelová

Lekáreň Staré Mesto
Hviezdoslavova 719/1
971 01 Prievidza
Tel.: 046/542 20 29
Mobil: 0917 597 811



- 4** Diskusné fórum
Odporúčate nákup výživových doplnkov cez internet? 1. časť
- 18** 21 Téma čísla
Infekcia horných dýchacích orgánov
- 3** samosprávne kraje
Náplň práce farmaceuta samosprávneho kraja
- 2** ochorenia a liečba
Adjuvantná liečba recidivujúcich infekcií močových ciest
- 3** SÚKL informácie
Čo s liekmi po expirácii?
- 4** ABC prvej pomoci
Prvá pomoc pri poranení kĺbov a svalov
- 7** ochorenia v lekárni
Erickova prax
- 8** biznis protokol
Príjmy objemu vyťaženia

• odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
• **vychádza** 6-krát v roku
• **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 06, číslo 28, február 2017
• **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
• **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
• **tlač** Tlačiareň Patria 1, Prievidza

• **redakčná rada**
• predsedníčka
• **Doc. RNDr. Silvia Szücsová, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF
• podpredsedníčka
• **PharmDr. Lucia Černušková, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Déreya, Univerzitná nemocnica Bratislava
• 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
• **Miroslava Homolová**, Nemocničná lekáreň – odd. zdravotníckych pomôcok, DFNSP, Bratislava
• **PhDr. Ľubica Kontrová, PhD.**, Ministerstvo zdravotníctva SR
• **Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.**, Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Banská Bystrica
• **RNDr. Tatiana Magálová**, Štátny ústav pre kontrolu liečiv
• **Denisa Bobotová**, Lekáreň Pod Kaštieľom, Dubnica nad Váhom
• Jazykové korektúry
• **Mgr. Dominika Uková**
• **PhDr. Anna Kmeťová**
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.szske.sk, www.szsniitra.sk

obsah



- 3** Editoriál
Martina Knápková
- 6** Náplň práce farmaceuta samosprávneho kraja
RNDr. Jozef Slaný, CSc.
- 7** Medzinárodný kalendár 2017 – zdravotníctvo
- 8** Výkon práce FL – Austrália
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9** Liečba anémie a prípravok Sorbifer® Durules®
PharmDr. Ivana Šupolová
- 10** Boľavý chrbát
MUDr. Peter Klein, MBA
- 12** Dentínová hypersenzitivita
Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.
- 13** Klinické štúdie
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 14** Priedušková astma
Prof. MUDr. Jana Plevková, PhD.
- 16** eHealth – Bude elektronický záznam pacienta prístupný aj v lekárňach?
- 17** Som jedna z vás
Veronika Vrábelová
- 22** V Rumunsku prebieha epidémia osýpok, väčšina chorých detí nebolo zaočkovaných
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 23** Rokovací poriadok, 4. časť
Bc. Janka Strápková
- 24** Profil prípravku – ParazitEX
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 25** Ako správne diagnostikovať infekciu močových ciest?
MUDr. Peter Brenišin
- 27** História liekopisu
PhDr. Andrea Bukovská
- 28** Osvedčené receptúry
Lucia Plánovská
- 29** Imunita ide ruka v ruku so zdravým životným štýlom
MUDr. Helena Imreová
- 30** Vitamíny, minerály a antioxidanty pri diabetes mellitus
PhDr. Andrea Bukovská
- 32** Slovenská lekárska spoločnosť – ocenenia
PhDr. Želmíra Máčová, MPH
- 33** ŠÚKL – Čo s liekmi po expirácii?
Mgr. Diana Madarászová
- 34** Ďumbier lekársky, piepor dlhý, kardamóm malabarský
PharmDr. Anika Vítková, PhD.
- 36** ABC prvej pomoci
Prvá pomoc pri febrilných kŕčoch
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37** Novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. v znení neskorších predpisov
JUDr. Mária Mistríková
- 38** 39 Nosové kvapky – ich aplikácia a význam
Mgr. Monika Kolková
- 40** SZŠ Trnava
SZŠ Banská Bystrica
- 41** SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce
- 42** SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Nitra
- 43** SZŠ Trenčín
Ako pracovať s počítačom?
Tipy a triky v systéme Windows
Stanislav Pech
- 44** Psychológia predaja – Úsmev
Ing. Peter Krajniak
- 45** Ako môžem podporovať stavovskú hrdoť na profesiu farmaceutický laborant?
Kristína Duffková
- 46** Kvalifikované poradenstvo
- 47** Ehrlichioza psov
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- 48** Psychohygienu – V zdraví aj v chorobe
PhDr. Renata Melicheriková
- 49** Prvý dojem vyhráva
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 51** Veselo u doktora
Bc. Zenobia Chromá
Križovka so spoločnosťou **fine**
Darček spoločnosti **Nextin Preodul** vyhrala **Alena Siváková** z NL UNM sv. CM v Bratislave
Darček značky **Amalava** vyhral **Karol Čepelák** z lekárne Farmácia v Michalovciach

4 5 Diskusné fórum
Odporúčate nákup výživových doplnkov cez internet?
1. časť

18 21 Téma čísla
Infekcia horných dýchacích orgánov
diagnostika a liečba
MUDr. Miloš Lisý
výživa
Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.
AD test • farmaceutický laborant

26 27 Adjuvantná liečba recidivujúcich infekcií močových ciest
Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

50 DRAČIA KRV
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.



Najlepšou vizitkou je spokojný pacient

Martina Knápková

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň Aqua
Pod Hájom 4041/206
018 41 Dubnica nad Váhom
č. t.: 0948150176

O tom, že by som sa chcela stať farmaceutickou laborantkou, som nikdy nesnívala. Spočiatku ma k tomu viedla len vidina čistej a voňavej práce v lekárni, ktorá ideálne spĺňala moje predstavy o budúcom povolání. Práve preto som v roku 2008 začala študovať na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne. Štúdium bolo zaujímavé. Teoretické hodiny sa striedali s praktickým vyučovaním v laboratóriách. Počas praxe som mala možnosť vidieť fungovanie lekárne, ktoré bolo pre mňa, dovtedy iba ako pacienta, skryté za tárou. Oslovilo ma to a bolo mi jasné, že som si vybrala správne.

Po skončení strednej školy som sa zamestnala v lekárni Aqua. V prvej a dodnes jedinej lekárni. Začiatok nebol jednoduchý, avšak ohľaduplný prístup mojich kolegov, prejavená dôvera a priestor na rozvíjanie sa, či po stránke odbornej, alebo ľudskej, mi pomohli zvyknúť si na pracovné tempo.

Sú to už štyri roky, počas ktorých sa náplňou mojich pracovných dní stalo expedovanie voľnopredajných liekov a doplnkového sortimentu. Denne sa venujem poradenskej činnosti

v oblasti fytotherapie, liečebnej kozmetiky a homeopatie. Zameriavame sa aj na individuálnu prípravu liekov, ktorá ma baví a vždy pre mňa bude symbolom pravého lekárenstva. Vďaka nej môžem povedať, že mi práca vonia 😊.

Cas strávený v lekárni zmenil môj pohľad na poslanie farmaceutického laboranta. Sústavné vzdelávanie a dopĺňanie vedomostí je pri rýchlo sa rozširujúcom sortimente na trhu a meniacej sa legislatíve nevyhnutnosťou. Každé stretnutie s pacientom si vyžaduje dôslednosť, pohotovosť, pokoru a predovšetkým vôľu urobiť maximum pre jeho dobro. Každý deň je užitočnou skúsenosťou, za čo som vďačná. Teší ma, keď ľudia veria mojim radám, odchádzajú spokojní, opakovane sa k nám vracajú, často preto, že si vážia prejavovaný záujem a milé slovo, a tak sa z nich postupne stávajú naši dobrí známi.

Lekáreň Aqua, Dubnica nad Váhom

Lekáreň Aqua patrí medzi nové súkromné lekárne. Od roku 2013 jej šéfuje Mgr. Matúš Štefanka. Nachádza sa neďaleko zdravotného strediska, uprostred sídliska. Okrem výdaja HVLP, prípravy IPL sa špecializuje na zabezpečovanie doplnkového sortimentu, liečebnej kozmetiky, homeopatie, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín pre pacientov s celiakiou.

Napriek veľkej konkurencii si lekáreň vďaka osobitému prístupu našla obľubu u pacientov všetkých vekových kategórií.

Na fotografii zľava: farmaceut PharmDr. Martin Kadlečík, laborantka Martina Knápková





PhDr. Anna Kmeťová



Odporúčate nákup výživových doplnkov cez internet? **1. časť**

Internet je fenomén, ktorý sa implementoval do takmer všetkých oblastí nášho života. Neobišiel ani oblasť zdravia. Existuje množstvo stránok, na ktorých si môžete objednať prípravky na čokoľvek. Stačí iba poslať peniaze na určený účet. Kde máte však záruku, že to, čo ste si objednali a čo predajca deklaruje, aj kupovaný prípravok obsahuje a je pre zdravie človeka bezpečné? Existujú zdroje certifikované a zdroje bez záruky. A ktorý použije konzument, je v jeho rukách.

**PharmDr.
Ivica Blahútová**

Lekárka Tília 3
Likavka



**MUDr.
Viliam Novotný, MPH**

Predseda Výboru NR SR pre zdravotníctvo
(2006 – 2012)
Poradca predsedu NKÚ pre zdravotníctvo



**PharmDr.
Mária Bullová**

Členka prezídia
Slovenská lekárska komora
a majiteľka Rodinná lekáreň, Trebišov

V zásade sa ale internetovému predaju nevyhneme, lebo internet vládne svetu.

Prísne by som ale povolila tento nákup len cez certifikované lekárne s povolením na internetový predaj, pretože pri nich je záruka kvality a istoty, že pacient kupuje to, čo je deklarované a nie nejaké pochybné kapsuly naplnené glukózou.

**MUDr.
Marian Kollár**

Prezident
Slovenská lekárska komora

Určite nie, pretože nemáme jasné pravidlá k takémuto procesu.



V súčasnosti sa cez internet nielen propaguje, ale aj predáva množstvo výživových doplnkov – rôznych vitamínov, prostriedkov na chudnutie či nárast svalovej hmoty a pod. Cez internet si môžete kúpiť množstvo „liekov“ alternatívnej medicíny a kozmetických prípravkov využívaných napr. aj v kožnom lekárstve. Podľa mňa trend vedie k tomu, aby sa voľnopredajné lieky z lekární dostali aj na internetový predaj. Argumenty v prospech internetu budú o komforte a lepšej dostupnosti pre pacientov. Ja som v tomto opatrný a konzervatívny. Vidím skôr riziká internetového predaja ako výhody. Dostupnosť lekární je totiž na Slovensku vysoká, takže zájsť si kúpiť voľnopredajný liek nie je problém. V lekární sa ale pacient môže poradiť s odborníkom, či daný liek je pre neho vhodný. Na internete si prečítate len reklamné informácie a účelové podporné stanoviská. Nie vždy dokáže laik správne vyhodnotiť, či liek potrebuje, alebo nie.

Nesmieme zabudnúť ani na ekonomický rozmer celého problému. Voľnopredajné lieky predstavujú dôležitý príjem pre lekáreň, jeho pokles môže existenčne ohroziť najmä menšie lekáreň. A tým by sa paradoxne pacientom nakoniec mohla zhoršiť dostupnosť liekov na lekárske predpis.

Nákup voľnopredajných liekov cez internet. Je to zložitá otázka, pretože internet a nákupy cez internet sú v poslednom čase mimoriadne obľúbené a veľké množstvo populácie má pripojenie cez internet a aktívne ho aj využíva... Samozrejme, aj voľnopredajné lieky sa dajú takto kúpiť, rôzne výživové doplnky, masti, kozmetika a pod. Myslím, že kúpa cez kamennú lekáreň, ktorá má aj internetový predaj, je v úplnom poriadku, pacient má istotu, že dostane naozaj to, čo si objednal, prípadne môže skonzultovať cez mail príslušného pracovníka lekárne a dostane aj fundovanú odpoveď. Obávam sa, že z rôznych iných zdrojov, kde nie je záruka, že na druhej strane s vami komunikuje farmaceut alebo farmaceutický laborant je objednávanie riskantné!

V každom prípade, vždy je lepšie sa poradiť, zájsť do najbližšej kamennej lekárne a porozprávať sa s personálom. Okrem toho, v kamennej lekární je záruka, že nenatrafíte na tzv. „falošný“ liek, čo sa môže týkať aj voľnopredaja, pri tom množstve rôznych výrobcov doslova z celého sveta je potrebné skutočne zvažovať, čo si objednáme, odkiaľ a na aké ochorenie. Netreba zabúdať, že aj čajoviny, mastičky a pod. treba užívať s rozumom a že môžu reagovať aj

s liekmi predpísanými pacientovi na recept. Ak o tom ošetrojúci lekár nemá vedomosť, takáto samoliečba môže aj skomplikovať stav pacienta. Takže, môj názor: pacient nech si nájde čas zájsť do „kamennej“ lekáreň a poradí sa aj v tomto odvetví, je totiž veľa „šmejdov“, kde je prvoradá zisk. Na druhej strane, objednávanie z kamennej lekáreň je výhodné napríklad pre seniorov, prípadne mamičky na materskej, ľudí byvajúcych ďalej od miest a pod., pre nich je to nesporne veľká výhoda, že balíčok im donesú až domov.



MUDr.
Terézia Szádocka

Predsedníčka
GENAS – asociácia generických
výrobcov liečiv

Internetový výdaj liekov je u nás zavedený od roku 2009, využíva možnosti nových technológií a je trendom, ktorý nemohol obísť ani sektor farmácie. Tento spôsob výdaja liekov je na Slovensku čiastočne regulovaný tým, že všetky e-shopy musia byť naviazané na kamennú lekáreň a musia byť nahlásené a zverejnené v Zozname subjektov vykonávajúcich internetový výdaj. Výhodou nákupu voľnopredajných liekov cez internet môže byť ich nižšia konečná cena z dôvodu nižších prevádzkových nákladov. Ďalšou výhodou je evidentná dostupnosť pri objednávaní a možnosť širokého porovnania cien medzi jednotlivými e-shopmi.

Hlavnou nevýhodou je chýbajúca možnosť konzultácie vhodnosti vybraného voľnopredajného lieku s odborníkom. Medzi nevýhody môžeme taktiež zaradiť aj eventuálnu reklamáciu v prípade zistenej chyby (poškodený obal a pod.).

V prípade výberu vhodného voľnopredajného prípravku poskytuje takýto typ nákupu vítané uľahčenie a zjednodušenie zaobstarania pre pacientov v aktívnom veku, kedy nie sú nevyhnutné častejšie návštevy lekáreň.



PharmDr.
Koloman Gachall

Prezident ADL

Internetové lekáreň zaznamenali rastúci trend, a to nielen na Slovensku, ale i v rámci celej Európy. Nákup voľnopredajných liekov cez internet má na prvý pohľad svoje výhody. Väčší komfort, možnosť porovnania cien z viacerých lekární, doručenie priamo domov. Na strane druhej však online predaj nie je možné považovať za úplne optimálny spôsob zabezpečenia voľnopredajných liekov. V tomto priestore existuje veľké riziko nákupu falšovaných liekov za nízke ceny, ktoré môžu priamo ohroziť zdravie ľudí. Zároveň pri tomto spôsobe nákupu nie je možná priama konzultácia s odborníkom. Užívaním takto zakúpených liekov tak môže dôjsť k nežiaducim interakciám s inými liekmi, prípadne k nesprávnemu samodiagnostikovaniu.

S rastúcim počtom tzv. online lekární je preto nevyhnutné neustále zvyšovať povedomie ľudí o bezpečnosti takýchto nákupov.

To znamená, že internetový predaj liekov môžu realizovať len tzv. kamenné lekáreň a za tzv. online lekáreň je v zmysle platnej legislatívy zodpovedný lekárnik.

Každý kupujúci by si mal pred uskutočnením samotného nákupu overiť bezpečnosť lekáreň cez stránku Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv, kde je zverejnený zoznam internetových lekární, ktoré môžu realizovať online predaj voľnopredajných liekov a doplnkov. Zároveň by mali byť ľudia informovaní, že internetová lekáreň nemôže predávať žiadne lieky viazané na lekárske predpis. Preto by sa nemali dať zlákať akoukoľvek nízkou cenou. Európska komisia odsúhlasila s platnosťou od roku 2014 povinné logo pre všetky registrované internetové lekáreň, čo by malo prispieť k bezpečnému nákupu liekov cez internet.



MUDr.
Štefan Zelník, PhD.

Predseďa Výboru NR SR pre
zdravotníctvo

Národná kriminálna agentúra v roku 2016 odhalila nelegálny internetový predaj s falšovanými liekmi. Jedenásť web stránok bolo aj v slovenskom jazyku. Užívanie falšovaných liekov môže spôsobiť veľmi závažné zdravotné problémy. Na Slovensku je dostatočná sieť kvalifikovaných poskytovateľov lekárenskej starostlivosti, kde si záujemcovia môžu kúpiť alebo objednať voľnopredajný liek. Odborne zdatný personál im poradí, ako správne liek užívať, prípadne upozorní na možné interakcie s inými liekmi. Internetový nákup cez zoznam subjektov vykonávajúcich internetový výdaj vedený na ŠÚKL-i je bezpečný.

Aktuálny zoznam týchto subjektov nájdete záujemcovia na web stránke:

http://www.sukl.sk/sk/inspekcia/lekarstvo/internetovy-vydaj-liekov-a-zdravotnickych-pomocok/zoznam-subjektov-vykonavajucich-internetovy-vydaj?page_id=3426

Ľudom odporúčam, aby si pred každou kúpou voľnopredajných liekov overili, či dotýčny subjekt má na takúto činnosť povolenie. V prípade akejkoľvek pochybnosti ohľadom predajcu internetový nákup, aj keď voľnopredajných liekov, neodporúčam.

Pokračovanie v ďalšom čísle.





RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Riaditeľ odboru farmácie
Ministerstvo zdravotníctva SR



Náplň práce **farmaceuta** samosprávneho kraja

Štátnu správu na úseku zdravotníctva a na úseku humánnej farmácie v samosprávnom kraji, ako prenesený výkon štátnej správy, vykonáva samosprávny kraj. Samosprávny kraj na plnenie úloh na úseku humánnej farmácie ustanovuje farmaceuta samosprávneho kraja, ktorého vymenúva a odvoláva predseda samosprávneho kraja so súhlasom ministra zdravotníctva Slovenskej republiky. Podobným spôsobom samosprávny kraj ustanovuje na plnenie úloh na úseku zdravotníctva lekára samosprávneho kraja a sestru samosprávneho kraja. Sestra samosprávneho kraja plní úlohy na úseku zdravotníctva vo vzťahu k poskytovaniu ošetrovateľskej starostlivosti a pôrodnej asistencie.

Činnosti, ktoré plní farmaceut samosprávneho kraja, sú uvedené v § 135 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov. Na doplnenie uvádzam, že činnosti lekára samosprávneho kraja a sestry samosprávneho kraja sú uvedené v § 46 zákona č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti a službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov.

Farmaceut samosprávneho kraja, lekár samosprávneho kraja a sestra samosprávneho kraja vykonávajú činnosti štátnej správy napriek tomu, že sú súčasťou orgánu samosprávy. Vykonávajú veľmi dôležité úlohy na území samosprávneho kraja.

V ďalšej časti sa sústredím na činnosti farmaceuta samosprávneho kraja. Jednou z najdôležitejších činností je posudzovanie žiadosti o vydanie povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni, vo výdajni zdravotníckych pomôcok, vo výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok a vo výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok, ako aj príprava rozhodnutia o vydaní povolenia alebo o zamietnutí žiadosti.

Dôležitou súčasťou je schvaľovanie prevádzkového času verejným lekárňam a výdajni zdravotníckych pomôcok, vrátane výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok a výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok.

Farmaceut samosprávneho kraja je zodpovedný za dostupnosť poskytovania lekárenskej starostlivosti na území samosprávneho kraja, a preto má kompetenciu organizovať a nariaďovať poskytovanie lekárenskej pohotovostnej služby vo verejnej lekárni.

Samosprávne kraje majú právomoc vykonávať aj štátny dozor nad činnosťami, na ktoré vydávajú povolenie, a preto má právomoc vydávať záväzné opatrenia na odstránenie nedostatkov zistených pri vykonávaní štátneho dozoru, prerokúvať priestupky a iné správne delikty a ukladať pokuty.

V spolupráci so Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv rozhoduje, určuje a dohliada nad spôsobom zaobchádzania so zásobami liekov a zdravotníckych pomôcok, ak vydal rozhodnutie o zrušení povolenia na činnosť alebo došlo k zániku povolenia na činnosť.

Farmaceut samosprávneho kraja plní veľmi dôležité úlohy v rámci dohľadu nad liekmi (farmakovigilancia). Štátny ústav pre kontrolu liečiv má právomoc pozastaviť terapeutické používanie lieku alebo nariadiť stiahnutie lieku z trhu, ak zistí nedostatky v kvalite lieku, alebo sú hlásené závažné nežiaduce účinky. Realizáciou pozastavenia terapeutického používania lieku alebo stiahnutia lieku z trhu sú poverení farmaceuti samosprávneho kraja. Informujú poskytovateľov zdravotnej starostlivosti na

území samosprávneho kraja o nedostatkoch v kvalite humánneho lieku a zdravotníckej pomôcky, o pozastavení registrácie humánneho lieku a stiahnutí humánneho lieku alebo zdravotníckej pomôcky z trhu, alebo stiahnutí zdravotníckej pomôcky z prevádzky prostredníctvom elektronickej pošty, alebo zverejnením na svojom webovom sídle.

V súčasnosti samosprávne kraje na základe poverenia Ministerstva zdravotníctva SR vykonávajú kontrolu individuálnej prípravy liekov vo verejných lekárňach.

Farmaceuti samosprávnych krajov vedú a priebežne aktualizujú databázu zdravotníckych zariadení, ktoré majú vydané povolenie na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni, vo výdajni zdravotníckych pomôcok, vo výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok a vo výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok.

Na farmaceuta samosprávneho kraja sú kladené požiadavky nestrannosti a nesmie mať konflikt záujmov, preto farmaceut samosprávneho kraja počas funkčného obdobia nesmie byť držiteľom povolenia podľa zákona 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach alebo štatutárnym zástupcom, alebo spoločníkom právnickej osoby, ktorá je držiteľom povolenia podľa zákona 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach.



Denisa Bobotová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň Pod Kaštieľom
Dubnica nad Váhom

Svetové dni zdravotníctvo – 2017

4. 2.



Svetový deň proti rakovine

Svetový deň proti rakovine vyhlásila Medzinárodná únia proti rakovine (UICC) od roku 2002. Rakovina sa zaraďuje medzi hlavné príčiny chorobnosti a úmrtnosti na celom svete. Asi 30 % úmrtí na rakovinu je spôsobených nesprávnym, rizikovým životným štýlom – vysoký index telesnej hmotnosti, nízka spotreba ovocia a zeleniny, nedostatok fyzickej aktivity, užívanie tabaku a užívanie alkoholu. Prostredníctvom rôznych projektov a iniciatív sa zdôrazňuje prevencia rakovinových ochorení a zdravý životný štýl už od detstva.

11. 2.



Svetový deň chorých

Svetový deň chorých sa každoročne slávi od roku 1992, kedy ho ustanovil pápež Ján Pavol II. Tento deň je venovaný nevyliciteľne chorým ľuďom na celom svete. Cieľom je vytváranie podmienok pre chorých, aby mohli znášať nevyliciteľné choroby a čeliť smrti v dôstojných podmienkach.

9. 3.



Svetový deň obličiek

Nielen v tento deň si máme uvedomiť, že je dôležité, aby sa široká verejnosť dozvedela o ochoreniach obličiek, ktoré ovplyvňujú milióny ľudí po celom svete, vrátane mnohých detí, ktoré môžu byť vystavené riziku už v ranom veku. Preto je rozhodujúce podporiť a uľahčiť vzdelávanie, včasné rozpoznanie a zdravý životný štýl u detí od narodenia až do pokročilého veku v boji proti nárastu poškodení obličiek, ktorým sa dá predchádzať, vrátane akútneho a chronického ochorenia obličiek.

24. 3.



Svetový deň tuberkulózy

Od roku 1982 WHO vyhlásila 24. marec za Svetový deň tuberkulózy. Cieľom je informovať širokú odbornú i laickú verejnosť o súčasnej situácii tuberkulózy a motivovať ju k boju proti tejto chorobe na celom svete. Je to chronické infekčné ochorenie, ktoré spôsobujú baktérie zo skupiny Mycobacterium tuberculosis complex s najvýznamnejším zástupcom Mycobacterium tuberculosis. Tuberkulózný bacil bol objavený v r. 1882 Róbertom Kochom. Tuberkulóza sa zaoberá medicínsky odbor ftizeológia.

21. 3.



Svetový deň Downovho syndrómu

Tento deň by mal v spoločnostiach jednotlivých krajín poslúžiť k lepšiemu pochopeniu života ľudí s Downovým syndrómom, pretože nie je vybraný náhodou. Je symbolom zhluku 3 chromozómov na 21. chromozómovom páre, ktoré spôsobujú Downov syndróm. Cieľom svetového dňa je poukázať na to, že ľudia s Downovým syndrómom musia mať možnosť plne využívať rovnaké práva, príležitosti a voľby ako ostatní ľudia. Na Slovensku zastrešuje ľudí s Downovým syndrómom viacero organizácií, najmä Spoločnosť Downovho syndrómu a Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.

26. 3.



Svetový deň epilepsie

Svetový deň epilepsie (Fialový deň) predstavuje medzinárodnú kampaň, ktorá začala v roku 2008. Venuje sa zvyšovaniu povedomia o epilepsii na celom svete. Každoročne sú ľudia v tento deň vyzývaní, aby sa obliekli do fialového a podporili tak osoby s touto chorobou.

Január

4. 1. Svetový Braillov deň
29. 1. Svetový deň lepy

FYTOPHARMA. a.s.
Duklianskych hrdinov 47/651, 901 27 Malacky

Sila prírody

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Detský ovocný čaj Malina
porciovaný 20 vreciek 40 g

Zloženie: šípky, kvet ibišteka, jablková dužina, ostružinový list, prírodná malinová aróma, list čiernej ríbezle, plod čučoriedky, plod maliny (3 %).

Ovocný aromatizovaný čaj príjemnej vône a chuti vhodný pre deti pre bežné pitie. Je určený pre deti od ukončeného 9. mesiaca veku.

EUGASTRIN® NA DOBRÉ TRÁVENIE Výživový doplnok
30 kapsúl

Kapsuly s obsahom rastlinných extraktov. Artičoka, púpava, mäta, rumanček a repík prispievajú k normálnemu tráveniu. Artyčoka, púpava a repík prispievajú k normálnej funkcii pečene. Repík prispieva k normálnej funkcii žlčníka.

Viac informácií hľadajte vo svojej lekární
www.fytopharma.sk



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



AUSTRÁLIA



Podľa štatistického úradu v Austrálii sa očakáva, že zamestnanosť farmaceutických asistentov v lekárňach sa od roku 2008 do roku 2018 zvýši o 25 percent, čo je oveľa rýchlejší nárast priemeru, než pre väčšinu profesií. S rastúcim počtom osôb stredného veku a starších ľudí, ktorí sa spoliehajú na liečbu a celú lekársku a lekárenskú starostlivosť, sa aj dopyt po lekárenských pracovníkoch bude naďalej zvyšovať. Je to určite jeden z kľúčových aspektov kariéry farmaceutických asistentov v blízkej budúcnosti.

V Austrálii je okolo 5 250 komunitných lekární, z nich je 12 % úplne nezávislých.

V lekárňach dostať okrem liekov na lekárske predpis, OTC lieky, výživové doplnky, homeopatiká, nutričné výrobky, vakcíny, veterinárne lieky a zdravotnícky materiál, ale aj napr. tlakomery, glukomery, atď. Bežné lieky, napr. proti bolesti, sa dajú zakúpiť aj

v supermarketoch a v oddeleniach drogérií. Približne 300 lekární v Austrálii ponúka okrem iného aj individuálnu starostlivosť pre ženy, a to špeciálnu vlasovú kozmetiku, ďalej sú to programy na reguláciu hmotnosti, starostlivosť o pleť a poradenstvo. Povolený je aj predaj liekov on-line.

Farmaceutickí asistenti v austrálskych lekárňach pracujú pod dohľadom farmaceuta. Sú súčasťou zdravotníckeho tímu v nemocniciach alebo komunitných lekárňach. Odborný výcvik farmaceutického laboranta trvá zvyčajne 2 roky. Ten kombinuje praktické pracovné skúsenosti so štúdiom. Kurzy zahŕňajú lekársku terminológiu, anatómiu človeka a fyziológiu, výživu, históriu farmácie, zákaznícky servis, prevenciu a riadenie rizík a v neposlednom rade aj legislatívu. Farmaceutickí technici musia vykazovať manuálne, komunikačné a IT zručnosti, a musia byť registrovaní vo farmaceutickej rade (General Pharmaceutical Council (GPhC)).



Celý tento kurz sa vykonáva prostredníctvom dištančného vzdelávania.

Dištančné vzdelávanie je ideálne, ak je potrebné prispôbiť sa práci, rodine alebo iným záväzkom.

Kurz na získanie základného certifikátu (*Certificate level*) trvá 14 týždňov a predstavuje základnú úroveň všeobecných znalostí pre vstup na pracovnú pozíciu v lekárni. Získanie *Diploma level* trvá 24 týždňov a na zvládnutie *Advanced diploma level* potrebuje každý uchádzač, ktorý splní podmienky na štúdium, až 31 týždňov. Predstavujú vyššiu odbornú kvalifikáciu farmaceutických asistentov pre prácu v lekárni.

Plat farmaceutického asistenta sa pohybuje od 14,94 austrálskych dolárov na hodinu, a to v závislosti od rokov praxe a získaného vzdelania. Pracovný týždeň farmaceutického asistenta trvá 37,5 hodín. Lekárne sú otvorené približne tak ako u nás.

Zdroje:
Study Pharmacy Assistant Courses – International Career Institute
<http://ici.edu.au/courses/health-and-fitness/pharmacy-assistant/>
The Pharmaceutical Journal 2015
www.alamy.com
Austrálske pamiatky, www.worldpress.com





PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagogička
Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, 917 01 Trnava

Liečba anémie a prípravok **Sorbifer® Durules®**

Anémiou trpí asi 21 % žien v geriatrickom veku a 34 % mužov v geriatrickom veku. Vo vyššom veku klesá stimulácia kostnej drene, a tak dochádza k poklesu hemoglobínu, no druhou najčastejšou príčinou anémie je tiež deficit železa (sideropenická anémia). Z deficitu železa potom vyplýva chýbná erytropoéza z nedostatočného prísunu železa do kostnej drene na syntézu krvného farbiva. Nedostatok železa môže nastať z fyziologických príčin pri zvýšenej potrebe železa pre organizmus, následkom jeho nedostatočného príjmu, porušeného vstrebávania alebo zo zvýšených strát krvácaním (často skrytým). U starších osôb však aj pri prijímaní normálneho množstva železa potravou sa pri achlorhydrii nemusí železo dodávané v strave meniť na absorbovateľnú formu, čo je u nich aj častou príčinou vzniku anémie.

Úpravou stravy možno zmierniť prejavy sideropenickej anémie. Ide o konzumáciu potravín s vyšším obsahom železa, ale tiež o správnu úpravu týchto potravín. Z výsledkov výskumu na Rutgers University v USA vyplýva, že vo väčšine prípadoch varenie a dusenie zvyšuje využiteľnosť železa zo zeleniny. V niektorých prípadoch dokonca veľmi výrazne. Napríklad vstrebateľnosť železa zo surovej brokolice je len 6 %, ale už po slabom uvarení sa do našej krvi z brokolice dostane až 30 % jej železa. Ovocie – s výnimkou broskvín – nevykazuje podobné vlastnosti. Ďalším faktorom ovplyvňujúcim vstrebávanie železa je prítomnosť organických kyselín (kys. askorbovej – vit. C, jablčnej, octovej, hrozňovej alebo citrónovej), ktoré môžu vstrebateľnosť zvýšiť až 4 – 5-krát.² Potraviny vhodné na konzumáciu v rámci prevencie sideropenickej anémie sú pšeno, sušené ovocie (slivky), červená zelenina: cvikla, červená kapusta, paradajky, zelená listová zelenina, mak a sezam, orechy, celozrnné výrobky, strukoviny, jablká, pomaranče, jahody, špenát, cibuľa a pór, žihľavový a šípkový čaj. Odporúčané dávky železa (odporúčanie USA) sú u žien aj u mužov vo veku 51 rokov a viac 10 mg/deň, v tehotenstve 30 mg/deň, u dojčiacich žien 15 mg/deň.²

Pokiaľ je potrebné začať medikamentóznou liečbu, užívajú sa prípravky s obsahom železa v jeho vstrebateľnej forme. Jedinou kombináciou je soľ železa (síran železnatý) kombinovaný s kyslou reagujúcou látkou na podporu vstrebania železa (kyselina L-askorbová, vitamín C). Túto kombináciu obsahuje výlučne prípravok Sorbifer® Durules®. Ide o liekovú formu filmom obalené tablety. Liek nie je viazaný na lekársky predpis. Neodporúča sa jeho užívanie pre deti do 12 rokov, no je vhodný na užívanie v gravidite, počas dojčenia aj v staršom veku. Tablety sa majú prehltnúť vcelku, bez rozhrýzenia, najmenej 30 minút pred hlavným jedlom a zapíť pol pohárom vody. Tablety sa nesmú prehĺtať v ľahu na chrbte. Absorpcia železa sa môže znížiť príjmom potravín a nápojov s obsahom rastlinnej vlákniny, príjmom mlieka a mliečnych produktov, vajčiek, kofeínu (káva, čierny alebo zelený čaj), prípravkov s obsahom vápnika, antacid (hliník, horčík, vápenaté soli), hydrogenuhličitanu sodného, látok viažucich železo ako fosfáty. Je preto potrebný čo najdlhší časový odstup (aspoň 2 – 3 hodiny) od užitia

Anémia (chudokrvnosť) je najčastejšie krvné ochorenie spojené s poklesom hodnôt hemoglobínu.

Vyskytuje sa hlavne v staršom veku a v dospeljej populácii sú ohrozenou skupinou tehotné ženy, keďže v gravidite sú nároky na spotrebu železa oveľa vyššie a dochádza k veľkým stratám počas krvácania pri pôrode.



železa. Čierny alebo zelený čaj, káva, nápoje s obsahom kofeínu, minerálne vody, mlieko a mliečne nápoje nie sú teda vhodné na zapíjanie tabliet, nakoľko ovplyvňujú vstrebávanie železa. Obvyklá dávka pre dospelých a dospievajúcich (starších ako 12 rokov) je 1 tableta 2 x denne. V prípade výskytu nežiaducich účinkov sa dávka môže znížiť na polovicu (1 tableta 1 x denne). V prípade anémie spojenej s nedostatkom železa je možné zvýšiť dávku na 3 – 4 tablety denne, podávané v dvoch dávkach (ráno a večer). Odporúčaná dávka počas tehotenstva je 1 tableta 1 x denne počas prvých 6 mesiacov a 1 tableta 2 x denne v treťom trimestri a počas dojčenia. Počas užívania tohto lieku sa môže objaviť čierne sfarbenie stolice, no toto sfarbenie je neškodné.³ V terapii sideropenickej anémie, teda chudokrvnosti spôsobenej nedostatkom železa, sa odporúča zvýšená konzumácia potravín s obsahom železa a medikamentózna liečba, ktorá môže trvať od 3 do 6 mesiacov. Podávanie lieku sa nesmie ukončiť po dosiahnutí normálnych hodnôt hemoglobínu, ale treba v ňom pokračovať až do nasýtenia zásob železa v organizme (asi 2 mesiace). Jediný dostupný liek na trhu s kombináciou železa a kyseliny, ktorá podporuje jeho vstrebávanie, je liek Sorbifer® Durules®, ktorého výhodou je, že nie je viazaný na lekársky predpis a môžu ho užívať tehotné ženy, dojčiacie ženy a ľudia vo vyššom veku podľa odporúčania lekára. Balenie obsahuje 50 tbl., obsah liečiva ferrosi sulfas v jednej tablete je 320 mg, čo zodpovedá 100 mg dvojmočného železa, pričom dávka železa je kombinovaná s dávkou 60 mg acidum ascorbicum na jednu tabletu. Výrobcom je EGIS Pharmaceuticals PLC, Maďarsko, liek je licencovaný v spolupráci s AstraZeneca AB, Švédsko.

Anémia je stav vyžadujúci dohľad lekára a kontrolu hemoglobínu v pravidelných intervaloch, preto tento liek predpisuje lekár, i keď nie je viazaný na lekársky predpis. V prípade, že ho predpíše lekár, liek je plne hrazený zdravotnou poisťovňou.

Na liek Sorbifer® Durules® nie je viazané žiadne preskripčné ani indikačné obmedzenie, môže ho preto predpísať každý lekár.

Použitá literatúra:

¹ <http://www.zdravieportal.sk/anemia-rozdelenie/>

² http://www.akv.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=118&Itemid=30

³ <https://www.adc.sk/databazy/produkty/detail/sorbifer-durules-919555.html>



MUDr. Peter Klein, MBA

ORTOPED, spol. s. r. o. – NZZ
Ortopedická a Osteologická ambulancia
Ambulancia Fyziatrie, balneológie
a liečebnej rehabilitácie
Prešov



Boľavý chrbát

Bolesť chrbta je problémom v našom živote, s ktorým sa väčšina z nás už stretla. Môže to byť len krátko trvajúci problém, ktorý za pár dní pomine. Môže však ísť aj o závažné ochorenie, ktoré strpčí život na celé mesiace alebo roky.

Ak je zdravotný stav podceňovaný, tak liečba býva zdĺhavá a oveľa komplikovanejšia, bolestivé liečebné postupy eventuálne až operácie v tomto smere nie sú ničím výnimočným. Bolesť chrbta môžeme zaradiť medzi civilizované choroby, pretože sú často vyvolávané životným štýlom. Patria tiež medzi najčastejšie dôvody, pre ktoré pacienti navštevujú lekára. Opakovanie problémov a odkladanie riešenia zdravotného stavu spôsobuje prechod z akútneho štádia do chronického ochorenia.

Ťažkosti sa vyskytujú od detského veku po seniorov. **A čo sú najčastejšie príčiny?**

V detskom veku je to zvyčajne preťažovanie svalstva a postihnutie platničiek, ale aj deformity chrbtice. Zvlášť závažnou vo svojich dôsledkoch, aj keď dnes už pomerne zriedkavou, je **osteomyelitída chrbtice**. Pri každom neúrazovom zúžení medzistavcového priestoru je treba myslieť na **discitídu**, resp. **spondylodiscitídu**: zápalové alebo nezápalové, napr. u reumatoidnej artritídy. **Vertebra plana calve** – aseptická nekróza, diferenciálna diagnóza histiocytózy alebo eozinofilný granulom. **Morbus Scheuermann** postihuje viac stavcov, ide o najčastejší typ hyperkyfózy u dospievajúcej mládeže. Aj **zlomenina** môže byť v detskom veku príčinou bolesti chrbta, nezriedkavo sa stáva **hernia disku**. Ďalším etiologickým faktorom sú tumory. Najčastejšie **tumory** chrbtice sú MTS, ale aj benigne afekcie. Okrem toho je treba myslieť na stres fraktúry, intrakortikálny absces, sklerotizujúcu osteomyelitídu garré. Vývojové poruchy – **spondylolýza, spondylolistéza, hemivertebr** – kedy býva vyvinutá len laterálna časť stavca, je príčinou sekundárnej skoliózy, tak ako iné spôsobujú bolesti. Sama idiopatická skolióza, ktorá je výskytom medzi skoliózami asi 70 %, nemá vo svojom obraze bolesti, iba ťažké III. a IV. stupňové, ale tých je pomerne málo. Iste treba spomenúť aj príčiny psychogénne, viscerogénne, parazitárne a retroperitoneálne. Pre stredný vek sú typické ochorenia platničiek, reumatické ochorenia a aj začínajúce degeneratívne zmeny. Seniorov zvyknú trápiť najmä degeneratívne zmeny. V tomto

veku bolesti chrbta môžu byť príznakom prenesením iných ochorení, napríklad srdca, obličiek, dýchacích či tráviacich orgánov, ochorenia močových ciest, u žien môže chrbtica bolieť napríklad aj pri niektorých gynekologických ochoreniach.

Dlhodobé chronické bolesti výrazne znižujú kvalitu života pacienta a nezriedka môžu byť príčinou jeho pracovnej neschopnosti až invalidizácie.

Ako účinne predchádzať bolesti chrbta?

Prevenícia nás ochráni pred bolesťou. Jej základom je dostatok pohybu, ktorý správne zaťaží chrbticu vo všetkých segmentoch, a takisto celý pohybový aparát:

- **Pohyb** – nedostatok fyzickej aktivity má za následok ochabnutia a oslabenia svalového korzetu trupu, a tak aj väčšiu náchylnosť k bolesti.
- **Obezita** – je rizikom utrpenia kĺbov, ktoré trpia preťažením a predčasným starnutím.
- **Sedenie** – nesprávne sedenie si vyberá svoju daň únavou a ochabnutím, intoleranciou pozornosti, schopnosťou sa sústrediť a pohodovo pracovať. Tieto nástrahy odďaľuje tzv. dynamické sedenie, ktoré núti k pravidelnému udržiavaniu stability na pohyblivom sedáku, a tým k posilneniu hlbokého stabilizačného systému.
- **Spánok** – nevhodný matrac spôsobuje, že sa zle vyspíte, ale aj vstávate či sa budíte na bolesti.
- **Vankúš** – má svoj význam, ak nechcete trpieť bolesťami krčnej chrbtice a aj hlavy. Preferujte anatomické vankúše s pamäťovým materiálom.
- **Taška** – dámy pozor na ťažké tašky, nenoste ich v jednej ruke. Rovnomerné zaťaženie oboch strán, nosenie na chrbte zaručí odolnosť voči bolesti.
- **Zdvíhanie** – neohýbajte sa, ale dvíhajte predmety s narovnaným chrbtom ohnutím vo váhonosných kĺboch, pričom ľahko vykročte jednou nohou dopredu.
- **Topánky** – na dlhšiu chôdzu používajte 3 – 4 cm opätok a tvarované ortopedické vložky.
- **Sledovanie TV** – ak máte vo zvyku sledovať TV na bruchu poležiaci, váš krk určite trpí, ak chcete čítať v posteli, tak položiť na bruchu je prospešná.

- **Práce v domácnosti** – zásadne vyžaduje vykročenie jednou nohou a narovnaný chrbát, záťaž prenášajte na váhonosné kĺby a primerane sa treba rozkročiť.

- **Šport** – nadmerná a jednostranná záťaž je predpokladom skorého úrazu, pamätajte, že aj vrcholový športovec pred špičkovým výkonom potrebuje dlhú a cieleňú prípravu.

Liečba

Bolesť chrbta v kombinácii so stresom vedú k strate opornej funkcie pohybového aparátu. Svalové kĺče, stuhnutie svalov chrbta, dlhodobý tlak na nervové štruktúry vedú k ich trvalému poškodeniu. Cieľom liečby je nielen zmierniť bolestivé prejavy, ale riešiť aj základnú príčinu.

V prvom rade pokojný režim a lieky proti bolesti sú krátkodobou úľavou a používajú sa úspešne aj v kombinácii s myorelaxanciami v liečbe akútnej bolesti, avšak príčina chronickej bolesti zostáva nedoriešená. Je preto potrebné regenerovať a vyživovať poškodené nervy pomocou vitamínov skupiny B – najmä B₁, B₆ a B₁₂. Ich dlhodobým účinkom je hojenie a tiež dokázaný priamy protibolestivý efekt. Nervové štruktúry sú opäť odolné, a tým menej náchylné vzniku bolesti.

Chronické bolesti odolávajúce tejto liečbe vyžadujú už invazívnu liečbu ako kaudálne blokády, epidurálne blokády, blokády plexov, ganglií, periradikuloterapiu (PRT) – aplikácia liečiva pod kontrolou RTG ku nervovému koreňu či do intervertebrálneho kĺbu, ozónoterapiu – je podobná technika, avšak ozón sa aplikuje nielen ku nervovému koreňu, ale aj do vnútra poškodenej platničky (intradiskálna chemonukleolýza), modernú aplikáciu vysokofrekvenčných prúdov do poškodenej platničky.

Alebo až chirurgická liečba: miniinvazívna – skopická sekvestrotomia alebo endoskopická herniotomia, či otvorené chirurgické intervencie s herniotómiou, sekvestrektómiou, parciálnou či kompletnou hemilaminektómiou, alebo náhradou platničky, či stabilizačnou operáciou jednoduchou, alebo kombinovanou, ktoré sú doménou spondylochirurgov.

Milgamma® N

Liečba bolesti chrbta



NSA a Milgamma® N

Kombinácia NSA s vysokými dávkami vitamínov skupiny B

Synergický analgetický účinok^{1,2}
Rýchlejší nástup účinku analgetickej liečby³



**Skrátenie
analgetickej
liečby^{1,2}**



Možnosť zníženia dávky NSA na polovicu
pri zachovaní toho istého analgetického účinku^{2,4}



**Zníženie
rizika rozvoja
nežiaducich
účinkov NSA^{2,4}**



obsahuje
benfotiamín

Milgamma® N

1 kapsula obsahuje:
40 mg benfotiamínu
90 mg vitamínu B₆
250 µg vitamínu B₁₂

zvyčajné dávkovanie:
1 kapsula 3 – 4-krát denne
vel'kosť balenia: 100, 50, 20 cps.
Vol'nopredajný liek!

Milgamma®

1 tableta obsahuje:
50 mg benfotiamínu
250 µg vitamínu B₁₂

zvyčajné dávkovanie:
1 tableta 4-krát denne
vel'kosť balenia: 100, 50, 20 tbl.
Vol'nopredajný liek!

Možnosť užívania počas tehotenstva, laktácie v odôvodnených prípadoch.



obsahuje
benfotiamín

Skrátená informácia o lieku Milgamma® N - Liečivo a lieková forma: benfotiamín 40 mg, pyridoxíniumchlorid 90 mg, kyanokobalamín 0,25 mg v 1 kapsule. **Indikácie:** Zápalové a bolestivé ochorenia nervov, napr. diabetická a alkoholová polyneuropatia, migréna, bolestivé natiiahnutia svalov, bolestivé postihnutie koreňov periférnych nervov, skalenový syndróm, syndróm rameno-ruka, pásový opar (herpes zoster), paréza tvárového nervu. Pri predĺženej rekonvalescencii a v geriatrici. **Dávkovanie:** Ak lekár neurčí inak, užíva sa 1 kapsula 3 – 4-krát denne. V ľahších prípadoch a ak je odpoveď na liečbu obzvlášť dobrá, stačí užívať 1 – 2 kapsuly denne. Kapsula sa má prehltnúť celá po jedle s malým množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** Pri podozrení na precitlivosť na tiamín, benfotiamín, pyridoxíniumchlorid, kyanokobalamín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Milgamma® N. **Nežiaduce účinky:** Pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku Milgamma® N. **Osobitné upozornenia:** Milgamma® N môže vyvolať neuropatie, ak sa užíva dlhšie než 6 mesiacov. **Gravidita a laktácia:** Denný príjem vitamínu B₆ do 25 mg je počas tehotenstva a v období laktácie bezpečný. Liek obsahuje 90 mg vitamínu B₆ v 1 kapsule, preto sa nemá podávať počas gravidity a laktácie. **Obsluha vozidiel a strojov:** Milgamma® N nemá vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. **Vel'kosť balenia:** 20, 50, 100 kapsúl. Nie všetky veľkosti balenia musia byť uvedené na trh. **Registračné číslo:** 86/0672/95-S. **Dátum poslednej revízie textu:** Júl 2014. **Spôsob výdaja:** Voľnopredajný liek.

Skrátená informácia o lieku Milgamma® - Liečivo a lieková forma: benfotiamín 50 mg, kyanokobalamín 0,25 mg v 1 obalenej tablete. **Indikácie:** Ochorenia nervov rôzneho pôvodu, neuropatie a polyneuropatie (diabetická, alkoholová a pod.), neuralgie, neuritidy, pásový opar (herpes zoster), paréza nervi facialis, poškodenie srdcového svalstva následkom nedostatku vitamínu B₁₂, reumatické ťažkosti, bolesť svalov, pri príznakoch nadmerného preťaženia a v rekonvalescencii. **Dávkovanie:** Užíva sa celá (nerozhrznutá) 1 obalená tableta 3 až 4-krát denne. V ľahších prípadoch ako roborans a v rekonvalescencii stačí užívať 1 – 2 obalené tablety. Obalené tablety sa majú prehltnúť celé po jedle a zapiť malým množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** Pri podozrení na precitlivosť na tiamín, benfotiamín, kyanokobalamín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Milgamma® a v prípade ilea. **Nežiaduce účinky:** Pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku Milgamma®. **Osobitné upozornenia:** U pacientov so psoriázou sa liečba Milgamma® má začať len po dôkladnom posúdení prínosu/rizika, pretože kyanokobalamín môže zhoršiť kožné príznaky. **Gravidita a laktácia:** Počas gravidity a laktácie sa odporúča denný príjem vitamínu B₆ (tiamínu) 1,4 až 1,6 mg a kyanokobalamínu 4 µg. Dávka tiamínu môže byť počas gravidity prekročená len vtedy, ak je u pacientky potvrdený deficit tiamínu, keďže bezpečnosť podávania vyšších dávok ako odporúčaných denných dávok nebola doteraz stanovená. Pri kyanokobalamíne sa pri vyššom dávkovaní nedokázal škodlivý účinok. Tiamín a kyanokobalamín prestupujú do materského mlieka. **Obsluha vozidiel a strojov:** Milgamma® nemá vplyv na vedenie vozidiel a obsluhu strojov. **Vel'kosť balenia:** 20, 50, 100 obalenej tabliet. Nie všetky veľkosti balenia musia byť uvedené na trh. **Registračné číslo:** 86/0671/95-S. **Dátum poslednej revízie textu:** Júl 2014. **Spôsob výdaja:** Voľnopredajný liek.

Literatura: 1. Ponce-Monter HA, Ortiz MI, Garza-Hernández AF, Monroy-Maya R, Soto-Rios M, Carrillo-Alarcón L, Reyes-García G, Fernández-Martínez E. Effect of Diclofenac with B Vitamins on the Treatment of Acute Pain Originated by Lower-Limb Fracture and Surgery. Pain Res Treat. 2012; 2012: 104782. 2. Mibielli MA, Geller M, Cohen JC et al.: Diclofenac plus B vitamins versus diclofenac monotherapy in lumbago: the DOLOR study. Current Medical Research and Opinion, vol. 25, no. 11, pp. 2589–2599, 2009. 3. Medina-Santillán R, Pérez-Flores E, Mateos-García E et al.: A B-vitamin mixture reduces the requirements of diclofenac after tonsillectomy: a double-blind study. Drug Dev 66: 36–39, Res 2006. 4. Beltrán-Montoya JJ, Herrieras-Canedo I, Arzola-Paniagua A, Vadillo-Ortega F, Duenas-García OF, Rico-Olvera H: A randomized, clinical trial of ketorolac trometamine vs ketorolac trometamine plus complex B vitamins for cesarean delivery analgesia. Saudi J Anaesth. 2012 Jul-Sep; 6(3): 207–212.

Pred predpísaním, odporúčaním lieku si prečítajte, prosím, Súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na www.sukl.sk alebo na adrese:

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





Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Katedra stomatológie LF SZU v Bratislave
a 1. stomatologická klinika UNLP v Košiciach



Dentínová hypersenzitivita

Dentínová hypersenzitivita (nadmerná citlivosť zuboviny) je stav, ktorý je typický pre jednotlivcov medzi 20. – 49. rokom veku, s maximom 30 – 39 r. Výsledky početných štúdií dokazujú postihnutie 15 – 20 % jedincov. Najčastejšie postihnutou lokalitou sú krčkové oblasti vestibulárnych povrchov očných a črenových zubov, pri vzniknutom obnažení krčka zuba ústupom ďasna smerom ku koreňovej časti zuba – **recessus gingivalis**.

Dentínová hypersenzitivita je charakterizovaná krátko trvajúcou a prudkou bolesťou, ktorej pôvod je v obnaženom dentíne s otvorenými tubulmi, ktoré nie sú pokryté sklovinou. Tento stav je podľa Brännströmovej hydrodynamickej teórie vyvolaný pohybom tekutiny v otvorených dentínových tubuloch. Podnety pôsobiace na povrch zuba spôsobujú zmenu tlaku v dentíne, čo aktivuje nervové vlákna a vyvolá signál vnímaný ako bolesť.

Podnetom na vznik bolestivej reakciu sú tepelné (studené, horúce) podnety, dotyk (vlákna zubnej kefky) alebo vplyv chemický (kyslé potraviny) na povrch zuba. Na začiatku vývoja chorobného stavu nie sú prítomné výrazné zmeny.

Príčinou obnaženia krčka zuba sú:

1. Predisponujúce faktory: vysoký úpon slizničných rias – frenulum labii et accessorii, anomálne postavenie zuba v zubnom oblúku, tenká a nedostatočná šírka pripojenej gingívy, vestibulárne defekty alveolárnej kosti a plytké vestibulum oris.

2. Vyvolávajúce faktory: mechanická trauma pri čistení zubov (tvrdá zubná kefka a horizontálna metóda čistenia zubov), zlozvyky, orálny piercing, iatrogénne vplyvy (nesprávne adaptované ortodontické aparáty, subgingiválne okraje fixných protetických prác a nevhodne vyhotovené snímateľné náhrady).

V súčasnosti diagnostikujeme, oveľa častejšie ako v minulosti, nový stav, ktorý je výsledkom ireverzibilného úbytku skloviny – **erózia skloviny**.

Erózia je rozpúšťanie skloviny v dôsledku dlhodobého pôsobenia kyselín, ktoré nevznikajú metabolickou činnosťou kariogénnych baktérií. Kyseliny pochádzajú z vonkajšieho prostredia – kyslé nápoje a jedlá,



Obr. 1: obnaženie krčka s tvorbou recessus gingivalis vestibulárne u zubov dolných očných a črenových zubov.



Obr. 2: pokročilé štádium s výrazným obnažením krčkov zubov v celom rozsahu frontálnych zubov v čelusti a sánke.

sladkosti s kyslou príchuťou (kyslé a vysoko mineralizované nealkoholické nápoje, dresingy, majonéza a pod.). Veľký význam má častá konzumácia kyslých jedál a nápojov počas dňa alebo dlhý čas pôsobenia v ústach. Napríklad celodenné upíjanie sladených nápojov pri práci, napr. pri počítači a pod.

Endogénny pôvod predstavuje prítomnosť kyselín zo žalúdka – najmä pri gastroezofageálnom refluxe, pri rannom zvracaní v tehotenstve, pri anorexii a bulímii.

Dlhodobé pôsobenie vedie k neustálemu až celodennému zníženiu pH ku kyslým hodnotám. Opakovaným pôsobením kyselín je narušená remineralizácia skloviny, sklovina akoby zmäkla.

Skoré štádiá zubnej erózie pacienti spozorujú zriedka. Bez dôkladného vyšetrenia a poznania anamnézy vrátane stravovacích návykov je ťažké ich diagnostikovať.

Úspešná liečba je postavená na odstránení príčinných faktorov, na minimalizovaní ich pôsobenia, cez výživové poradenstvo a úpravu ústnej hygieny. Na zníženie citlivosti odporúčame a aplikujeme prípravky, ktorých ióny obsiahnuté v zlúčeninách sú schopné uzavrieť dentínové tubuly, a tým zamedziť prenosu bolestivých vnemov, zabraňujú rozpúšťaniu skloviny a zvyšujú jej odolnosť. Tieto zlúčeniny sú vytvorené na princípe fluoridových zlúčenín v kombinácii s fluoridom draselným alebo chloridom cínatým, alebo chloridom stroncia, alebo obsahujú arginín. Bez celkovej analýzy problému zubným lekárom nie je možná úspešná liečba.

Kľúčové slová a fakty:

Obnaženie krčkovej oblasti zubov a zubná erózia sú najčastejšou príčinou dentínovej hypersenzitivity, a tým bolesti. Bolesť je prudká, krátko trvajúca a po odstránení podnetu ustupuje. Podstatou bolesti je chýbajúca sklovina a obnažený dentín.



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie

Klinické štúdie



Klinické štúdie (klinické hodnotenie, **klinické skúšanie lieku (Clinical trial)**) sú dôležitou časťou výskumu a vývoja nových liekov. Pod týmto pojmom sa rozumie každý výskum na človeku, ktorým sa určujú klinické, farmakologické alebo iné farmakodynamické účinky, každý žiaduci alebo nežiaduci účinok, absorpcia, distribúcia, metabolizmus a vylučovanie potenciálneho liečiva. Hodnotí sa biologická dostupnosť a biologická rovnocennosť (bioekvivalencia) skúmaného humánneho produktu. Klinické štúdie sa uskutočňujú pred schválením registrácie liečiva, t. j. predtým, ako sa liek začne hromadne vyrábať, **čiže predtým, ako akýkoľvek regulačný, registračný a kontrolný orgán povolí jeho uvedenie na trh. Na Slovensku sa klinické štúdie riadia zákonom o liekoch a zdravotníckych pomôckach.**

Každá klinická štúdia musí sledovať vedecký a terapeuticky dôležitý cieľ a nemôže sa uskutočniť na reklamné účely. Etiku týchto štúdií overuje nezávislá komisia. Žiadosť o uskutočnenie klinického hodnotenia posudzuje a odsúhlasuje ŠUKL.

Klinické štúdie zväčša realizujú a financujú inovatívne farmaceutické spoločnosti. Tie spolupracujú s desiatkami zdravotníckych pracovísk na celom svete, stovkami lekárov a zdravotníckeho personálu. Klinické hodnotenie sa najskôr uskutoční na desiatkach zdravých dobrovoľníkoch, resp. pacientoch, keďže niektoré produkty nie je možné skúšať na dobrovoľníkoch (napr. cytostatiká), následne sa pokračuje na stovkách až tisíckach pacientoch. V tomto štádiu má spoločnosť už k dispozícii výsledky predklinických skúšok (laboratórne testy a testy na zvieratách, skúšky a testy bezpečnosti). Klinické štúdie sa robia podľa presne stanovených a kontrolovaných podmienok na vybraných medicínskych pracoviskách. Princípy správnej klinickej praxe musí dodržiavať každé pracovisko, kde klinický výskum prebieha.

Klinický výskum je rozdelený do **4 fáz**:

Podstatou a hlavným cieľom prvej fázy je zistiť, či je produkt v danej **dávke bezpečný** pre ľudí. Analyzuje sa znášanlivosť produktu, určia sa základné hodnoty farmakokinetiky. V druhej fáze sa skúšaný produkt podáva pacientom s danou diagnózou s cieľom overiť predpokladaný **terapeutický účinok** a **výskyt** prípadných **nežiaducich účinkov** (NÚ). V tretej fáze sa testuje na veľkej, početnej skupine pacientov (**5 – 10 000 i viac**). Cieľom je získať dôkaz o terapeutickom účinnosti a bezpečnosti potenciálneho lieku. Spresňuje sa rozsah indikácií, kontraindikácií a interakcií, dávkovanie a výskyt NÚ. V štvrtej etape klinického skúšania (**fáza postregistračná**) sa sledujú v rozsahu schválených indikácií nové poznatky lieku, jeho liečebné účinky, bezpečnosť v podmienkach terapeuticko-praxe.

Klinické štúdie majú význam a prospech nielen pre pacientov, ale i lekárov a celú spoločnosť. Základným cieľom je preukázať bezpečnosť, účinnosť, ale aj kvalitu nového produktu, prípadne prednosti nového produktu proti štandardnému, ktorý sa používa v danej indikácii.

Eucerin®

MEDICÍNSKA STAROSTLIVOSŤ
PRE KRÁSNU PLEŤ

ATOPICKÁ DERMATITÍDA

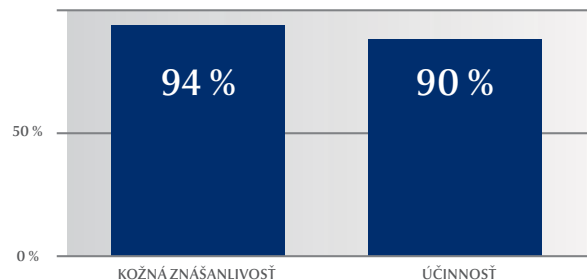
Aktívna starostlivosť o svrbiacu
pokožku v akútnych fázach



Účinnosť a kožná znášanlivosť Eucerin® AtopiControl Acute krému boli klinicky a dermatologicky preukázané.

- Upokojuje podráždenie pokožky a pôsobí proti svrbeniu v akútnej fáze atopickéj dermatitídy.
- Pomáha znižovať používanie kortikosteroidov.*
- Početnosť aplikácií ani dĺžka používania nie sú obmedzené.
- Vhodný pre deti už od dojčenského veku.

Hodnotenie: „dobré až veľmi dobré“ **



*Klinická štúdia preukázala porovnateľný efekt Eucerin® AtopiControl Acute krému ako u 1% hydrokortizónu. Acute krém ale nie je klasifikovaný ako liečivý prípravok a nenahradza dermatologickú liečbu. **Zdroj: BDF, in-use štúdia pod pediatrickou kontrolou, test kožnej znášanlivosti.



Prof. MUDr. Jana Plevková, PhD.

Simulačné výučbové centrum
a Ústav patologickej fyziológie JLF UK
v Martine



Priedušková astma

Na vzniku astmy sa podieľa genetická predispozícia k určitým typom imunitných reakcií a faktory prostredia, napríklad alergény, vírusy, znečistené ovzdušie, fajčenie a iné. Základným patologickým procesom v DC je zápal. Zápalové mediátory vyvolávajú epizódy zúženia priedušiek vplyvom na hladké svaly, nervy, cievy a žliazky.

Klinické podozrenie pre diagnózu astmy vyslovujeme na základe anamnestických údajov o tlaku na hrudi, dýchavici, piskotoch či suchom kašli s odpovedajúcim auskultačným nálezom. Dôležité je zachytiť pomocou spirometrie prítomnosť zúženia DC pri výdychu (pokles FEV1 a FEV1/FVC pod náležité hodnoty) a jeho reverzibility. Moderná technika ponúka neinvazívne postupy na zisťovanie zápalu, a to stanovením hladiny NO vo vydychovanom vzduchu, ktorým disponuje čoraz viac alergických ambulancií. Dôkladné vyšetrenie umožní určiť závažnosť ochorenia (Tab. 1), od ktorého sa odvíja aj liečba.

Liečba astmy je komplexný proces, ktorý okrem farmakoterapie zahŕňa aj edukáciu pacienta či identifikáciu a redukciu expozície provokujúcim faktorom. Cieľom je dosiahnuť a dlhodobo udržať dostatočnú kontrolu astmy, čo znamená, že zápal v DC je síce prítomný, ale je výrazne potlačený a pacient má len minimálne alebo žiadne subjektívne ťažkosti počas dňa a noci, nie je potreba záchranej bronchodilatačnej liečby. V prípade inhalačného podávania liečiv je vždy potrebné klásť dôraz na efektívne podávanie lieku a na tréning inhaláčnej techniky.

Liečba je zameraná na potlačenie zápalu. Najvýraznejší protizápalový účinok v tejto indikácii majú inhalačné kortikosteroidy (IKS). IKS spravidla postačujú ako monoterapia v prípade ľahkej perzistujúcej astmy. Pri ťažších stupňoch astmy sa odporúča skôr než zvyšovanie dávky IKS ich kombinácia s iným liečivom, napríklad dlhodobo účinkujúcim β_2 -mimetikom (LABA), ktoré

Priedušková astma je chronické zápalové ochorenie dýchacích ciest (DC), ktoré vedie k vzniku prieduškovvej hyperreaktivity. Nadmerná reaktivita priedušiek sa prejaví epizódami pískania na hrudníku, dýchavice a suchého kašľa. Tieto stavy sú vyvolané reverzibilným zúžením DC po expozícii provokujúcim faktorom ako chlad, alergény, chemické látky, fyzická námaha či stres.

existujú vo forme kombinovaných preparátov na inhalačné použitie. Protizápalové lieky sú aj napríklad kromony či antileukotriény. Ďalšie liečivá používané pri astme sú bronchodilatátory. Ide o lieky, ktoré zvyšujú hodnotu FEV1 vplyvom na hladkú svalovinu DC. Zlepšujú výdychové parametre, znižujú hyperinfláciu a zlepšujú toleranciu záťaž. Najviac využívané sú β_2 -mimetiká. Stimulácia β_2 -receptorov na bunkách hladkej svaloviny DC vedie k relaxácii svalov. Delia sa na krátko-pôsobiace (SABA – fenoterol, salbutamol, terbutalín) (4 – 6 hod) a dlho-pôsobiace (LABA – formoterol, salmeterol) (>12 hod), ktoré sú vhodné aj na nočnú aplikáciu bez straty účinku, ako aj na pravidelnú terapiu. Z vedľajších účinkov, ktoré sú pri inhalačnej liečbe vzácne, sú najzávažnejšie sínusová tachykardia, riziko porúch srdcového rytmu a tras kostrového svalstva. Ako bronchodilanciá je možné použiť aj anticholinergiká. Mechanizmus účinku je blokáda pôsobenia acetylcholínu na muskarínových receptoroch. Nakoľko anticholinergiká sa len ťažko vstrebávajú, ich systémové vedľajšie účinky (typické pre atropín) sú obmedzené. Podávajú sa výhradne inhalačne. K vedľajším účinkom patrí suchosť sliznice a kovová chuť v ústach po ipratropiu, menší nárast kardiovaskulárnych príhod (zatiaľ klinicky neoverené), akútny glaukóm (po nebulizácii). Viaceré štúdie potvrdzujú, že niektoré látky rastlinného pôvodu, ako napríklad flavonoidy, majú dokázaný protizápalový, antioxidačný mierne antihyperreaktívny účinok v modeloch alergickej astmy. Liečba prírodnými látkami nenahrádza liečbu indikovanú pneumológom či alergiológom, môže mať však podporný význam u pacientov s prieduškovou astmou (Tab. 2).

Tabuľka 1: Klasifikácia závažnosti prieduškovvej astmy pred liečbou

Stupeň	Denné symptómy	Nočné symptómy	FEV1 alebo PEF
intermitentná	< 1 x týždenne	≥ 2 x mesačne	≥ 80 % NH, variabilita < 20 %
ľahká perzistujúca	≥ 1 x týždenne < 1 x denne	> 2 x mesačne	≥ 80 % NH, variabilita 20 % – 30%
stredne ťažká perzistujúca	denne, potreba β_2 -agonistov, záchvaty narušujú bežný život	> 1 x týždenne	60 – 80 % NH, variabilita > 30 %
ťažká perzistujúca	trvalé príznaky, obmedzená aktivita	veľmi časté	≤ 60 % NH, variabilita > 30 %

Tabuľka 2: Farmakologická liečba astmy v závislosti od jej závažnosti

Stupeň	Dlhodobá preventívna liečba	Rýchlo pôsobiaci liečba
1 intermitentná	nie je potrebná	bronchodilanciá s krátkym účinkom podľa potreby, menej ako 3 x týždenne
2 ľahká perzistujúca	IKS 200 – 400 ug alebo kromon alebo antileukotrién 1 – 3 mesiace, ak nie je liečba účinná monoterapia nie je ďalej vhodná	bronchodilanciá s krátkym účinkom podľa potreby, nie viac ako 3 – 4 x týždenne
3 stredne ťažká perzistujúca	IKS 400 – 800 ug, alebo kombinovaná liečba	bronchodilanciá s krátkym účinkom podľa potreby, nie viac ako 3 – 4 x denne
4 ťažká perzistujúca	IKS 800-1200ug (>1 000 ug) v kombinovanej liečbe alebo dlhodobá liečba orálnymi steroidmi	bronchodilanciá s krátkym účinkom podľa potreby, nie viac ako 3 – 4 x denne

AstmaKit™

Pre zdravie dýchacích ciest

Vhodný pre astmatikov a deti od 6 rokov



**ASTMA
CARDIO
GASTRO
MEMO**

Kit

S rodinou výživových doplnkov značky **Brainway Inc.®** sa staráte o zdravie celej rodiny.

Dostupný vo veľkodistribučnej spoločnosti MedArt alebo na 02/4497 0191

Bude elektronický záznam pacienta prístupný aj v lekárňach?



V elektronickej zdravotnej knižke osoby podľa § 5 zákona č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme (ďalej zákon) budú aj nasledujúce údaje:

- Preskripčný záznam v rozsahu údajov o predpísanom humánom lieku alebo dietetickej potravine v rozsahu lekárskeho predpisu a údajov o predpísanej zdravotníckej pomôcke v rozsahu lekárskeho poukazu.
- Dispenzačný záznam v rozsahu údajov o vydanom humánom lieku alebo dietetickej potravine v rozsahu lekárskeho predpisu a údajov o vydannej zdravotníckej pomôcke v rozsahu lekárskeho poukazu.
- Medikačný záznam v rozsahu údajov o podanom humánom lieku.

Prístup k týmto záznamom je definovaný podľa § 5 zákona nasledujúco:

(6) Údaje z elektronickej zdravotnej knižky sa poskytujú:

h) osobe oprávnenej vydávať humánne lieky, ktorých výdaj je viazaný na lekársky predpis, v rozsahu identifikačných údajov osoby a preskripčného záznamu osoby, ktorej liek, zdravotnícku pomôcku alebo dietetickú potravinu vydáva; preskripčné záznamy sa poskytujú aj prostredníctvom identifikátora preskripčného záznamu,

i) osobe oprávnenej vydávať zdravotnícke pomôcky v rozsahu identifikačných údajov osoby a preskripčného záznamu osoby, ktorej zdravotnícku pomôcku vydáva; preskripčné záznamy sa poskytujú aj prostredníctvom identifikátora preskripčného záznamu osoby, ktorej sa zdravotnícka pomôcka vydáva.

Legislatíva a elektronické zdravotníctvo

O čom je zákon o národnom zdravotníckom informačnom systéme?

Zákon o národnom zdravotníckom informačnom systéme (NZIS) tvorí legislatívny rámec pre informatizáciu zdravotníctva na ná-

rodnej úrovni umožňujúci vybudovanie a prevádzku Národného zdravotníckeho informačného systému (NZIS) ako jej základného piliera.

Zákon o NZIS pre potreby uvedenia elektronického zdravotníctva do praxe poskytuje:

- Vymedzenie predmetu zákonnej úpravy.
- Jasné vymedzenie nových pojmov.
- Opis procesov potrebných na výkon zákona.
- Definovanie práv a povinností jednotlivých subjektov.
- Organizačné zabezpečenie pre prevádzku NZIS.
- Zdroje pre prevádzku NZIS.
- Termíny (prechodné ustanovenia, platnosť, účinnosť).
- Úpravu ďalších zákonov.
- Vymožiteľnosť a sankcie.

Obsah zákona o NZIS:

- § 1 Predmet úpravy
- § 2 Základné pojmy
- § 3 Údajová základňa
- § 4 Národné zdravotné registre
- § 5 Elektronická zdravotná knižka
- § 6 Pacientsky sumár
- § 7, 8 Elektronický preukaz zdravotníckeho pracovníka
- § 9 Štandardy zdravotníckej informatiky
- § 10 Zdravotnícka štatistika
- § 11 Overenie zhody informačného systému poskytovateľa zdravotnej starostlivosti
- § 12 Národné centrum
- § 13 Spoločné ustanovenia
- § 14 Splnomocňovacie ustanovenie
- § 15 Prechodné ustanovenia

Zdroj: NZIS

Rýchle a spoľahlivé riešenie proti bolesti

Paracut

250 mg, 500 mg, 1000 mg

- Rýchlo rozpustné tablety s deliacou ryhou
- Jediný liek na teplotu a bolesť s obsahom 250 mg a 1 000 mg paracetamolu
- Liek na zmiernenie chrípky a prechladnutia pre deti a dospelých

Paracut je voľnopredajný liek. **Obsahuje paracetamol.** Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.



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.



Vedomosti o veterinárnych prípravkoch a zdravotníckych pomôckach som získala len **praxou**



Veronika Vrabelová

Lekáreň Staré Mesto
Hviezdoslavova 719/1
971 01 Prievidza
Tel.: 046/542 20 29
Mobil: 0917 597 811



Narodila som sa v roku 1977 v Bojniciach a vyrastala v Prievidzi. Na ZŠ Malonecpalská som navštevovala triedu s rozšíreným vyučovaním matematiky a prírodovedných predmetov. Matematika mi až tak nešla, zato biológiu a chémiu som si obľúbila, takže pri výbere strednej školy som sa riadila podľa prijímacích skúšok práve z týchto predmetov. Prijali ma na SZŠ v Banskej Bystrici, zavážilo pri tom aj štvrté miesto v okresnom kole chemickej olympiády, ktorú som absolvovala.

Na prax som nastúpila do veľkej lekárne v centre Prievidze, ktorá patrila pod NsP Bojnice. Veľa času som trávila v priestranom galenickom laboratóriu, kde sa pripravovalo množstvo IPL, hlavne do zásoby. Tovar vozili raz za čas vo veľkom množstve. Najviac ma priťahovalo okienko s voľným predajom, kde som s obdivom sledovala skúsené laborantky, ako radili pacientom a pracovali s veľkými ručnými pokladňami.

Na farmáciu ma neprijali a po úspešnom zmaturovaní som v lekární, kde som predtým praxovala, začala pracovať.

Veľmi som si obľúbila priamy kontakt s pacientom pri voľnom predaji, to ma naozaj naplňalo. Prekvapilo ma, ako málo ma škola pripravila na predaj veterinárnych prípravkov a výdaj zdravotníckych pomôcok, tieto vedomosti som získala jedine praxou.

O pár mesiacov mi prišlo rozhodnutie o prijatí na chemicko-technologickú fakultu STU v Bratislave a ja som sa rozhodla, že to skúsím.

V Bratislave som si nezvykla, nedokázala som sa stotožniť so systémom štúdia na škole a hlavne vždy, keď som prechádzala okolo bratislavských lekární, cítila som túžbu vrátiť sa k práci v lekární. Tá napokon aj zvíťazila a ja som sa po pár mesiacoch vrátila.

Lekáreň už medzitým prevzala PharmDr. Jaroslava Gatialová a zmenil sa aj názov na Lekáreň Staré Mesto.

Po piatich rokoch, v období, keď sa začala vyžadovať atestácia, som nastúpila na materskú dovolenku. Tá sa mi predĺžila až na 9 rokov, počas ktorých sa mi postupne narodilo päť detí.

Návrat do lekárne bol dosť ťažký, väčšina vecí sa zmenila, k lekární pribudli ambulancie lekárov, zmenili sa vnútorné priestory, veľmi sa rozšíril sortiment, zmenšilo sa galenické laboratórium, keďže veľa IPL sa už vyrábalo hromadne. Tovar už nevozili v takých množstvách, ale viackrát denne pomenej. Pribudli nové výdajné miesta a zmenil sa aj počítačový program. Na všetko som si však veľmi rada zvykla, duša lekárne zostala rovnaká. Na voľný predaj sa už vyžadovala atestácia, ktorú som si nemohla dovoliť. Prekvapilo ma, že musím byť za poplatky registrovaná v Registri stredných zdravotníckych a technických pracovníkov a mojou povinnosťou je preukazovať sa kreditmi získanými na školeniach.

Napriek tomu som rada, že robím vo veľkej lekární so širokým sortimentom a že u nás pacienti nájdu, podľa ich slov, aj to, čo by inde márne hľadali a k dispozícii majú aj našu internetovú lekáreň. Pokračujem v sústavnom vzdelávaní prostredníctvom školení a odborných časopisov, ako je napríklad aj Teória a prax | Farmaceutický laborant. Keďže sme výučbová lekáreň, veľmi rada pomáhame praxujúcim študentom obľúbiť si prácu v lekární odovzdaním svojich poznatkov a skúseností.

Mojou veľkou túžbou je spraviť si špecializáciu v odbore lekárenstvo a môcť tak robiť to, čo ma predtým tak naplňovalo a čo nám prízvukovali aj na jednom úžasnom školení – dať človeku pri täre viac, ako očakáva.

Veronika Vrabelová



MUDr. Miloš Lisý

Klinika ORL a ChHaK
Univerzita Komenského
Jesseniova lekárska fakulta
a Univerzitná nemocnica
Martin

Infekcia horných dýchacích orgánov



Infekcie horných dýchacích orgánov patria medzi najčastejšie ochorenia, s ktorými prichádzajú pacienti do ambulancie všeobecného lekára či otorinolaryngológa.

Ich príčina je rôznorodá. Najčastejšie sú to vírusové infekcie, ďalej bakteriálne (pneumokoky, streptokoky, stafylokoky, hemofily), ale aj mykotické (Candida, Aspergillus), zriedkavo spôsobené špecifickým agensom (Lues, TBC). Predovšetkým vznikajú ako priama infekcia lymfoepitelového systému horných dýchacích orgánov, ale môžu vzniknúť aj sekundárne pri iných ochoreniach (imunodeficit, leukémia, inf. mononukleóza).

Pod pojmom horných dýchacích orgánov z klinického pohľadu rozumieme nos a prínosové dutiny (potom infekciu pomenujeme ako *rinitída*, *sinusitída* a pod.), všetky etáže hltana – nosohltan, ústna časť hltana, hrtanová časť hltana (*epifaryngitída*, *tonzilitída*, *faryngitída*), hrtan (laryngitída) a proximálnu, teda krčnú časť priedušnice (*tracheitída*). Spravidla bývajú postihnuté viaceré susediace anatomické oblasti.

Príznaky infekcií horných dýchacích orgánov varujú podľa zasiahnutej lokality. Pri infekciách nosa a prínosových dutín dominujú pocit upchatého nosa, výtok z nosovej dutiny rôzneho charakteru (vodnatý, hlienový, hlienovohnisový), kýchanie, bolesti hlavy typické pre rôzne skupiny prínosových dutín. Pri infekciách hltana sú to zase bolesti hrdla, vystreľujúce bolesti do uší, sťaženie či bolestivé prehĺtanie, pri rozvoji zápalových komplikácií (*peritonzilárna flegmóna*, *absces*, *epiglottitída*), nezriedka aj slinotáza, trizmus, nemožnosť prehĺtať akúkoľvek stravu a pod. Infekcie hrtana a krčnej časti priedušnice sú typické kašľom, pocitom suchosti či pálenia, rýchlou hlasovou únavou, dysfóniou až stratou hlasu (*afónia*). Špecifická svojím priebehom a

rizikovosťou je subglotická laryngitída u malých detí (nočné záchvaty štekavého kašľa a dýchavice). Infekcie horných dýchacích orgánov môžu byť sprevádzané aj krčnou lymfonodopatiou.

Diagnosticko-terapeutický proces spája všeobecného lekára (alebo pediatra) a otorinolaryngológa, ktorého úloha je nezastupiteľná pri proťahovanom priebehu či riziku rozvoja zápalových komplikácií.

cheitídach hlasovým kľudom, inhaláciami pár roztokov alkalických solí, vitaminoterapiou. Stav, pri ktorom je infekcia horných dýchacích orgánov sprevádzaná zvýšenou telesnou teplotou, pocitom celkovej slabosti, resp. pri neúčinnosti samoliečebných postupov, je nevyhnutné lekárske vyšetrenie. Lekár má možnosť prostredníctvom zistenia hladiny CRP (C-reaktívny proteín, bielkovina akútnej fázy zápalu) v krvi pacienta odlíšiť vírusovú od bakteriálnej infekcie



Liečbu zápalov horných dýchacích orgánov možno pri jednoduchých bežných formách zvládnuť tzv. samoliečbou, napr. pri nádche použitím správne aplikovaných adstringentných nosových kvapiek, preplachov nosovej dutiny slaným roztokom a pod., pri zápaloch v ústnej dutine a hltane (ako sú *faryngitída*, *katarálna tonzilitída*, *stomatitída*, *afty*, *gingivitída*) cmúľacími pastilkami, kloktadlom, buď na báze bylinných extraktov, soli, alebo rôznych účinných látok (napr. benzydamiínchlorid), pri laryngotra-

(CRP signifikantne zvýšené) a podporiť liečbu ordinovaním antibiotík. Otorinolaryngológ vylúči eventuálne komplikácie, prípadne v rámci diferenciálnej diagnostiky iné potenciálne vážnejšie ochorenia.

Aj keď má drvivá väčšina infekcií horných dýchacích orgánov typickú symptomatológiu a nekomplikovaný priebeh, nie je vhodné preceňovať efektivitu samoliečebných procedúr a v správny čas vyhľadať lekárske ošetrenie.

Včasnou, adekvátnou a dostupnou lokálnou liečbou bolesti a zápalu v orofaryngeálnej oblasti môžete predchádzať nadmernému užívaniu antibiotík

3 x 3



Skrátená informácia o lieku

Názov lieku, zloženie, lieková forma, balenie, dávkovanie: TANTUM VERDE Mint a TANTUM VERDE Lemon, TANTUM VERDE Orange&Honey, TANTUM VERDE Eucalyptus 3 mg benzydaminiumchloridu v každej pastilke, tvrdé pastilky, 20 pastiliek. Dospelí a deti od 4 rokov, 1 pastilka sa nechá rozpustiť v ústach, užíva sa až 6-krát denne každých 1,5 až 3 hodiny. **Terapeutické indikácie:** Pastilky: Vzhľadom na analgeticko-antiflogistický účinok je liek indikovaný na liečbu zápalových procesov v ústnej dutine a hltane (ako sú parodontitída, tonzilitída, gingivitída, glossitída, faryngitída, stomatitída, afty apod.) Ďalšou indikáciou je podporná liečba po chirurgických a stomatologických zákrokoch v orofaryngeálnej oblasti. **Kontraindikácie:** Liek sa nesmie používať pri známej precitlivosti na liečivo alebo niektorú z pomocných látok a pri fenylketonúrii (pastilky). Počas gravidity sa smie používať len v prísne indikovaných prípadoch a počas laktácie by sa nemal používať vôbec. **Špeciálne upozornenia:** Dlhodobé používanie môže vyvolať precitlivosť na liečivo alebo pomocnú látku, preto by sa liek mal používať iba na dobu nevyhnutnú na liečbu. **Liekové interakcie:** nie sú známe. **Nežiaduce účinky:** Bezprostredne po aplikácii sa môže objaviť zníženie citlivosti v ústach. Tento účinok po krátkej dobe vymizne. V ojedinelých prípadoch môže dôjsť k ľahkému páleniu v ústnej dutine, vo výnimočných prípadoch aj k nevoľnosti a nutkaniu na zvracanie. **Spôsob výdaja:** Liek nie je viazaný na lekársky predpis. Liek nie je hradený zdravotnou poisťovňou. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** CSC Pharmaceuticals Handels GmbH, Viedeň, Rakúsko **Registračné číslo a dátum poslednej revízie textu:** TANTUM VERDE Mint 69/0702/94 - S, 1/2011; TANTUM VERDE Lemon: 69/0702/94 - S, 1/2011; TANTUM VERDE Orange & Honey 69/0187/12-S, 4/2012; TANTUM VERDE Eucalyptus 69/0186/12-S, 8/2014



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU
Bratislava

Infekcia horných dýchacích orgánov

Dôležité je dbať aj na dôkladné vyliečenie

V nekomplikovaných prípadoch je vhodné podporovať samoliečiteľské sily organizmu. Ideálny je pokoj na lôžku a teplo, čím sa zníži stresová záťaž a imunitný systém sa môže intenzívnejšie venovať zápasu so škodlivými votrlecami. Prospieva tiež **zvlhčovanie miestnosti**, v ktorej sa zdržiavame a zároveň jej **dobré vetranie, inhalácie** rôznych olejčekov, **teplé obklady na hrdlo**. Ak ochorenie dôkladne nepreliečime, oslabený organizmus je náchylnejší na ďalšie ataky vírusov, ku ktorým sa môžu pridružiť aj baktérie. Niekedy sa prechodné prechladnutia môžu skončiť komplikáciami ako ochorením srdca, kĺbov a obličiek, prípadne rozvojom chronického únavového syndrómu v dôsledku nevládnutej vírusovej infekcie.

Čo sa týka jedálneho lístka, ten by mal zostávať z ľahkej stravy bohatej na **vlákninu, ovocie, zeleninu**, s dostatočným prístupom **vitamínov** (najmä vitamínu C) a **stopových prvkov**, ako napr. zinok a selén. Preventívne účinky na posilnenie imunity slizníc má aj strava bohatá na **karotény** (mrkva, paradajky a iné žlté a červené druhy ovocia a zeleniny). Tiež zaradíme **med**, a to buď samostatne, alebo ako osvedčený trojboj: cesnak + med + citrón. Pomôže aj **cibuľa** vo forme čaju alebo sirupu pre lepšie vykašliavanie hlienov. **Zázvor** má antibakteriálny a antivírusový efekt. Nemali by sme zabúdať na **dostatok tekutín**, čím zabezpečíme náhradu straty tekutín, ku ktorým dochádza pri horúčke a podporíme vyplavovanie odpadových látok z tela. Navyše, teplý nápoj menej dráždi na kašeľ.



Bylinková kúra na ochorenia dýchacích ciest

Bylinky pôsobia na sliznicu dýchacích ciest antisepticky, protizápalovo, regeneračne a zmäkčujúco. Ale pôsobia aj priamo na organizmus a na imunitné reakcie, ktoré posilňujú. Zvyšujú tvorbu protilátok a obranných látok, navyše majú výrazný upokojujúci účinok, antipyretický a antiflogistický účinok. Zlepšujú a prehlbujú dýchanie. Medzi osvedčené bylinky patria **medovka, mäta, šalvia lekárska a materina dúška** zmiernujú zápal, **skorocel** posilňuje bunkovú imunitu, regeneruje sliznice a tlmí suchý, dráždivý kašeľ, **příhľava** prehľbuje dýchanie, **lipa** podporuje potenie. **Echinacea a skorocel** majú antiflogistické účinky, podobne ako niektoré nesteroidné antiflogistiká obsiahnuté vo farmaceutických výrobkoch.

Kľúčové slová

Karotény sú látky tvorené rastlinami, ktoré patria medzi pigmenty dôležité pri fotosyntéze. Nachádzajú sa v bunkovej membráne rastlinných tkanív predovšetkým žlté, oranžovo a červeno sfarbených rastlín.

Rinovírusy patria medzi malé RNA vírusy, ktoré spôsobujú respiračné ochorenia. Existuje približne 100 až 150 rozličných sérotypov ľudských rinovírusov. Stimulujú produkciu protilátok IgG a IgA protilátok, ktoré zabraňujú reinfekcii rovnakým sérotypom, ale nechránia pred infekciou iným sérotypom rinovírusov.



Infekcie horných dýchacích ciest sú najčastejšie ochorenia postihujúce človeka. Vyvoláva ich okolo 200 známych i menej známych vírusov, ktoré s rôznou intenzitou útočia na organizmus, pričom ochorenie nezávisí od veku pacienta. Studené počasie, prudké výkyvy počasia, prievan a vlhkosť samy o sebe nezapríčiňujú infekčné ochorenie, ale znižujú obranyschopnosť jednotlivca. To potom uľahčuje vírusom, aby sa ľahšie usídlili na slizniciach a rozmnožovali sa. Prenos vírusov nastáva kvapôčkovou infekciou (kašľom, kýchaním, blízkym kontaktom s chorými) a vstupnou bránou sú sliznice nosa, hltana, hrtana, ale aj dolných dýchacích ciest. Najlepším bojom proti nim je prevencia. Svoje nezastupiteľné miesto majú probiotiká, enzýmy, výživové doplnky s obsahom β-glukánu (posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu a pomáha zlepšiť imunitnú reakciu proti vírusom, baktériám, parazitom a pri fyzickom a/alebo psychickom strese) alebo kolostra (imunomodulátor biologického pôvodu, ktorý obsahuje komplex účinných látok, ktoré zabezpečujú výživu buniek). Okrem oslabenej imunity je pomocníkom pre úspešnejší atak vírusov aj nezdravá životospráva, stres, nedostatok pohybu alebo, naopak, prílišná fyzická a duševná námaha.

Opodstatnenie antibiotík?

Keďže tieto ochorenia sú vyvolané vírusmi, podávanie antibiotík nemá žiadne opodstatnenie. Antibiotiká sú látky, ktoré ničia alebo spomaľujú rast mikroorganizmov, medzi ktoré vírusy nepatria. Použitie antibiotík má svoje miesto až pri komplikovanom priebehu respiračných ochorení, kedy sa k vírusom pridávajú aj baktérie.



MUDr. Miloš Lisý, Klinika ORL a ChHaK UK JLF a UNM • Odborný garant – diagnostika a liečba

1. Infekcia hrtana sa označuje ako:

- a) laryngitída,
- b) tonzilitída,
- c) epifaryngitída.

2. Tracheitída je:

- a) infekcia prinosových dutín,
- b) infekcia proximálnej časti krčnice,
- c) infekcia hltana.

3. Príznakom infekcie hltana je:

- a) dominujúci pocit upchatého nosa,
- b) bolestivé prehĺtanie,
- c) výtok z nosovej dutiny.

4. Príznakom zápalu prinosových dutín je najmä:

- a) kýchanie a bolesti hlavy spojené s výtokom z nosa,
- b) bolesti hlavy a bolestivé prehĺtanie,
- c) vystreľujúce bolesti do uší.

5. Čo je typickým príznakom infekcie hrtana?

- a) kýchanie a výtok z nosa,
- b) vystreľujúce bolesti do uší,
- c) dysfónia až afónia.

6. Na odlišenie bakteriálnej infekcie od vírusovej sa používa stanovenie:

- a) CRP, ktoré je pri vírusovej infekcii signifikantne zvýšené,
- b) CRP, ktoré je pri bakteriálnej infekcii signifikantne zvýšené,
- c) CRP, ktoré je pri bakteriálnej infekcii signifikantne znížené.

7. Zvýšené hladiny CRP znamenajú:

- a) ordináciu antibiotík,
- b) nasadenie symptomatickej terapie voľnopredajnými liekmi,
- c) nie sú rozhodujúce pre výber terapie.

8. Medzi špecifické agens spôsobujúce infekcie horných dýchacích ciest patrí:

- a) TBC,
- b) stafylokok,
- c) pneumokok.

9. Medzi mykotických pôvodcov zápalov horných dýchacích ciest patrí:

- a) pneumokok,
- b) candida,
- c) Lues.

10. Čo nepatrí medzi zápalové komplikácie zápalu hltana:

- a) absces,
- b) afónia,
- c) epiglotitída.

11. Afónia je:

- a) strata hlasu,
- b) zmena hlasových možností,
- c) bolesť hltana.

12. Sekundárne vznikajú infekcie horných dýchacích ciest pri:

- a) pneumokokovej infekcii,
- b) mykotickej infekcii,
- c) imunodeficite.

13. Infekcie horných dýchacích ciest sú liečené v ambulanciách:

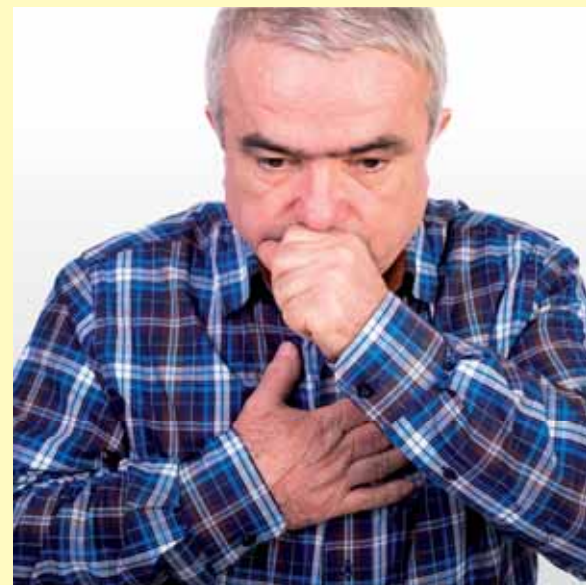
- a) všeobecných lekárov a otorinolaryngológov,
- b) výlučne všeobecných lekárov,
- c) stačí výlučne samoliečba.

14. Hlasový pokoj a vitamínoterapia sa musí dodržiavať pri:

- a) laryngotracheitídach,
- b) pri sínusitídach,
- c) pri tonzilitídach.

15. Peritonzilárna flegmóna je zápalová komplikácia:

- a) infekcií hrtana,
- b) infekcií prinosových dutín,
- c) infekcií hltana.



Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD., Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU Bratislava

• Odborný garant – výživa

16. Vírusové infekčné ochorenia dýchacích ciest sa prenášajú:

- a) stravou a vodou,
- b) krvnou cestou,
- c) kvapôčkovou infekciou.

17. Správne tvrdenie je:

- a) antibiotická liečba je vždy opodstatnená,
- b) antibiotickej liečbe musí predchádzať mikrobiologické vyšetrenie pôvodcu,

- c) antibiotickej liečbe je najlepšie sa úplne vyhnúť.

18. Pokojný režim pri liečbe infekcií horných dýchacích ciest:

- a) pomáha šetriť energiu a umožňuje venovať sa obrane organizmu,
- b) pomáha šetriť energiu a umožňuje zlepšiť náladu pacienta,
- c) nemá špecifický význam.

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTPRegistračné
číslo: 01
2017

AD

Odpovede zasielajte
do 5. marca 2017 na e-mail:
farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity Vám budú pridelené do 5. apríla 2017

NAPÍŠTE

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



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



V Rumunsku prebieha epidémia osýpok, väčšina chorých detí nebolo zaočkovaných

V Rumunsku od marca 2016 prebieha epidémia osýpok. K 4. 11. 2016 bol celkový počet ochorení 935. K 7. 10. 2016 bolo z počtu chorých hlásených 673 nezaočkovaných prípadov proti osýpkam. K 4. 11. 2016 bolo zaznamenaných 6 úmrtí (3 x deti mladšie ako 1 rok, 1 x 1-ročné dieťa s ťažkou muskulárnou dystrofiou, 1 x 15-ročný adolescent s pridruženým ochorením pečene, 1 x 27-ročný dospelý HIV pozitívny).

Najviac prípadov osýpok sa zaznamenalo u detí mladších ako 1 rok (chorobnosť = 68,8/100 000). Nasledujú deti 1 – 4 ročné (chorobnosť = 38,8/100 000) a 5 – 9 ročné (chorobnosť = 10,2/100 000). K 4. 11. 2016 sú prípady ochorení hlásené z takmer celého Rumunska (30 okresov zo všetkých 42 okresov). Epidémia osýpok začala v Rumunsku prebiehať v rámci komunit, kde rodičia nedali svoje deti zaočkovať, pričom často cestovali mimo krajiny za prácou, napr. do Talianska.

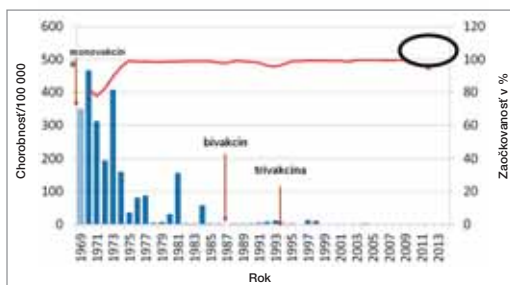
Európske centrum pre kontrolu ochorení má evidovaných 2 266 prípadov osýpok v období september 2015 – august 2016. Najviac ochorení hlásilo Taliansko (647), Rumunsko (554), Veľká Británia (475) a Nemecko (241). Diagnóza osýpok bola potvrdená pozitívnymi laboratórnymi výsledkami (sérológie, detekcie vírusov či izolácie) v 75 % všetkých prípadov. Z doterajších analýz vyplýva, že 81 % prípadov nebolo zaočkovaných proti osýpkam.

Osýpky sú vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, t. j. prakticky každé dieťa, ktoré nemá imunitu proti osýpkam, pri kontakte s nakazeným ochore. Osýpky sa prejavujú vyrážkami po celom tele, horúčkou, nádchou a kašľom. Asi 1/10 detí s osýpkami dostane zápal stredného ucha, 1/20 zápal pľúc, 1/1 000 detí s osýpkami prekoná zápal mozgu a približne rovnaký počet na toto ochorenie zomrie.

Šírenie nastáva vzdušnou cestou (kašeľ a kýchanie), ale aj nepriamo čerstvo kontaminovanými predmetmi.

Ochorenie sa vyskytuje celosvetovo, najmä v krajinách, kde je nedostatočná zdravotná starostlivosť a nízka zaočkovanosť. Vo svete na osýpky zomiera každoročne viac ako pol milióna detí vo veku do 5 rokov.

Chorobnosť osýpok v Európe, september 2015 – august 2016 (ECDC)



Na Slovensku sa pred zavedením očkovania (r. 1969) ochorenie vyskytovalo v epidémiách (viď graf). Od zavedenia očkovania sa ochorenie postupne vyskytovalo len výnimočne, a to buď u cudzincov, alebo u detí, ktoré z rôznych príčin neboli očkované a prišli do styku s chorým, obyčajne s cudzincom, alebo sa nakazili mimo územia našej republiky.

Väčšia epidémia osýpok bola u nás zaznamenaná v r. 2003. Išlo o 19 ochorení v utečeneckých táborech, z čoho ochorelo 1 neočkované dieťa na detskom oddelení počas hospitalizácie utečencov. V r. 2004 boli hlásené 2 ochorenia – u utečenca a u lekárky, ktorá pracovala na infekčnom oddelení v čase hospitalizácie utečenca. Lekárka vraj prekonala ochorenie v detstve, a preto nebola v rámci protiepidemických opatrení proti osýpkam zaočkovaná. Posledné potvrdené ochorenia osýpok boli u nás hlásené v roku 2011 a 2012. Išlo dokopy o 3 importované ochorenia z Francúzska, Veľkej Británie a Rumunska.

Na to, aby bola pred ochorením chránená

celá populácia a choroba sa nemohla šíriť, je nutná aspoň 95-percentná zaočkovanosť obyvateľstva. Ak je zaočkovaných 95 % obyvateľstva, chránených je aj zvyšných 5 %, ktoré z nejakého dôvodu zaočkované byť nemôžu (novorodenci, ľudia s nedostatočnou imunitou). To je podstatou tzv. kolektívnej imunity. Keď je 95 % populácie zaočkovaných dvoma dávkami vakcíny proti osýpkam, nemôže vírus cirkulovať. Preto je zavedené povinné očkovanie proti osýpkam aj u nás.

Ak dôjde k zavlečeniu vírusu na miesto, kde je viac ako 5 % ľudí nezaočkovaných (zaočkovaných pod 95 %, tzv. imunizačné diery), vznikajú epidémie. Dnes nie je problém zavliecť osýpky do takýchto oblastí pri súčasnom pohybe obyvateľov a možnosti v krátkej dobe prekonať veľké vzdialenosti. Keďže sa vakcína proti osýpkam podáva deťom až v 15. mesiaci, deti mladšie ako 1 rok sú rizikovou skupinou, ktorá nemá možnosť chrániť sa pred ochorením pokiaľ okolie nie je zaočkované, a teda imúnne voči osýpkam. Ďalšou rizikovou skupinou sú osoby s pridruženými ochoreniami a oslabenou imunitou.

Je dôležité, aby deti boli zaočkované proti osýpkam, keďže:

- pohybu nezaočkovaných rizikových osôb v rámci krajín nemožno zabrániť,
- zaočkované deti chránia nielen seba, ale aj okolie (najmä deti mladšie ako 1 rok, ktoré ešte nie sú imunitne chránené – zaočkované).



Bc. Janka Strápková

Prezidentka
Slovenská komora medicínsko-technických
pracovníkov



Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov

Rokovací poriadok, 4. časť

Článok 9

Zápisnica zo zasadnutia Snemu SK MTP

- 1 Vyhodenie zápisnice sa zúčastnia dvaja zapisovatelia a jeden člen kontrolného výboru.
- 2 Za vyhotovenie zápisnice zodpovedá prezident SK MTP, overuje a podpisuje ju zapisovateľ, prezident SK MTP a zastupujúci viceprezident.
- 3 V zápisnici sa uvádza, kedy a kde sa zasadanie konalo, za akej účasti, kto ho viedol, program zasadania, mená diskutujúcich k jednotlivým bodom programu a výsledky hlasovania.
- 4 V prílohe zápisnice sa uvádzajú hlavné myšlienky a návrhy jednotlivých diskutérov. Prílohou zápisnice sú aj texty predložených návrhov, prijatých rozhodnutí a stanovísk a iné dokumenty, ktoré boli predmetom zasadania.
- 5 Zápisnica sa posielala do 1 mesiaca od skončenia zasadania Kontrolnému výboru. Do 21 dní od skončenia zasadania majú možnosť podať námietky voči záznamu zo zasadania. Námietky prerokuje Rada SK MTP na svojom najbližšom zasadnutí po uplynutí 21-dňovej pripomienkovej lehoty. Po ich prerokovaní kancelária SK MTP zasiela zápisnicu zo zasadania snemu regionálnym komorám, Kontrolnému výboru SK MTP, Disciplinárnej komisii SK MTP a Rade SK MTP.
- 6 Prílohu zápisnice tvorí Uznesenie, pripravené návrhovou komisiou a schválené snemom. Uznesenie musí byť podpísané predsedom návrhovej komisie.

Článok 10

Rada SK MTP

Zasadania Rady SK MTP:

- a) Zasadania Rady SK MTP sa zvolávajú najmenej raz za 3 mesiace.
- b) Zasadania Rady SK MTP zvoláva Prezídium SK MTP, spravidla 10 dní pred určeným termínom zasadnutia. Urobí tak bez zbytočného odkladu vždy, ak o to požiada viac ako tretina členov Rady, predseda Kontrolného výboru alebo prezident.
- c) Členovia Rady SK MTP sú povinní zúčastniť sa zasadnutí, ak im v tom nebránia závažné dôvody. Svoju neúčast' ospravedlňujú písomne alebo telefonicky.
- d) Zasadanie je uznášaniaschopné, ak je prítomná nadpolovičná väčšina členov Rady.
- e) V prípade, že zasadanie Rady nie je uznášaniaschopné, zvolá prezident SK MTP náhradné zasadnutie Rady SK MTP.
- f) Jednotlivé body zasadania uvádza a diskusiu k nim vedie prezident SK MTP.
- g) Hlasovanie v Rade SK MTP sa v zásade koná aklamačne. Tajným spôsobom sa hlasuje vtedy, ak ide o otázky bezprostredne sa týkajúce fyzickej osoby. V ostatnom sa používajú analogicky ustanovenia čl. 8 tohto poriadku. V prípade rovnosti hlasov je rozhodujúci hlas prezidenta SK MTP.
- h) Zasadania Rady SK MTP je oprávnený zúčastniť sa predseda Kontrolného výboru, a to s hlasom poradným.
- i) Zo zasadania Rady SK MTP vyhotovuje stručnú zápisnicu poverený pracovník kancelárie SK MTP, overujú ju prezident a viceprezident poverení Radou. V zápisnici sa uvádza, kedy a kde sa zasadnutie konalo, za akej účasti, kto ho viedol, program zasadania, mená diskutujúcich, stručný obsah diskusného príspevku, obsah prijatých rozhodnutí, termín plnenia uložených úloh a zodpovedné osoby za ich splnenie a výsledky hlasovania.
- j) Jeden rovnopis zápisnice sa zasiela na vedomie Kontrolnému výboru.
- k) Prezident SK MTP v prípade potreby pozýva na zasadanie hostí podľa charakteru prerokovávaného programu.



Pokračovanie v ďalšom čísle.

Beta glucan: silná podpora organizmu

Beta glucan 500 / 500+



30 kapsúl, výživový doplnok

- najsilnejšia dávka **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej
- klinicky potvrdené účinky:
 - normalizácia imunitného systému pri imunodeficite⁺
 - zlepšenie kvality života onkologických pacientov⁺⁺
- **najvyššia čistota beta glucanu (min. 93%)**
- mikronizácia častíc na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- Beta glucan 500+ s obsahom 200% ODD* vitamínu D
- prispieva k správnej funkcii imunitného systému

www.natures.sk



Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. ⁺Klinická placebo-kontrolovaná štúdia uskutočnená na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 1 mesiaca. ⁺⁺Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onko. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 3 mesiacov. *ODD: odporúčaná denná dávka



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.



ParazitEX

Súčasťou prevencie parazitárnych ochorení je nielen hygiena rúk, tela, potravín, ale aj starostlivosť o gastrointestinálny trakt, najmä o črevá. Podpora funkcie čriev a ich pravidelná detoxikácia je vynikajúcou prevenciou pred črevnými parazitmi a pomáha zvýšiť obranyschopnosť ľudského organizmu.

Jednou z možností, ako sa starať o črevá a ako podporiť ich funkciu, je aj užívanie prípravku ParazitEx.

Prípravok ParazitEx patrí k výživovým doplnkom, ktoré pomáhajú pri odstraňovaní parazitov z tráviaceho traktu a podporujú jeho správnu činnosť. Antiparazitický úči-

nok prípravku ParazitEx je zameraný predovšetkým na črevné parazity. Vhodný je aj pri detoxikácii organizmu, na prečistenie čriev a na celkové posilnenie funkcie imunitného systému.

Kým väčšina prípravkov proti črevným parazitom je syntetického pôvodu, prípravok

ParazitEx obsahuje extrakty 9 rastlín. Ide o extrakty rastlín a špecifické extrakty, napríklad z púčikov, kvetov, plodov a z kôry. Výťažky všetkých zložiek pôsobia proti parazitom osobitným mechanizmom. Okrem tohto účinku však majú aj iné prospešné vlastnosti.

Extrakt plodu vrcholáka (*Terminalia chebula*) zvyšuje odolnosť črevnej sliznice, čím pomáha udržať tráviaci trakt bez parazitov a podporuje správne trávenie. Účinkuje najmä v oblastiach tenkého a hrubého čreva.

Extrakt plodu papáje obyčajnej (*Carica papaya*) obsahuje proteolytické enzýmy (napríklad papaín, chymopapaín) a vlákninu, ktoré podporujú trávenie a majú aj protizápalovú aktivitu. Obsahové látky papáje podporujú aj pravidelnosť stolice, funkciu žalúdka a prečistenie hrubého čreva.

Extrakt plodu orecha kráľovského (*Juglans regia*) pôsobí v žalúdku a črevách, ktoré prečisťuje a chráni pred nežiaducimi mikroorganizmami. Zvyšuje aj obranyschopnosť organizmu a udržiava pravidelné črevné vyprázdňovanie.

Extrakt z koreňa kurkumy dlhej (*Curcuma longa*) podporuje trávenie a funkciu pečene.

Extrakt z cesnaku (*Allium sativum*) zvyšuje antioxidantnú kapacitu organizmu, má dezinfekčné účinky a podporuje funkciu imunitného systému.

Extrakt kôry lapacha červeného (*Tabebuia impetiginosa*) zvyšuje antioxidantnú schop-

nosť organizmu a jeho odolnosť.

Extrakt kvetu paliny pravej (*Artemisia absinthium*) podporuje správnu činnosť trávenia a zvyšuje odolnosť organizmu.

Extrakt púčikov klinčekovca voňavého (*Caryophyllus aromaticus*) sa využíva pre svoje dezinfekčné účinky.

Extrakt listu tymiána obyčajného (*Thymus vulgaris*) podporuje správnu funkciu tráviaceho traktu, najmä trávenie. Má detoxikačné a antioxidantné účinky a prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu.

Prípravok ParazitEx je dostupný vo forme enterosolventných kapsúl.

Takáto forma prípravku chráni jeho obsah pred pôsobením žalúdočnej kyseliny a zabezpečí, že jeho účinok sa naplno dosiahne v tenkom čreve. Z tohto dôvodu je potrebné enterosolvent-

né kapsuly prípravku ParazitEx prehltnúť celé.

Na zabezpečenie optimálneho účinku prípravku je potrebné dodržať aj minimálnu dĺžku užívania. Odporúčaná doba užívania prípravku ParazitEx je minimálne jeden mesiac.

Prípravok ParazitEx je vhodný pre dospelých a deti od troch rokov.

Použitá literatúra:

1. <http://www.parazitex.sk/>
2. <http://thedailyhealth.co.uk/parasite-infection-symptoms-00618/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28074315> - studie z východného Slovenska
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28095446>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28008805>



MUDr. Peter Brenišin

Gynekológ
Gynekologická ambulancia a ambulancia
gynekologickej urogynekológie – BrenCare
Poprad

Ako správne diagnostikovať infekciu močových ciest?



Infekcia močových ciest sa spája s častým močením, nepríjemnými bolesťami, s pálením, štipaním až rezaním, najmä na konci močenia. Prítomné sú bolesti v dolnej časti chrbta alebo bedrovej oblasti, zvýšená teplota, nevoľnosť, niekedy aj vracanie. Infekciu močového mechúra obyčajne spôsobuje tyčinková baktéria hrubého čreva *Escherichia coli* (*E. coli*). *E. coli* žijú v hrubom čreve a na koži v okolí konečníka. Ak sa dostanú až do močovej rúry, môžu vyvolať infekciu močového mechúra.

Medzi základné vyšetrenia v rámci diagnostiky patria chemické vyšetrenie moču, vyšetrenie močového sedimentu a kultivačné vyšetrenie moču.

Pri chemickom vyšetrení moču sa môže objaviť:

- a) Odchýlka v pH moču** – normálne pH sa pohybuje medzi 5 až 6, pri zmenách vnútorného prostredia a metabolických poruchách sa pH odchyli od normy.
- b) Bielkoviny v moči** – vyskytujú sa pri zápale močových ciest, ale aj pri zvýšenej priepustnosti obličiek, pri metabolických poruchách, pri dehydratácii.
- c) Krv v moči** – objavuje sa pri zápale močových ciest, pri obličkových kameňoch, pri závažnom poškodení obličiek, pri hemolytickej anémii, pri liečbe antibiotikami či pri úrazoch v malej panve.
- d) Nitrity (dusitaný) v moči** – hlavne gramnegatívne baktérie redukujú dusičnany na dusitaný (*E. coli*, *Klebsiella* spp., *Proteus*, *Aerobacter*), ide o nepriamu známku bakteriúrie a je to významné dg. kritérium pre výskyt novej infekcie

Všetky tieto skutočnosti možno zistiť ponorením diagnostického prúžku do moču. Prúžok môže falošne reagovať napr. na vitamín C, hemoglobín (po deštrukcii erytrocytov), myoglobín (pri šoku, Crush syndróm). Sfarbenie moču menia aj niektoré lieky, napr. nitrofurantoin či fenytoin.

Dyzúria znamená sťažené, bolestivé močenie. Automaticky ju spájame so zápalom močových ciest, čo nemusí byť pravda. Môže ísť o ochorenia, ktoré majú podobné príznaky ako infekcia močových ciest.

Pri vyšetrení močového sedimentu sa môžu objaviť:

- a) Leukocyty** – pri zápale močových ciest, pri dehydratácii, tumoroch, kameňoch a eróziách sliznice. Leukocyty sa objavujú v moči prienikom z obličiek alebo z tkanív okolo močových ciest, u žien a mladistvých sa moč kontaminuje aj sekréciou z genitálu. Pri infekcii močových ciest však môžu aj chýbať. Preto výskyt leukocytov pre dg. infekcie nie je zásadný – nemá veľký dg. ani prognostický význam.
- b) Erytrocyty** – objavujú sa pri zápale močových ciest, ale aj obličkových kameňoch a poškodení obličiek.
- c) Ploché epitélie** – časti povrchovej kože a slizníc.
- d) Baktérie** – v sedimente by nemali byť prítomné. Ak áno, môžu u ženy pochádzať z pošvy, z kože, z okolia konečníka či okolia ústia močovej trubice. Z toho dôvodu je na kultivovanie vhodnejší moč získaný cievkovaním.

Kultivačné vyšetrenie moču sa posudzuje podľa výskytu baktérií v 1 ml moču (normálny nález – do 1 000 baktérií, suspektný – od 1 000 do 10 000 baktérií, treba ho zopakovať, výskyt nad 10 000 baktérií potvrdzuje zápal močových ciest).

Hyperaktívny močový mechúr (OAB – z angl. The Overactive Bladder) – ide o nutkanie na močenie, s alebo bez inkontinencie, často spolu s častým močením cez deň a nočným močením, pričom nie sú prítomné žiadne patologické či metabolické zmeny, ktoré by tieto príznaky mohli vysvetľovať.

Nezriedka sa vyskytujú dyzurické ťažkosti, bolesti za sponou, hlavne pri plnom močovom mechúre, po vymočení sa dostaví čiastočná úľava od bolesti.

Medzi symptómy OAB patria:

- a)** časté močenie,
- b)** nutkanie na močenie (urgencia) – prudké naliehavé nutkanie na močenie, ktoré postihnutý nedokáže oddialiť,
- c)** urgentná inkontinencia.

Diagnostika je náročná, pretože najskôr je nutné vylúčiť všetky organické príčiny (zápal, kameň, nádorové ochorenie atď.): anamnéza, gynekologické, urologické, neurologické, ultrasonografické, urodynamické vyšetrenie.

Každú dyzúriu treba teda dôkladne vyšetriť, zhodnotiť klinický stav, laboratórny nález. Pri infekcie močových ciest sa podávajú antibiotiká event. chemoterapeutiká. Ak ale infekcia nie je potvrdená, je vtedy treba vyšetrenia smerovať k možnosti ďalších spomínaných diagnóz, pričom výskyt OAB je prekvapivo vysoký. Pacientka môže mať ťažkosti aj pri negatívnom močovom náleze.





Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

Docent vysokej školy/univerzity
Jesseniova lekárska fakulta UK v Martine
a Martinské centrum pre biomedicínu
(BioMed Martin)



Adjuvantná liečba recidivujúcich infekcií močových ciest

Jedným z najčastejších ochorení, pre ktoré pacienti navštevujú praktického lekára, sú recidivujúce **infekcie močových ciest**. Ide o zápalové ochorenia, charakterizované prítomnosťou patogénnych mikroorganizmov v uropoetickom systéme. Termín infekcia močových ciest (IMC) je používaný pre viaceré klinické stavy, od bezpríznakovej bakteriúrie až po závažnú infekciu obličiek, prípadne urosepsu. Pacient s IMC trpí najčastejšie nepríjemnými páčivými alebo rezavými **bolestami**, ktoré sprevádzajú močenie.

Zo štatistického hľadiska je to po respiračných ochoreniach druhá najčastejšia lokalizácia bakteriálnej infekcie. IMC postihujú prakticky všetky vekové kategórie. U detí mladších ako 5 rokov je prakticky vždy vyšší výskyt IMC spojený s kongenitálnymi anomáliami močového traktu. Až do puberty sa incidencia IMC nemení, u dievčat sa pohybuje okolo 4,5 %, u chlapcov je výskyt nižší, približne do 1 %.¹ Signifikantný vzostup IMC až na 20 % nastáva u mladých žien od 16 do 35 rokov v súvislosti so sexuálnym stykom a zaťažením panvového dna a incidencia výrazne stúpa u oboch pohlaví v neskoršom veku (36. – 65. rok) a jej rast pokračuje aj po 65. roku života. Najvyššia chorobnosť a úmrtnosť na IMC je okrem malých detí (mladších ako 1 rok) práve u pacientov nad 65 rokov života.²

Ascendentná cesta šírenia infekcie je najčastejšia, dochádza k prieniku baktérií z prirodzených rezervoárov, ako sú črevo a vagína, vyššie riziko je u žien, čo je podmienené anatomicky, t. j. kratšou uretrou v kombinácii s tesnou blízkosťou ústia uretry a vagíny. Najčastejším pôvodcom nekomplikovaných IMC je **E. coli** (85 %), ostatné bakteriálne kmene, napr. *Staphylococcus saprophyticus*, *Klebsiella* spp., *Proteus mirabilis*, sú menej časté.³ Zlatým štandardom liečby sú **antibiotiká** podávané v dostatočnej dávke, optimálne dlhú dobu a zvo-

lené na základe vyšetrenia citlivosti baktérie na antibiotiká. Hoci sa bežná antibioticá liečba považuje za bezpečnú, antibiotiká s rozšírením antibakteriálnym spektrom majú signifikantne vyšší výskyt **nežiaducich účinkov**, predovšetkým na hepatálny a renálny parenchým.

V súvislosti s vysokou incidenciou IMC sa aj preskripcia vysoko účinných antibiotík neustále zvyšuje, pretože narastá počet prípadov IMC spôsobených tzv. multirezistentnými bakteriálnymi kmeňmi. U starších pacientov nie je zanedbateľné ani riziko vyplývajúce zo vzájomných nepriaznivých reakcií liekov v tele. Preto stále viac pacientov uprednostňuje používanie **prípravkov na prírodnej báze**. Existuje nespočetné množstvo „zaručených“ receptov, ale iba u nízkeho percenta látok prírodného pôvodu bola účinnosť potvrdená vedeckými metódami a klinickými štúdiami. Ide najmä o **brusnicový proantokyandín A, alkaloid berberín a extrakt z medvedice lekárskej**.

Užívanie extraktov z **kanadskej brusnice** (brusnica veľkoplodá, *Vaccinium macrocarpon*) je nielen jednou z vedecky overených, ale aj populárnych metód profylaxie a adjuvantnej terapie recidivujúcich IMC. Za hlavnú obsahovú látku, ktorá ovplyvňuje infekcie močových ciest, sa považujú

proantokyandíny, najmä proantokyandín A.⁴ Hoci už od dvadsiatych rokov minulého storočia bol opakovane opisovaný vplyv brusnic na pokles pH moču, ich schopnosť znížiť adhérenciu baktérií na sliznicu močového mechúra bola vedecky potvrdená až v roku 1984.⁵ Priaznivý efekt bol pozorovaný u takmer 400 pacientov, ktorí boli zaradení do najvýznamnejšej randomizovanej, dvojito zaslepanej, placebom kontrolovanej klinickej štúdie z roku 1994.⁶ Aj viaceré ďalšie menšie štúdie potvrdili, že pri dennom pití 300 ml brusnicovej šťavy nastala počas 6-mesačného obdobia redukcia bakteriúrie a pyúrie.^{7, 8, 9} Pred niekoľkými mesiacmi vzbudila výrazný ohlas nielen odbornej, ale vďaka médiám, aj laickej verejnosti, štúdia autorského kolektívu vedeného doktorkou Juthani-Mehta.¹⁰ Táto štúdia hodnotila efekt 72 mg proantokyandínu A podaného v jednej dennej dávke počas 1 roka na frekvenciu výskytu IMC, bakteriúrie a pyúrie u 185 žien starších ako 65 rokov. Sledovaná dávka aktívneho liečiva sa prirodzene nachádza v 500 ml čistej brusnicovej šťavy. Výsledky štúdie hodnotené po 12-mesačnej terapii uvedeným výživovým doplnkom nepotvrdili výraznejšie rozdiely v sledovaných parametroch medzi skupinou žien liečených brusnicovým proantokyandínom A a placebom. Vďaka tejto publikácii mnohé médiá, vrátane slovenských, označili liečebný efekt

brusnic ako mýtus, hoci sama autorka publikácie ho rozhodne nepopiera. Naopak, skôr naznačuje dôvody, kvôli ktorým nevedla denná dávka proantokyanidínu A k očakávanému efektu. Najdôležitejším z uvedených dôvodov sa zdá byť príjem tekutín. Vo všetkých doteraz publikovaných prácach, v ktorých sa potvrdil liečebný účinok brusnic, brusnicového džúsu či čistého aktívneho liečiva, sa kládol rovnaký dôraz na dostatočný príjem tekutín. Napr. autori Foxman a spol.,¹¹ ktorí testovali proantokyanidín A v rovnakej dávke a zároveň kládli dôraz na príjem tekutín (minimálne 1500 ml), pozorovali už po 6 týždňov redukciu výskytu IMC a bakteriúrie o viac ako 50 %.

Berberín je prírodný alkaloid, ktorý sa nachádza v kôre, koreňoch a podzemných stonkách rôznych bylín ako vodilka, dráč, mahónia, kurkuma a korkovník. Jeho pozitívne účinky pri opakovaných IMC potvrdili viaceré experimentálne štúdie (napr. u potkanov) a jedna klinická štúdia, v ktorej boli sledovaní iba muži.¹²

V našich zemepisných šírkach je bežne dostupná **medvedica lekárska** (*Arctostaphylos uva-ursi*), ktorá predstavuje asi najpožívanejšiu rastlinnú zložku čajových zmesí určených na adjuvantnú liečbu IMC.

Najdôležitejšou účinnou zložkou rastliny je **arbutín**, ktorý sa v močových cestách premieňa na antibakteriálne aktívny hydrochinón. Podstata antibakteriálneho a protizápalového účinku medvedice je veľmi podobná brusnicovému proantokyanidínu A – arbutín, resp. **hydrochinón** výrazne znižujú adhérenciu patogénnych baktérií na urotel. Antibakteriálny a protizápalový účinok medvedice dokumentujú 3 významné klinické štúdie a bezpečnosť extraktu rastliny potvrdzuje jedna pomerne rozsiahla toxikologická štúdia.¹³



Literatúra:

- Hoffmann J, Blaško M, Hladik M, Kertes P. Infekcie dolných močových ciest. *Via pract* 2007; 4 (9): 400 – 406.
- Foxman B. Epidemiology of urinary tract infections: incidence, morbidity, and economic costs. *Dis Mon* 2003; 49 (2): 53 – 70.
- Čech P, Hubináková R. Infekcie močových ciest. *Lekárnik* 2003; 3: 18 – 20.
- Kráľová E, Granatierová I. Súčasné možnosti farmakoterapie a prevencie infekcií dolných močových ciest. *Via pract* 2014; 11 (6): 226 – 228.
- Sobota AE. Inhibition of bacterial adherence by cranberry juice: potential use for the treatment of urinary tract infections. *J Urol* 1984; 131: 1013 – 1016.
- Avorn J, Monane M, Gurwitz JH, Glynn RJ, Choodnovskiy I, Lipsitz LA. Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *JAMA* 1994; 271 (10): 751 – 754.
- Nováčková M, Chmel R. Brusinky a probiotika – prevencia a adjuvantná liečba recidivujúcich uroinfekcií. *Urol Praxi* 2011; 4: 213 – 215.
- Guay DR. Cranberry and urinary tract infections. *Drugs* 2009; 7: 775 – 807.
- Reid G, Hsieh J, Potter P. Cranberry juice consumption may reduce biofilm on uroepithelial cells: pilot study in spinal cord injured patients. *Spinal Cord* 2001; 39: 26 – 30.
- Juthani-Mehta M, Van Ness PH, Bianco L, Rink A, Rubeck S, Ginter S, Argraves S, Charpentier P, Acampora D, Trentalange M, Quagliarello V, Peduzzi P. Effect of Cranberry Capsules on Bacteriuria Plus Pyuria Among Older Women in Nursing Homes: A Randomized Clinical Trial. *JAMA* 2016; 316 (18): 1879 – 1887.
- Foxman B, Cronenwett AE, Spino C, Berger MB, Morgan DM. Cranberry juice capsules and urinary tract infection after surgery: results of a randomized trial. *Am J Obstet Gynecol* 2015; 213 (2): 194. e1-194.e8.
- Head KA. Natural approaches to prevention and treatment of infections of the lower urinary tract. *Altern Med Rev* 2008; 13 (3): 227 – 244.
- de Arriba SG, Naser B, Nolte KU. Risk assessment of free hydroquinone derived from *Arctostaphylos Uva-ursi* folium herbal preparations. *Int J Toxicol* 2013; 32 (6): 442 – 453.



PhDr. Andrea Bukovská

Farmaceutický laborant špecialista so špecializáciou z lekárstva
Nemocničná lekáreň UNM
Univerzitná nemocnica Martin



☐ Slovenský farmaceutický kódex, 2. vydanie – SFK 2 (Codex Pharmaceuticus Slovacus MMXV)

Slovenský farmaceutický kódex, 2. vydanie – SFK 2 (Codex Pharmaceuticus Slovacus MMXV) bol do farmaceutickej praxe uvedený výnosom MZ SR 15. októbra 2015. Na 737 stranách vytvoril súbor technických požiadaviek na prípravu, skúšanie, označovanie, uchovávanie, predpisovanie a vydávanie individuálne pripravovaných liekov a medziproduktov a hromadne pripravovaných liekov a súbor technických požiadaviek na zloženie a prípravu činidiel používaných na skúšky totožnosti liečiv, liekov a pomocných látok používaných na individuálnu prípravu liekov a hromadnú prípravu liekov. Všeobecná časť obsahuje úvodné informácie a zoznam článkov. Osobitná časť obsahuje 54 článkov liekov, 7 článkov infúzných roztokov a 19 článkov liečiv, pomocných látok a medziproduktov, zoznam reagentov prevzatých z Európskeho liekopisu 8 používaných pri kontrole kvality, 8 tabuliek aj s aktualizáciou obvyklých terapeutických dávok liečiv pre deti a dospelých a index s možnosťou vyhľadávania podľa slovenského, latinského a synonymického názvu. SFK 2 upravuje aj uchovávanie omamných a psychotropných látok II. skupiny a III. skupiny.

Históriu liekopisu na Slovensku, ako základného normatívneho diela vo farmácii, tvorí 13 604 strán vysoko odborného a špecifického textu, ktorý by mali veľmi dobre poznať a rozumieť mu všetci, ktorí s ním alebo podľa neho pracujú. Predstavuje to 11 139 strán piatich liekopisov, vrátane doplnkov, opráv a zmien, 1 980 strán troch farmaceutických kódexov a 485 strán piatich praecriptiones. A hoci význam národných liekopisov v priebehu času klesol, v dôsledku globalizácie a zabezpečenia kvality a bezpečnosti liekov významne rastie potreba záväzných národných noriem v súlade s platnou európskou normou a slovenskou farmaceutickou tradíciou.

Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov a Regionálna komora MTP Trenčín

vás pozývajú na



XVI. celoštátnu odbornú konferenciu



Termín:

10. – 11. apríl 2017

Miesto konania:

Veliteľstvo síl výcviku a podpory
Posádkový klub Trenčín

Hlavná téma:

Zdravý životný štýl

Príhlášky na konferenciu:

aktívna účasť – odoslať
do 25. 2. 2017

pasívna účasť – odoslať
do 15. 3. 2017

SK MTP

Hasičská 3, 911 01 Trenčín

Tel: 032/6494545, E-mail: info@sekntp.sk

Najzaujímavejšie prednášky budú ocenené.



Lucia Plánovská

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo
 Lekáreň Zdravie, na Starom námestí
 Pod Lachovcom
 020 01 Púchov
 Č. t.: 042/4605455



Recept č. 1

Obklady na podráždené miesta

Rp. Acidum boricum 7,5 g
 Glycerolum 7,5 g
 Aqua purificata ad 250,0 g
 M. f. sol.

Recept č. 2

Vredy, rany

Rp. Chloramphenicolum 1,0 g
 Helianthi oleum 10,0 g
 Vaselinum flavum ad 100,0 g
 M. f. ung.

Recept č. 4

Zápalové ložiská na koži

Rp. Acidi borici solutio 3% 20,0 g
 Synderman 40,0 g
 Glycerolum
 Zinci oxidum aa 4,0 g
 M. f. ung.

Recept č. 3

Zápaly kože, defekty

Rp. Ethacridini lactas 0,2 g
 Acidum salicylicum 0,4 g
 Zinci oxidum 1,0 g
 Vaselinum flavum 20,0 g
 M. f. ung.

Recept č. 5

Premastenie tela

Rp. Acidum lacticum 1,0 g
 Glycerolum
 Aqua purificata aa 10,0 g
 Synderman ad 100,0 g
 M. f. ung.

Recept č. 6

Bolesti svalov a kĺbov

Rp. Mentolum 6,0 g
 Tinctura capsici 25,0 g
 Ethanolum 60% ad 100,0 g
 M. f. sol.



MUDr. Helena Imreová

Ambulancia VLDL a diabetológia
Ľubochná
imreova.helena@gmail.com

Imunita ide ruka v ruke so zdravým životným štýlom

„Človek sa rodí zdravý a všetky ochorenia do neho vstupujú jedlom.“
(Hippokrates, 460 – 377 p. n. l.)



Imunitná schopnosť tela je základná obranná línia tela proti baktériám, vírusom, ale aj proti rakovine. Nositeľom imunity je imunitný systém, ktorého 70 – 80 % sa nachádza v čreve, práve preto je preň taká dôležitá výživa. Imunita funguje v súčinnosti s tráviacim systémom a ide ruka v ruke so zdravým životným štýlom.

Zdravie ovplyvňujeme svojím vlastným životným štýlom dlhodobo v priemere až na 80 percent. Iba zvyšných 20 percent je daných všetkými ostatnými vplyvmi, a to najmä dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou. Životný štýl je súhrn toho, ako človek žije. Nedodržiavanie zdravého životného štýlu si vždy vypýta svoju daň. Či chceme, alebo nie, ignorovaním správnych zásad zdravého životného štýlu sa kvalita nášho života výrazne znižuje, prichádzajú ochorenia, málokto má energiu na aktívne starnutie a skracuje sa celková dĺžka ľudského bytia.

K zdravému životnému štýlu patrí hlavne zdravé jedlo, dostatočný pitný režim, kvalitný spánok, pravidelná fyzická aktivita,

efektívne zvládnutie stresu, pozitívne myslenie. Strava nám musí dodávať nielen potrebnú energiu, ale aj živiny pre naše miliardy buniek bez toho, aby viedla k prebytkom niektorých zložiek potravy.

Bežná strava však v dnešnej dobe obsahuje stabilizátory, emulgátory, konzervanty, veľa aditív, „éčok“, veľa sacharidov, málo rastlinných bielkovín, málo zdravých tukov, nedostatočné denné množstvo vitamínov, nedostatok vlákniny a v neposlednom rade minimum antioxidantov. Nejde len o to, že potešíme chuťové pohárik, ale zdravá strava by mala obsahovať také látky, ktoré podporujú hlavne imunitu, ale aj rast, telesnú stavbu, metabolizmus a celkovo správne fungovanie organizmu.

Zaujímavosťou je, že len 10 % buniek v našom tele sú bunky ľudske. Drvivá väčšina našich buniek sú bunky mikrobov. Gastrointestinálny trakt je najväčšie lymfatické tkanivo a súčasne aj najväčší rezervoár mikroorganizmov. Spoločná existencia mikroorganizmov a lymfatického tkaniva vytvára istú formu symbiózy. Fyziologická mikrobióza tráviaceho traktu predstavuje komplexný

ekosystém pozostávajúci z baktérií, vírusov, húb. V črevnej mikrobióze môže byť prítomných až 40 000 mikrobiálnych kmeňov. Črevnú mikrobiózu okrem farmák, stresu ovplyvňuje práve výživa. Existujú dôkazy, že dysbióza (porušenie rovnováhy zastúpenia mikrobov v bakteriálnej mikrobióze) má za následok poruchu adaptačných pochodov imunitných buniek, a to môže byť základom rôznych porúch a chorôb.

Vhodné je zaradiť do každodennej stravy potraviny, ktoré obsahujú aj betaglukány s pozitívnym vplyvom na imunitný systém. Nezabudnite, že každý jedinec má individuálne potreby. Inak bude vyzeráť jedálny lístok u trénuvaného športovca, inak u staršieho človeka so zdravotnými problémami.

Racionálne jesť a piť so zreteľom na svoje zdravie nezávisí len od ponuky, je to aj otázka životného postoja.

Záleží hlavne od nás, k akému spôsobu stravovania sa prikloníme, ako budeme viesť životný štýl a podporovať náš imunitný systém.

Ilustračné foto: internet

IDE TO AJ JEDNODUCHŠIE

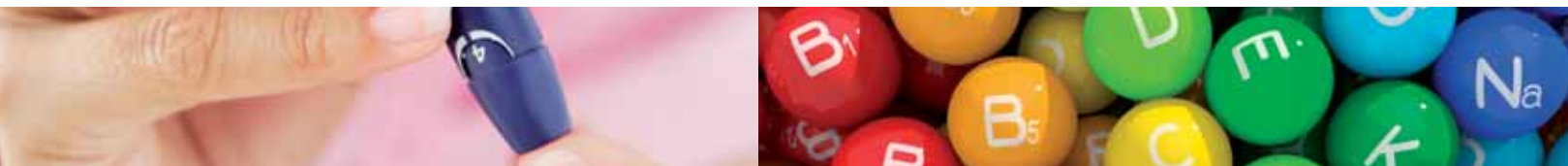
OBJAVTE EFEKTÍVNY A OSVEDČENÝ SPÔSOB
BUDOVANIA IMUNITY S JEDINEČNÝM PRODUKTOM.
IMUNOGLUKAN P4H®, JEDNOTKA PRE VAŠU IMUNITU.

Nájdete v každej lekární, alebo na www.imunoklub.sk

Vitamíny, minerály a antioxidanty pri diabetes mellitus

PhDr. Andrea Bukovská

Farmaceutický laborant špecialista
so špecializáciou z lekárenstva
Nemocničná lekáreň UNM
Univerzitná nemocnica Martin



V dnešnej modernej spoločnosti klesá počet etiologicky jednoznačných chorôb, ktoré spôsobujú bakteriálne, fyzikálne alebo chemické faktory. V počte a význame stúpajú tie choroby, na ktorých vzniku sa pravdepodobne podieľajú psychické a sociálne faktory. S rozvojom civilizácie sa do popredia dostávajú úvahy o negatívnych dôsledkoch ohrozenia globálneho ekosystému, ktoré prinášajú špecifické zdravotné problémy a vznik **civilizačných chorôb**, zvyčajne s dlhodobým priebehom a závažnými sociálnymi a zdravotnými dôsledkami. Patria medzi ne artériová hypertenzia, kardiovaskulárne choroby, obezita, diabetes mellitus, alergie, chronické respiračné choroby, choroby pohybového aparátu, onkologické choroby, psychické choroby a mnohé iné.

Diabetes mellitus charakterizuje chronická hyperglykémia, ktorú spôsobuje porucha sekrécie inzulínu z B-buniek Langerhansových ostrovčiek pankreasu, porucha účinku inzulínu alebo kombinácia oboch porúch. Chronická hyperglykémia priamo súvisí s chronickým poškodením, dysfunkciou až úplným zlyhaním orgánov, hlavne ciev, nervov, obličiek, očí a srdca.

Klinické štúdie upozorňujú na skutočnosť, že nedostatok vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov môže spôsobovať kardiovaskulárne a onkologické choroby a osteoporózu, ktoré predstavujú závažné riziko aj pri diabetes mellitus.

Kyslík, uhlík a vodík tvoria až 99 % hmotnosti človeka. Tak, ako nie je možné žiť bez kyslíka, nie je možné žiť bez vitamínov. Predstavujú jeden z najväčších objavov 20. storočia. Slovo vitamín je odvodené z latinského „vita“ (život) a „amín“, lebo sa predpokladalo, že sú to pre život nevyhnutné dusikaté látky.

Vitamíny sú organické látky, ktoré organizmu nedodávajú energiu, ale ako súčasť mnohých enzýmov uľahčujú chemické procesy v takmer všetkých bunkách, od imunitného systému až po správnu funkciu metabolizmu. Patria medzi esenciálne látky. Organizmus si ich nedokáže vyrobiť sám, aj keď ich nevyhnutne potrebuje k životu, hoci mnohé iba v minimálnom množstve. Často sú prijímané vo forme **provitamínov** (prekursorov), čo znamená, že účinné formy sa syntetizujú až v organizme. Pretože kvalita stravy je dnes v Európe na vysokej úrovni, zvyčajne sa odporúčané denné množstvo vitamínov dá získať z pestrej stravy (ovocie, zelenina, obilniny, mäso, mliečne výrobky). Nedostatok, ale aj nadbytok vitamínov môže spôsobiť vážne zdravotné problémy. Pri niektorých chorobách alebo ochoreniach je potrebné dopĺňať ich vo forme výživových doplnkov.

Minerálne látky (minerály, minerálie) sú popri vitamínoch životne dôležité anorganické živiny potrebné pre zdravý život človeka. Pretože organizmus ich nedokáže vytvoriť, je nevyhnutné prijímať ich v strave a nápojoch. Sú rovnako dôležité ako kyslík a označujú sa aj ako ochranné živiny.

Antioxidanty (antioxidačné látky) sú z biologického pohľadu zlúčeniny, ktoré v nízkej koncentrácii s reaktívnymi metabolitmi (prooxidantmi) vytvárajú relatívne stabilné a netoxické produkty, a tým zabraňujú oxidácii cieľovej molekuly. Z chemického hľadiska sú to také látky, ktoré chránia organizmus pred oxidáciou tým, že oni samé oxidujú. Vznik oxidačného stresu je výsledok porušenia rovnováhy na rôznych úrovniach v bunke. K významným antioxidantom zaraďujeme **kyselinu tioktovú, tokoferol, karotény, vitamín C a flavonoidy**.

Zvláštny predmet záujmu v ostatných rokoch v súvislosti s diabetes mellitus pred-

stavujú chróm, horčík, zinok, vitamíny skupiny B, najmä benfotiamín, vitamín C a vitamín E v súvislosti s ovplyvnením kompenzácie diabetes mellitus a bolesti pri diabetickej neuropatii a orgánovo špecifických komplikáciách diabetes mellitus na kostiach, kĺboch a šľachách.

Tretia možnosť je individuálne dopĺňanie vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov prostredníctvom výživových doplnkov. V ostatných rokoch sa totiž vo zvýšenej miere používajú v najrôznejších oblastiach, od zdravej výživy až po kozmetické prípravky. V čase potreby zvýšeného množstva ponúka farmaceutický trh množstvo **jednozložkových** alebo **multivitaminových** prípravkov špeciálne upravených pre konkrétne potreby a úpravu možného nedostatku z dôvodu príslušnej choroby alebo veku.

Multivitamíny (vhodnejšie polyvitamíny) vznikli ako reakcia na potrebu dodávať do organizmu optimálne dávky jednotlivých vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov. Majú výhody, ako komfort užívania (všetko v 1 tablete), optimálne dávkovanie (1 tableta presne zodpovedá požadovaným potrebám na doplnenie nedostatku), zloženie zaručuje biologickú dostupnosť všetkých zložiek a ich maximálne využitie. A hoci nemožno zabúdať na význam a kvalitu vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov z pestrej stravy, je táto možnosť špeciálne odporúčaná pre pacientov s chronickými chorobami, ku ktorým patrí aj diabetes mellitus.

V súčasnosti publikované klinické štúdie dokazujú, že spojitosť medzi diétnym a cieleňým doplnkovým príjmom vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov má pozitívny vplyv na liečbu niektorých špecifických komplikácií diabetes mellitus.

Viem, čo potrebujem

1

tableta denne

kyselina listová

biotín

zinok

kyselina pantoténová

E

niacín

B₆

B₁

B₂

chróm

A

Vitamín C, E

antioxidant, ktorý prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Vitamín B₆ (pyridoxín)

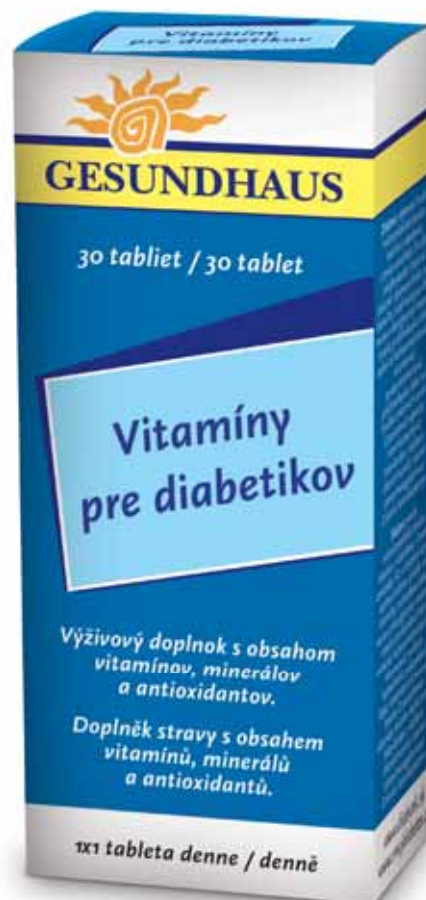
dôležitý pre normálne fungovanie imunitného systému a tvorbu červených krviniek

Kyselina listová (Vitamín B₉)

prispieva k zníženiu vyčerpania, únavy a k správne fungovaniu imunitného systému

Chróm

potrebný pre správne udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi



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

VPDINZ0117



Medaila založenia Spoločnosti lekársko-slowanskej



Slovenská lekárska spoločnosť je mimovládna nezisková organizácia, ktorá na dobrovoľnej báze združuje svojich členov v odborných spoločnostiach a regionálnych spolkoch lekárov a farmaceutov. Vznikla 1. 9. 1969 ako samostatná národná spoločnosť.

Hlavným predmetom činnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti je ďalšie sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov (CME – Continuing Medical Education).

Jeho význam spočíva predovšetkým v tom, že prenáša do vedomia a praxe širokých vrstiev lekárov a zdravotníckych pracovníkov najnovšie vedecky overené poznatky (EBM – Evidence Based Medicine) a odborné skúsenosti z oblasti medicínskych vied a farmácie.

Jednou z foriem realizácie tohto cieľa je organizovanie odborných a vedeckých vzdelávacích podujatí. Prostredníctvom týchto aktivít Slovenská lekárska spoločnosť podporuje zvyšovanie profesionálnej úrovne a rozvoj vedeckej a odbornej práce svojich členov.

S tým úzko súvisí aj udeľovanie pôct a cien Slovenskej lekárskej spoločnosti (v súlade so Štatútom pre udeľovanie pôct a cien SLS). Sú ocenením všeobecne uznávaných vynikajúcich výsledkov dlhodobej odbornej, vedeckej, publikačnej a prednáškovkej činnosti v medicínskych a farmaceutických vedných odboroch. Sú aj ocenením zásluh o rozvoj jednotlivých vedných odborov, medzinárodnej spolupráce v oblasti kontinuálneho medicínskeho vzdelávania a rozvoj Slovenskej lekárskej spoločnosti.

Reč k Spoločnosti lekársko-slowanskej láta Páně 1833 dne 5ho Ledna w Pešti založené od Jonáše Bohumila Guoth držaná (úryvok):

Již sem od dáwna, – i od některých vzáctních slowútních mužů k tomu pobízen jsa – ten úmysl w nádrách swých nosil: nebylo libi možné na příklad jinich vzdělanich národů i w našem welikomocném a wekosláwném z ohledu však wážních nauk, a obzvláště oboru přírodoznan-ského, a lékařského, ještě posawád pře odpornost osudu bohužel! twrdém a nedospělém, jistý Spolek horliwich a wěrnich lékařskému umění oddanich Slowanů k slávě a kwětu našého národu zasaziti a vyzdwihnauti.

M y jsme lékařstvi poslucháči, a časem budeli se líbiti Bohu, i hotowi lékaři budeme, naše tedy celé snažení a usilowání jinam změřowati nemůže, než k umění lékařskému, k umění lékařskému w najširším toho slowa smyslu; newážeme totiž wolnost ducha i myšlének jenom k jednému welikánských tichto nauk oddělení, k. p. přírodoznanstwi, a i tu aneb k člověkoslowi jenom, aneb k rostlinictwi, aneb žiwoto- aneb kopanin znalstwi, jakož se to w mnohých společnostech děje; my dáwame slobodu z celé říši lékařského umění, co se komu libi a k čěmu nejwetši tauhu citi sobě wywoliti a w tom s obzwláštni pilnosti a ochotnosti pracowati.

Medailu založenia Spoločnosti lekársko-slowanskej v Pešti udeľuje Prezídium Slovenskej lekárskej spoločnosti fyzickým a právnickým osobám za zásluhy o rozvoj medicínskych a farmaceutických vied, za spoluprácu s domácimi a zahraničnými partnerskými organizáciami v oblasti ďalšieho sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov a za dlhoročnú činnosť a úspešnú reprezentáciu Slovenskej lekárskej spoločnosti.

Tradícia udeľovania tejto medaily vznikla v roku 1983, pri príležitosti 150. výročia založenia Spoločnosti lekársko-slowanskej v Pešti. Dňa 5. januára 1833 sa v Pešti zišla malá skupina slovenských medikov, študujúca na lekárskej fakulte, aby založili samovzdelávací lekársko-vedecký spolok s názvom Společnost lekársko-slowanská. Otváraciu reč predniesol Jonáš Bohumil Guoth (nar. 26. 09. 1811), rodák z Lubele na Liptove (Slovensko), ktorý predložil na schválenie Stanovy spoločnosti. Bol to významný kultúrno-historický počin. Medaila je vyhotovená z kovu bronzovej farby. Na averznej strane je vytláčený dátum 5. január 1833. Na obvode je uvedený výrok Jonáša Bohumila Guotha, v ktorom kolegov nabáda k láske a úcte k lekárske vedám a náukám, k národnosti a rodnému jazyku. Slovenská lekárska spoločnosť považuje za jeden zo svojich koreňov Spoločnosť lekársko-slowanskú založenú v Pešti Jonášom Bohumilom Guothom a pokračuje v jeho tradícii.



Mgr. Diana Madarászová

Hovorkyňa
Referát pre komunikáciu s médiami
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

Čo s liekmi po expirácii?

www.sukl.sk

SÚKL
ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV

Lieky, rovnako ako potraviny, sa po dobe ich expirácie stávajú odpadom, ktorý je potrebné nejakým spôsobom zlikvidovať. V nasledujúcom článku prinášame čitateľom informácie o tom, prečo je potrebné ich vrátiť do lekárne, ako aj stručný návod v akej forme ich odovzdať.

- Lieky nespotrebované fyzickými osobami, tzn. lieky po skončení expirácie alebo lieky, ktoré už pacient neužíva, je potrebné vrátiť do lekárni. Štátny ústav pre kontrolu liečiv každoročne vyzýva občanov, aby takéto lieky nevyhadzovali do komunálneho odpadu, prípadne nesplachovali, ale aby ich vrátili do lekárni. Pokiaľ by sa totiž vyhodili do komunálneho odpadu, tak liečivo, ktoré tieto lieky obsahujú, by sa dostalo do pôdy alebo podzemných vôd, čím by bolo ohrozené životné prostredie, a tým aj zdravie občanov.
- Pokiaľ sa pacient chystá vrátiť liek do lekárne, je dôležité, aby ho odovzdal iba vo vnútornom obale, tzn. v tube, blistri či skle-

nenej nádobke. Vonkajší obal – škatuľka a príbalový leták sú bežným papierom, patria teda do komunálneho odpadu. Do lekárni je potrebné odovzdať iba nespotrebované lieky. Medzi tento odpad nepatrí odpad z výživových doplnkov (vitamíny a iné doplnky stravy), kozmetických prípravkov, zo zdravotníckych pomôcok a z homeopatických liekov.

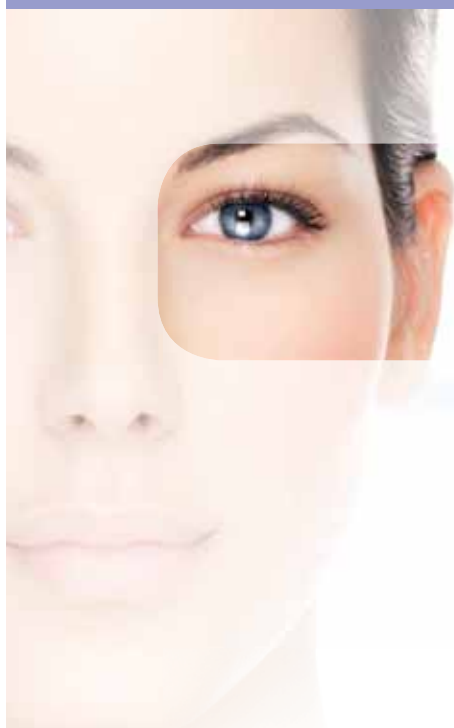
- Každá lekáreň je zo zákona povinná zbierať nespotrebované lieky. Vrátené lieky sa zhromažďujú v priesvitných polyetylénových hrubých vreciach. Použitie ihly, striekačky, ortuťové teploměry sa zbierajú zvlášť do plastových fľaš a odovzdávajú sa spolu s ostatným odpadom.



- Za likvidáciu odpadu je v zmysle zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach zodpovedný Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Zber sa vykonáva dvakrát ročne (jarný a jesenný zber), ktorý pre ŠÚKL realizuje externá spoločnosť. Takto vyzbierané lieky sa následne odvezú do spaľovní, kde sa ďalej likvidujú. Ročne sa zlikviduje v spaľovniach priemerne 100 000 kg odpadu z nespotrebovaných liekov.

ALLERGIKA® -starostlivosť o suchú, citlivú a atopickú pokožku bez kompromisov.

ALLERGIKA
...Váš špecialista na alergie



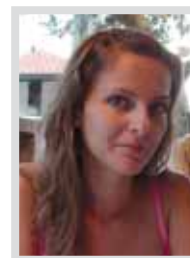
Vyskúšajte jedinečný ALLERGIKA® – krém na očné viečka

- unikátny protidráždivý komplex štyroch účinných látok (10% glycerín, alantoín, bisabolol a vitamín E) pôsobí hydratačne, protizápalovo a proti opuchu, vyživuje pokožku viečok
- na ekzém v okolí očí v subakútnom a chronickom štádiu a na prevenciu relapsu ekzému
- vhodný aj na každodenné ošetrovanie okolia očí u citlivej, podráždenej, suchej a šupinatej pleti
- vynikajúco tolerovaný aj pri dlhodobom užívaní, dermatologicky testovaný na atopickú pokožku
- 100% bez parfémov, farbív, konzervantov, parabénov, prírodných alergénov a najčastejších kontaktných alergénov podľa Nemeckej spoločnosti pre kontaktné alergie



Viac informácií o produktoch ALLERGIKA® nájdete na www.allergika.sk

Dovozca: Aloris Vital, s.r.o. Majoránová 62, 821 07 Bratislava, email: info@alorisvital.sk



Ďumbier lekársky, piepor dlhý, kardamóm malabarský

V súčasnosti sa mnoho ľudí vracia k liečivým rastlinám, či už k tradičným receptom našich starých materí, alebo aplikuje použitie extraktov liečivých rastlín pri doplnkovej liečbe rôznych ochorení. Ľudoví liečitelia, lekári tradičnej čínskej medicíny verili, že každá rastlina v prípravku alebo každá zložka, obsahová látka extraktu má svoju špecifickú úlohu a funkciu a tieto navzájom svoje účinky potencujú a zlepšujú, čo je veľkou výhodou použitia liečivých rastlín. Dochádza k pokrytiu viacerých mechanizmov vzniku ochorení, čím sa znižuje množstvo použitých prípravkov.



Zingiber officinale, ďumbier lekársky (čel'ad' Zingiberaceae), ľudovo aj zázvor. Používa sa podzemok tohto druhu. Hlavnou obsahovou látkou je silica, charakterizovaná seskviterpénmi, ďalej obsahuje arylakánony, minerálne látky, kyselinu linolovú a škrob. Ďumbier má mnoho pozitívnych farmakologických účinkov, podporuje chuť do jedla a trávenie, má antioxidantné, spazmolytické, protizápalové, antimikrobiálne a antiseptické účinky. Zmierňuje aj nevoľnosť a nadúvanie. Práve tento antiemetický účinok sa využíva pri kinetózach, nevoľnosti pri chemoterapii, pooperačných stavoch alebo počas tehotenstva, kedy je však potrebné dennú dávku znížiť. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri bolestiach kĺbov a pri zápaloch ústnej dutiny a hltanu. Nežiaduce účinky a kontraindikácie nie sú známe, avšak u citlivejších osôb môže ďumbier vyvolať tráviace ťažkosti. Ďumbier sa v súčasnosti študuje aj vďaka jeho antiproliferatívnemu a antidiabetickému účinku. Sleduje sa vplyv na peroxidáciu lipidov, HMG-CoA-reduktázu, schopnosť chrániť β -bunky, a pod. V *in vivo* a *in vitro* testoch extrakty ďumbiera preukázali schopnosť indukovať apoptózu a inhibovať tvorbu metastáz pri rôznych rakovinových bunkách.



Piper longum, piepor dlhý (čel'ad' Piperaceae). Hlavnou obsahovou látkou je opäť silica, alkamidy, seskviterpény a rôzne lignány. Nemá dobre zaužívané liečebné použitie, avšak v ľudovom liečiteľstve má mnoho možností použitia, napr. pri nespavosti, epilepsii, zápale priedušiek a astme, ako aj prechladnutí a bolestiach hlavy. Takisto ako aj ďumbier zlepšuje trávenie, zmierňuje pocit plnosti a nadúvanie, môže sa použiť pri nechutenstve aj chorobách žlčníka. V ďalších vedeckých publikáciách sa zaoberajú antioxidantnými, neuroprotektívnymi, antitumorovými a antiagregačnými účinkami.



Elettaria cardamomum, kardamóm malabarský (čel'ad' Zingiberaceae), známy takisto ako často používaná korenina kardamóm v indickom karí, v čajoch alebo aj kávu. Traduje sa, že kardamóm je schopný neutralizovať aj tie najvýraznejšie zápachy ústnej dutiny. Hlavnou obsahovou látkou je silica zložená prevažne z monoterpénov. Táto droga opäť nemá dobre zaužívané liečebné použitie, v ľudovom liečiteľstve sa však používa pri astme, bronchitíde, kašli, rôznych kolikách, dyspepsii, horúčkovitých ochoreniach. Má spazmolytické účinky, zmierňuje žalúdočné kŕče a môže byť prospešný pri močových kameňoch. Tiež sa preukázalo, že kardamóm má protizápalové, analgetické, antimikrobiálne a choleretické účinky.

Všetky vyššie spomínané rastliny sú už od dávna používané v ľudovom liečiteľstve, v súčasnosti sa preukazuje ich pozitívny účinok pri doplnkovej terapii viacerých ochorení a predstavujú tak bezpečný a lacný variant terapie už spomínaných chorôb.

Použitá literatúra:

- Nagy, M. a kol. 2015. *Farmakognózia. Biologicky aktívne rastlinné metabolity a ich zdroje*. Bratislava: Herba, 2015. 55-56, 102-103. ISBN: 978-80-89631-45-2
- Košťálová, D. kol. 2012. *Fytoterapia v súčasnej medicíne*. Martin: Osveta. 2012. s.172-173; 301-302. ISBN: 978-80-8063-384-4
http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Community_herbal_monograph/2012/06/WC500128142.pdf
- Akash, M.S. et al. 2015. *Zingiber officinale and Type 2 Diabetes Mellitus: Evidence from Experimental Studies*. *Crit Rev Eukaryot Gene Expr*, 25(2):91-112.
- Kaur, I.P. et al. 2016. *Anticancer Potential of Ginger: Mechanistic and Pharmaceutical Aspects*. *Curr Pharm Des*, 22(27):4160-72.
- Macedo, A.L., et al. 2019. *An overview of neolignans of the genus Piper L.: isolation methods and biological activities*. *Mini Rev Med Chem*, 16, DOI: 10.2174/1389557516666161130094826
- WHO Monographs 2005. *WHO monographs on selected medicinal plants*, Volume 4, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. World Health Organization, Salerno-Paestum, Italy. pp. 61-71. ISBN: 978-92-4-154705-5

TÚTO ZIMU SI UŽIJEME!



ŽIADAJTE
VO SVOJEJ
LEKÁRNI

www.zdraviehimalaya.sk

Koflet-H®

BYLINNÉ PASTILKY S PRÍCHUŤOU
CITRÓNA, POMARANČA
A ĎUMBIERA (ZÁZVORU)

JEDINEČNÁ KOMBINÁCIA
9 BYLÍN A MEDU PRE ÚĽAVU
OD KAŠĽA, PÔSOBÍ PRI
BOLESTI A ZÁPALE HRDLA,
HLASIVIEK A PRIEDUŠIEK
A POMÁHA UVOĽŇOVAŤ HLIEN.

- Vrcholiak myrobalanový a ďumbier lekársky napomáhajú zdravej funkcii a optimálnej sekrécii dýchacích ciest.
- Správnej funkcii imunitného systému prispievajú vrcholiak myrobalanový, ďumbier lekársky, piepor dlhý a kardamóm malabarský.
- Vrcholiak myrobalanový, ďumbier lekársky, klinčekovec voňavý, piepor čierny a škoricovník cejlónsky pôsobia antioxidačne.
- Piepor čierny, piepor dlhý a ďumbier lekársky prispievajú k uvoľneniu dýchacích ciest.
- Ďumbier lekársky pôsobí protizápalovo.
- Extrakty z alpie galangovej a akácie katechovej dopĺňajú komplexný účinok.

Odporúčané dávkovanie a spôsob použitia: 1 pastilka 3-4 krát denne, nechajte voľne rozpustiť v ústach. Pre lepší účinok je vhodné po použití 20 min nejst' a nepiť.

Himalaya®
HERBAL HEALTHCARE

Výrobca:
The Himalaya Drug Company
Makali, Bangalore 562 123 (India)
www.himalayahealthcare.com

Belesca

Distribútor: **Belesca s.r.o.**
Súbežná 7, 811 04 Bratislava
tel./fax: 02/5477 1329
e-mail: belesca@belesca.sk



Obr. 1: Podvrtnutie chodidla

Prvá pomoc pri poranení kĺbov a svalov

PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS
Fakulta zdravotníctva SZU
Banská Bystrica

Poranenie kĺbov vzniká pri športových hrách, autonehodách či neprirodzených pohyboch. Prejavuje sa bolestivosťou, opuchom, deformáciou v mieste postihnutia, obmedzením pohybu (obr. 3).

Podvrtnutie (distorsio) – ide o pohyb v kĺbe mimo normálneho rozsahu s návratom hlavice kĺbu do jamky (obr. 1). Po úraze môže byť krátky interval bez bolesti, no bolesť sa neskôr vráti.

Vykĺbenie (luxatio) – ide o pohyb v kĺbe, keď je hlavica vysunutá z kĺbovej jamky (obr. 2). Vykĺbenie je často v spojení so zlomeninou v okolí kĺbu.

Poranenie svalov vzniká pri rôznych úrazoch, pádoch, úderoch a podobne. Poranený sval je v mieste postihnutia veľmi bolestivý. Môže vzniknúť krvný výron a pohyblivosť je obmedzená (obr. 3).

Príznaky:

- poškodenie kĺbu je cítiť, počuť,
- v postihnutom mieste vzniká náhla bolesť,
- pohyb postihnutej končatiny je obmedzený, bolesťou môže byť až znemožnený,
- postupne vzniká opuch (obr. 3).

Pozor: deformácia nemusí byť viditeľná, opuch nie je vždy prítomný bezprostredne po úraze.



Obr. 2: Vykĺbenie ramena



Obr. 3: Opuch a krvný výron poranenej končatiny

Prvá pomoc pri poranení kĺbov:

- postihnutého upokojte,
- nevykonávajte násilné pohyby končatiny.

Postupujte podľa PLSZ:

- **P – pokoj**, poranenú časť dajte do pohodlnej polohy.
- **Ľ – ľad**, čo najskôr priložte na bolestivé miesto najmenej na 30 minút vrečko s ľadom alebo studený obklad (obr. 4).
- **S – stlačenie**, postihnutý kĺb znehybníte obviazaním (elastická bandáž) (obr. 5), zabránite, resp. zmiernite opuch. Pozor, kĺb nesmie byť veľmi silne stiahnutý, nikdy ho nenapravujte.
- Ak je postihnutá dolná končatina, znehybníte ju priložením zdravej dolnej končatiny k postihnutej, ak je veľká deformácia končatiny, vložte medzi končatiny napr. vetrovku, vankúš, deku a znehybníte ju.
- **Z – zdvihnutie**, poranenú končatinu dáme do zvýšenej polohy.
- Nedovoľte postihnutému chodiť, ješ' a piť, pretože v prípade operačného zákroku bude potrebná anestézia.
- Ak je postihnutá horná končatina, dáme ju do závesu (trojrohá šatka, šál a pod., obr. 6).
- Postihnutý si môže končatinu podopierať zdravou rukou.
- Privolajte lekársku pomoc.



Obr. 4: Aplikácia chladu

Prvá pomoc pri poranení svalov:

- postihnutého upokojte,
- postihnutej osobe pomôžte sadnúť alebo ľahnúť na chrbát,
- podprite poranenú časť tela v tej polohe, ktorá je pre postihnutého najpohodlnejšia.

Postupujeme podľa pravidla PLOP:

- **P – pokoj**, postihnuté miesto držte v pokoji, dovoľte len nevyhnutné pohyby.
- **L – priložte ľad**, studený obklad, ponorte postihnutý sval do studenej vody na 20 minút 3 – 4-krát denne. Prvý a druhý deň pri aplikácii ľadu dajte medzi sval a ľad uterák (pozor na omrzliny).
- **O – obviažte** postihnutú časť tela pomocou elastickej bandáže (zníženie opuchu a krvácania do svaly), na 1 – 2 dni. Po obviazaní skontrolujte prekrvenie končatiny (farba a teplota). Končatinu na noc neobväzujte.
- **P – polohovanie**, postihnutú končatinu dáme do zvýšenej polohy.
- Pri poraneniach rozsiahlejšieho charakteru vyhľadajte lekársku pomoc.



Obr. 5: Príkladanie elastickeho obväzu



Obr. 6: Záves hornej končatiny



JUDr. Mária Mistríková

Právnička
Slovenská lekárska spoločnosť

Novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých predpisov v znení neskorších predpisov. Zákon č. 306/2016 Z. z. Účinnosť zákona: 1. 1. 2017, okrem článku I., bodov 5, 9, 12, ktoré nadobúdajú účinnosť 1. apríla 2017.

1. časť

1. otázka:

Aké zmeny prináša zákon č. 306/2016 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach?

Odpoveď:

Zákon obsahuje opatrenia na zabránenie vývozu, zabezpečenie dostupnosti liekov zaradených do zoznamu kategorizovaných liekov, ktoré sú uhrádzané na základe verejného zdravotného poisťenia.

Zmeny v zákone boli zahrnuté v do 41 bodov.

Najdôležitejšie zmeny:**doplnenie:**

- základného pojmu, čo je lekársky predpis v anonymizovanej podobe,
- ďalšieho dôvodu v § 10, ktorým je možné zrušiť povolenie držiteľovi povolenia,
- povinnosti pre držiteľa povolenia na veľkodistribúciu liekov v § 18, odseku 1, písm. aa) až ae),
- ustanovenia v § 18, odsek 18, kde za porušenie povinnosti podľa odseku 1, písm. aa) sa nepovažuje spätný predaj humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov držiteľovi registrácie tohto lieku, ani vrátenie humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov v dôsledku uplatnenia si nárokov z väd dodaného humánneho lieku alebo stiahnutia humánneho lieku z trhu,
- § 19a s názvom „Vývoz humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov“, kde je upravený pojem, čo je vývoz humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov, čo sa nepovažuje za vývoz, kto môže vyvážať humánny liek zaradený v zozname kategorizovaných liekov, náležitosti písomného plnomocnenstva držiteľa registrácie lieku, povinnosť držiteľa registrácie lieku oznámiť v elektronickej podobe vývoz humánneho lieku zaradeného v zozname



- kategorizovaných liekov štátnemu ústavu v stanovenej lehote a náležitosti oznámenia, povinnosť štátnemu ústavu zverejniť oznam o vývoze humánneho lieku zaradeného do zoznamu kategorizovaných liekov na svojom webovom sídle,
- činnosti lekárenskej starostlivosti (spätný predaj humánnych liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov (§ 20, odsek 1, písm. i)),
- povinnosti držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti (§ 23, odsek 1, doplnený o písm. as) až ax)),
- povinnosti štátnemu ústavu pri registrácii a evidencii výrobcu zdravotníckej pomôcky,
- povinnosť držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, vydať na základe lekárskeho predpisu humánny liek v obmedzenom počte,
- ustanovení (dôvodov) pre držiteľov registrácie humánneho lieku, držiteľa povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov a pre držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, kedy sa môžu dopustiť iného správneho deliktu,
- vypustenie vývozcu liekov z § 12, odseku 8, a tým z možnosti požiadať orgán, ktorý vydal povolenie na výrobu liekov o vydanie osvedčenia,
- rozšírenie povinnosti pre držiteľa registrácie humánneho lieku,
- zmena výšky pokút za iné správne delikty, ktoré ukladá MZ SR,
- zbavenie zodpovednosti za porušenie povinností, ktoré sú iným správnym deliktom podľa odsekov 1 až 27, §138.

Ilustračné foto: internet

Krém Inno Rheuma

Na ošetrovanie pri zápaloch
kĺbov reumatického
charakteru, na zmiernenie
bolesti svalov, končatín
a svalovej horúčky.



NATURLAND

Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

1. Spolupráca v Európe

1. časť

- **EU/UE (skr. EÚ)** – Európska únia (www.eu.int)
- **COE (skr. RE)** – Rada Európy (www.coe.int)
- **CERN** – Európska organizácia pre jadrový výskum (www.cern.ch)
- **ECAC** – Európska konferencia civilného letectva (www.ecac-ceac.org)
- **ENERGY CHARTER** – Energetická charta (www.encharter.org)
- **EPPO** – Európska a stredozemná organizácia pre ochranu rastlín (www.eppo.org)
- **EUTELSAT** – Európska organizácia telekomunikačných satelitov (www.eutelsat.org)

2. Medzinárodná spolupráca v oblasti bezpečnosti

- **NATO/OTAN** – Organizácia Severoatlantickej zmluvy (www.nato.int)
- **OSCE (skr. OBSE)** – Organizácia pre bezpečnosť a spoluprácu v Európe (www.osce.org)
- **IAEA** – Medzinárodná agentúra pre atómovú energiu (www.iaea.org)
- **CIP** – Stála medzinárodná komisia na skúšky ručných strelných zbraní (www.unms.sk/?cip)
- **OPCW** – Organizácia pre zákaz chemických zbraní (www.opcw.org)

Nosové kvapky

ich aplikácia a význam



Nosová dutina (cavum nasi) má zložito konfigurovaný priestor v strede tvárovej časti lebky, patrí k horným dýchacím cestám. Týmto priestorom prechádza vzduch, ktorý do ľudského tela vstupuje nosom, pokračuje ďalej nosohltanom cez hrtan do dolných dýchacích ciest a pľúc. V nosovej dutine sa vzduch ohrieva a zbavuje ďalších väčších cudzorodých častíc, ktoré môže obsahovať.

Nosová dutina je oddelená od ústnej dutiny podnebním. Prínosové dutiny sú priamym pokračovaním do skeletu lebky: Sinus maxillaris – čelústna, Sinus frontalis – čelová, Sinus ethmoidalis – čuchová, Sinus sphenoidalis – klinová.

Nosová dutina spolu s prínosovou dutinou tvoria jeden funkčný celok. Prínosové dutiny sú vystlané sliznicou, zápalová afekcia nikdy neprebíha len v nosovej dutine, ale vždy postihuje aj prínosové dutiny.

Môže sa zaviesť infekcia cez Eustachovu trubicu až do stredoušia, takisto do dutiny frontálnej alebo maxilárnej.

Rhinitis acuta – Rhinosinusitis acuta (je vhodnejší názov, nazýva sa tak preto, lebo takmer vždy zápal prebieha aj v prínosových dutinách).

Nádcha („prechladnutie“) – rinitída je označením zápalu nosovej sliznice. O nádche môžeme hovoriť, ak sa vyskytnú aspoň dva z nasledujúcich príznakov: výtok z nosa, upchatie nosa, kýchanie alebo svrbenie.

Pôvodcovia nádchy sú väčšinou vírusy, baktérie alebo plesne. Z ďalších príznakov pri rozširovaní nádchy do okolia sú to kašeľ, bolesť v krku, zvýšená telesná teplota, malátnosť a únava, ale taktiež môže nastať prechodná strata čuchu a zmena vnímania chuti, eventuálne aj nedoslýchavosť.

Nos tvorí pravá a ľavá časť nosovej dutiny. Vnútorú (mediálnu) stenu nosovej dutiny tvorí nosová priehradka, jej bočná (laterálna) stena je členitá a tvoria ju nosové mušle. Bočná stena nosových dutín je pokrytá sliznicou, bohato zásobenou krvnými cievami... Pri nádche zápal spôsobí, že cievy v nose sa rozšíria a sliznica opuchne. Toto sa deje prevažne na bočnej stene nosovej dutiny.

Mgr. Monika Kolková

Univerzitná nemocnica Martin
Klinika otorinolaryngológie a chirurgie
hlavy a krku JLF UK Martin



Rozdelenie nádchy

A. infekčná:

- **podľa patogénu:** (špecifická, nešpecifická – vírusy, baktérie, huby),
- **podľa priebehu:** (akúttna rinitída, chronická rinitída).

Infekčná je vysoko prenosná (hlavne kvapôčkovou infekciou), a to pri bežnom smrkaní, kýchaní, kašli, ale aj obyčajnom rozprávaní. Infekcia sa šíri vzduchom a, samozrejme, aj kontaktom (bozkávaním, používaním infikovaných predmetov). Infekčná nádcha trvá približne týždeň, nástup choroby je rýchly, pred vypuknutím nádchy a iných príznakov sa zvyčajne objavujú pocity chladu a zimnica (triaška), okrem zvýšenej sekrécie nosovej sliznice (nádcha) toto ochorenie sprevádza kýchanie, kašeľ, škriabanie v krku, bolesti hlavy, únava a zvýšená TT.

Terapia infekčnej nádchy: spočíva hlavne v užívaní vitamínu C, zinku, prípadne preparátov, ktoré posilňujú imunitný systém alebo znižujú príznaky ochorenia, z bylinných čajov sú veľmi účinné šípkový, bazový, lipový alebo iné špeciálne zmesi na prechladnutie.

B. alergická:

- celoročná – pereniálna (zvieratá, roztoče, pracovné prostredie),
- sezónna (pele, dreviny, byliny).

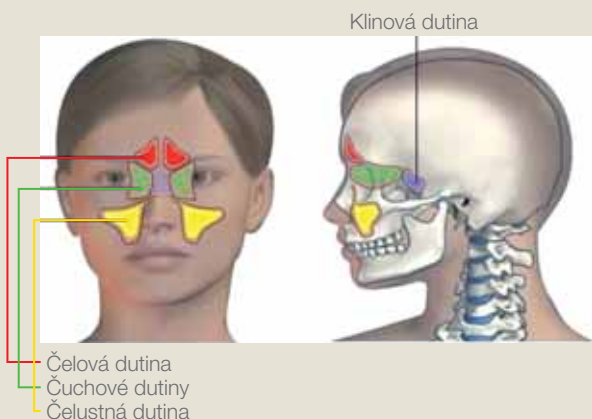
C. Iné:

- idiopatická (neznámej príčiny), profesionálna (ženy v pracovniach – expozícia pary), hormonálna (počas gravidity), liekmi indikovaná (podávame len 7 dní), potravinová, emočná, atrofická, nosové polypy.

Lieky proti rinitíde a ich funkcia

Dostupnosť liekov na trhu je rozsiahla, ale v súčasnosti nie sú dostupné lieky, ktoré by vedeli nádchu liečiť, ale iba zmiernujú jej účinky.

Platí okridlená fráza: „Liečená nádcha trvá 7 dní a neliečená týždeň“.



Pri prednej rhinoskopii lekár vidí zväčša len dve nosové mušle, sliznica je opuchnutá, začervenaná, s prímiesou hlienu.

Nádcha väčšinou neohrozuje život človeka, ale má výrazný vplyv na kvalitu života. Občas sa môže závažne skomplikovať, zhoršuje pocit životnej pohody, je zhoršená schopnosť sústredenia, sťažené dýchanie nosom, bolesť hlavy, výtok z nosa a zhoršený spánok.

Kvôli prehľadnosti sú lieky rozdelené do skupín podľa mechanizmu účinku

a. Morské soli – (roztoky a spreje) sú sterilné fyziolog. roztoky morskej soli alebo roztoky čistej soli určené ku každodennej hygiene nosa, uľahčujú vyčistenie nosa, zbavujú ho hlienov a obnovujú prirodzenú vlhkosť nosovej sliznice. Sú v miere hypertonickej alebo izotonickkej koncentrácii, nevytvárajú návyk a sú šetrné k nosovej sliznici. Izotonické roztoky, hypertonicke roztoky obsahujú väčšiu koncentráciu solí.

b. Dekongestíva – astringentné kvapky znižujú nadmerné prekrvenie nosovej sliznice, a tak odstraňujú jej opuch a znižujú sekréciu z nosa, čím obnovujú priechodnosť cez nos. dutinu. Ich dlhodobé používanie môže poškodiť nosovú sliznicu.

Účinkom tohto lieku sa opuch nosovej sliznice znižuje, cievy sa zúžia, prísun tekutín do sliznice je nižší, znižuje sa tvorba hlienov, takto sa obnoví dýchanie nosom. Dlhodobé užívanie týchto liekov, tzv. dekonjestív, znamená okrem návratu opuchu aj riziko poškodenia nosovej sliznice po dlhotrvajúcom nedostatku kyslíka. Preto sa tento druh liekov odporúča aplikovať len na dobu nevyhnutnú a nemala by presahovať 1 týždeň.

c. ATB – podávajú sa len pri bakteriálnej superinfekcii.

d. Antihistaminiká (antialergiká) – tieto odstraňujú príznaky súvisiace s alergiou.

e. Homeopatiká – už ich malá dávka môže stimulovať odolnosť organizmu.

f. Výťažky z rastlín – isté prírodné látky s antimikrobiálnym účinkom, zlepšujú prekrvenie nosovej sliznice a obnovujú jej prirodzené funkcie.

g. Lokálne kortikosteroidy – výhoda topických, lokálnych kortikosteroidov – sú výhodné z hľadiska pôsobenia len na sliznicu nosovej dutiny a len minimálne percento prechádza do krvného obehu, majú jednoduchú aplikáciu:

- pri lokálnom podaní sa znižujú vedľajšie nežiaduce účinky na minimum,
- protizápalový účinok priamo na sliznici nosovej dutiny,
- zníženie exsudácie,
- zníženie opuchu,
- zlepšenie drenáže,
- zlepšenie ventilácie cez nos. dutinu,
- ustúpenie sprievodných príznakov alergickej rinitídy.

Správna aplikácia kvapiek

Nosové kvapky (tzv. nosové dekonjestíva) obsahujú látky, ktoré spôsobia zúženie rozšírených ciev v nose, a tým **odpuchnutie sliznice**.

1. Pred aplikáciou nosových kvapiek je dôležité **nos vyfúkať a vyčistiť**, prípadne prepláchnuť morskou soľou.

2. Pri kvapkaní nakloniť hlavu na bok (najlepšie cez posteľ) a aplikovať tak, aby kvapky zatiekli na **bočnú stenu nosovej dutiny**.

3. Nádcha u novorodencov a dojčiat je problém, ktorý nemožno podceňovať, môže mať ďaleko rozsiahlejšie následky ako u dospelých, a to kvôli anatomickej a fyziologickej osobitosti novorodencov – zúženej prednej i zadnej časti nos. dutiny.

Z tohto dôvodu patrí k základným terapeu-

tickým opatreniam pri nádche detí medikácia dekonjestív, ktorá zabezpečuje dýchanie nosom.

4. Pri každej rinitíde u malých detí platí **odsávať, odsávať, odsávať!** U novorodencov a mladších dojčiat, ktoré dýchajú takmer výlučne iba nosom, dochádza k zvýšenému dychovému úsiliu a k zhoršeniu prijímania potravy.

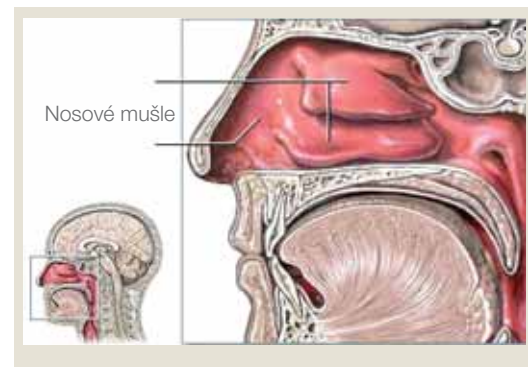
5. Počas prvých piatich dní je nádcha veľmi infekčná. Samozrejmosťou je teda umývanie rúk, zakrývanie úst pri kýchaní, ústne rúško.

6. Celkovo je vhodné posilnenie obranyschopnosti tela, otužovanie.

7. Na jar a na jeseň zvýšenie príjmu vitamínu C, pretože vtedy býva nádcha najčastejšia.

Hoci máme väčšinou nádchu zafixovanú ako banálne ochorenie, nemali by sme ju podceňovať, pretože sa môže skomplikovať vážnejším ochorením, napríklad zápalom priedušiek, upchatím vedľajších nosových dutín alebo prejsť do chronickej formy.

Očkovanie proti nádche sa vzhľadom k väčšinou nezávažnému priebehu a vzhľadom k množstvu typov vírusov, ktoré ju spôsobujú, nevykonáva.



Ilustračné foto: internet

**NAJŠIRŠÍ
VÝBER
PRODUKTOV**

**pre
onkologických
pacientov**

Viac na www.kolooid.sk, trix@trix.sk, tel.: +421905423259

NATURAL PHARM SLOVAKIA

Hylandia, Gravola, B17, ONKOPROTEK

Európske pacientske organizácie

- **BEUC** – European Consumers' Organisation (Európska spotrebiteľská organizácia), <http://www.beuc.org>
- **EATG** – European AIDS Treatment Group (Európska skupina liečby AIDS), <http://www.eatg.org>
- **ECL** – European Cancer Leagues (Európsky spolk rakoviny), <http://ecl.uicc.org>
- **EFNA** – European Federation of Neurological Associations (Európska federácia neurologických asociácií), <http://www.efna.net>
- **EPF** – European Patients' Forum (Európske pacientské forum)
- **EPHA** – European Public Health Alliance (Európska aliancia verejného zdravia), <http://www.eph.org>
- **EURORDIS** – European Organisation for Rare Disorders (Európska organizácia pre ojedinelé sa vyskytujúce sa ochorenia), <http://www.eurordis.org>
- **IAPO** – International Alliance of Patients' Organisations (Medzinárodná aliancia pacientských organizácií), <http://www.pacienti.cz>



www.szstt.edupage.org

ČAS PREDVIANOČNÝ – ČAS MIKULÁŠOV, ČERTOV A ANJELOV

Mnoho ľudí prežíva každoročne vianočné sviatky osamote alebo ďaleko od rodiny. A práve preto sme my, žiaci 3. B, spolu s pani profesorkou Zuzanou Fülöpovou zrealizovali mikulášske posedenie pre klientov Evanjelického diaconického domova dôchodcov v Trnave. Babičkám a deduškom sme sa prihovrili, potom sme si s nimi zaspievali pieseň piesní – Tichú noc, po odznení básní sme sa s našimi najstaršími rozprávali a oni spomínali na to, kto mal aké zvyky v rodine na Mikuláša, počas Vianoc. Nasledovala časť programu, ktorá nás potešila najviac – rozdávanie medovníčkov, ktoré sme pre klientov napiekli. Nevieť, kto sa tešil viac, či my, alebo obyvatelia domova.

Kristína Csölleová, žiačka 3. B



DARUJ RADOSŤ



My, študenti II. a III. F – odbor diplomovaný fyzioterapeut, spolu s našimi p. profesorami Kollárovou a Kadlecovou, sme prišli rozdávať lásku a úsmev do FN v Trnave v deň sv. Mikuláša. Pacientov na klinike traumatológie a chirurgie, internej a detskej klinike, na geriatrickej a neurologickej sme potešili hand-made sviaťtočnými pohľadnicami, ktoré sme vyrábali počas hodín ergoterapie. Každý z nás doma niečo napiekol. Spoločne s pacientmi sme si zanôtili vianočné piesne sprevádzané hrou na gitare. Sem-tam sa v očiach babičiek na geriatrickej zaleskla slza – slza vďačnosti a dojatia, azda i spomienok. Z tváří malých pacientov na detskom oddelení žiarila radosť. Bola to pre nás tá najväčšia odmena, pretože „každá kvapka radosti sa počíta“.

Silvia Zelinková, žiačka 3. F

POMOC JAKUBKOVI POKRAČUJE

SZŠ rada pomáha, a to nielen na Vianoce. Pre Jakubka Chvílu, chlapčeka s mnohými zdravotnými komplikáciami, sme po druhýkrát zorganizovali finančnú vianočnú zbierku, a tak dostal (samozrejme, do rúk maminky) od našej školy vianočný darček. Jakubko sa nedávno vrátil z Adeli Medical Center v Piešťanoch. Rastie ako z vody, čo tiež znamená, že bude zaradený do skupiny starších detí, jeho liečba bude teda nákladnejšia. Do pomoci Jakubkovi je potrebné zapájať sa stále. Intenzívne zbierame počas celého školského roka plastové vrchnáky – žiaci, učitelia, rodičia, zamestnanci školy. Pridávajú sa mnohí, ktorí do školy zavítajú a vidia, že môžu pomôcť konkrétnemu chorému dieťaťu. Posolstvo ľudskosti sa tak posúva, a to nás naplňuje radosťou! SZŠ v Trnave žela všetkým ľuďom dobrej vôle, tým, ktorí radi pomáhajú, šťastný nový rok 2017!



Mgr. Lucia Branišová, stredoškolská pedagogička



www.szsbb.eu

LAB ACADEMIA 2016



Dňa 29. novembra 2016 sa v priestoroch našej školy konal ďalší ročník súťažnej prehliadky prác študentov odboru zdravotníckej a farmaceutickej laborant. Účastníkom seminára sa

v úvode prihovrili riaditeľ SZŠ v Banskej Bystrici, PaedDr. M. Straka. Tento rok sa LAB academie zúčastnili zástupcovia SZŠ Bratislava, SZŠ Trenčín, SZŠ Košice a VOŠZ a SŠZ Praha.

V odbore farmaceutickej laborant najvyššie ocenenie poroty získala práca Márie Kostovej zo SZŠ Košice na tému „Skúmanie vlastností propolisu na tvorbu masť“. Druhé miesto patrilo Ondrejovi Moravčíkovi zo SZŠ v Trenčíne a tretie miesto žiačky zo SZŠ v Košiciach Diane Belinskej.

Mgr. Viera Macková, stredoškolská pedagogička



VIANOČNÉ KOŠICE 2016

Košické rozprávkové Vianoce – takto sa už niekoľko rokov nazýva adventné obdobie v Košiciach, a má aj prečo. Našou prvou zastávkou bolo historické centrum mesta, najväčšia mestská pamiatková rezervácia na Slovensku, kde sme si vypočuli výklad k jednotlivým významným stavbám, ako sú napríklad Kaplnka sv. Michala, Dóm sv. Alžbety, Urbanova veža či Immaculata (morový stĺp). Na mieste spievajúcej fontány sme mohli obdivovať nádherné ľadové sochy. Ďalej sme prešli Hlavnou ulicou, najdlhšou pešou zónou na Slovensku, ktorá sa premenila na rozprávkovú krajinku plnú drevených stánkov, lahodných nápojov i jedál. Poslednou našou zastávkou sa teda stali tradičné vianočné trhy.

Mgr. Zuzana Huľuková, stredoškolská pedagogička



DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Deň otvorených dverí 13. decembra 2016 dal príležitosť blízkym aj vzdialeným záujemcom o štúdium na Strednej zdravotnickej škole v Banskej Bystrici vidieť na vlastné oči, ako to tu vyzerá. Návštevníkom boli k dispozícii vybraní študenti a tiež vyučujúci. Aký bol tento deň z pohľadu sprevádzajúcej študentky 4. ročníka Silvie Kázikovej, ilustrujú nasledujúce slová: „Žiakov v sprievode ich rodičov, ktorí majú záujem o štúdium v odbore farmaceutickej laborant, prišlo naozaj veľa. Snažila som sa im čo najviac priblížiť, čo odbor zahŕňa, aby sa vedeli správne rozhodnúť, či naozaj chcú študovať v tomto odbore. Naša škola sa snaží vychovať dobrých farmaceutických laborantov. Dobrý sú len tí, ktorých toto štúdium a práca naozaj baví a zaujíma.“

Mgr. Viera Macková, stredoškolská pedagogička



PhDr. Viera Rusinková
Riaditeľka školy
RNDr. Helena Viravcová
Zástupkyňa riaditeľky

www.szske.sk

ODBORNÉ PREDNÁŠKY A PREHLIADKA FIREMNÝCH FARMACEUTICKÝCH EXPOZÍCIÍ



Dňa 14. 11. 2016 sme opäť na pôde našej školy organizovali akciu s názvom ODBORNÉ PREDNÁŠKY A PREHLIADKA FIREMNÝCH FARMACEUTICKÝCH EXPOZÍCIÍ.

Prednášky boli určené prevažne žiakom štvrtého ročníka odboru farmaceutický laborant. Zaujímavé témy prednášok prilákali aj žiakov tretích ročníkov, a dokonca aj žiakov štvrtého ročníka odboru asistent výživy.

Prehliadok, tzv. workshopov, sa zúčastnili žiaci všetkých ročníkov rôznych odborov našej školy, pedagogickí, ale aj nepedagogickí zamestnanci.

Počas workshopov sa mohli záujemcovia dozvedieť informácie o kompresívnej terapii, liečebnej kozmetike, nádche a kyseline listovej, atopickom ekzéme, inkontinencii a inkontinenčných vložkách, alergii a výžive detí. Žiaci aj učitelia si mali možnosť dať zmerať tlak krvi či cukor v krvi. Taktiež sa žiaci mohli informovať aj o štúdiu na UVLF v Košiciach od zástupcov SPOLKU KOŠICKÝCH ŠTUDENTOV.

Touto akciou žiaci, ale aj pracovníci školy, zažili priamo na našej pôde menšiu konferenciu. Vyštvudovaní farmaceutickí laboranti pracujúci v lekární sa pravidelne zúčastňujú podobných konferencií. Ďakujeme všetkým zúčastneným zástupcom farmaceutických firiem a zástupcom Spolku košických študentov za ich čas a cenné rady.

VIANOČNÁ AKADÉMIA



Tento rok sme vymenili priestory našej telocvične za veľkú aulu SOŠ automobilovej. Program otvoril dynamický tanec štvrtákov a z ich radov vystúpili aj príjemní konferenciéri tejto Vianočnej akadémie – Danko (IV. FLA) a Filip (IV. ZL). Bohatý a pestrý program predviedli talentovaní žiaci školy. Publikum tleskalo nádejnému skladateľovi Jarovi (III. FLB), ktorý nám zahral svoje vlastné skladby; potlesk si vyslúžili aj spevácke čísla: Martina (I. AV/ZuA) s piesňou Anjeli lietajú nízko, ako aj koledy v podaní Danky a Sašky (III. OO), Paťky (III. FLA) a Sašky (II. FLB) – ešte dnes máme zimomriavky z toho, ako im hlasy ladili spolu i s pozvanými hudobníkmi. Nechýbal latino tanec (Dominik z II. FLB s partnerkou), krásny scénický tanec (Danko, IV. FLA), ani zábavná scénka... Napokon pred záverečnou Tichou nocou svojím vystúpením završil program víťaz tohtoročného Košického zlatého pokladu, Martin Brečko (vyučujúci odboru očný optik).



RNDr. Dušan Žaludko
Riaditeľ školy
Mgr. Jozef Košč
Stredoškolský pedagóg

www.szsmi.eu.sk

OCENENIE PRE NAJLEPŠÍCH ŠTUDENTOV Z CELÉHO KRAJA

Pri príležitosti Medzinárodného dňa študentstva sa v stredu 16. novembra stretli predseda Košického samosprávneho kraja, Zdenko Trebuľa, a podpredseda KSK, Emil Ďurovič, so študentmi zo škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti krajskej samosprávy. Symbolické ocenenie prevzalo spolu 26 jednotlivcov a dva kolektívy. Medzi ocenenými boli aj dvaja naši študenti, Pavol Kačmar a Kristína Barnová.



Obaja sú úspešnými riešiteľmi Stredoškolskej odbornej činnosti v odbore zdravotníctvo a farmakológia. V celoštátnom kole SOČ sa umiestnili na 3. priečke. Spracovaním témy: „Minerálne vody – ako si vybrať tú pravú?“ pomohli zlepšiť povedomie o využití prírodných liečivých zdrojov z okolia Sobraniec, upozornili na význam a spôsob používania minerálnych vôd pri doplnkovej liečbe a prevencii ochorení. Výstupmi ich práce boli aktivity zamerané na propagáciu prírodných liečivých prameňov, informačný leták, propagačný panel a prezentácie o minerálnych vodách, obrazový materiál o zaniknutých Sobraneckých kúpeľoch.

NAVŠTÍVILI SME UNIVERZITU VETERINÁRSKEHO LEKÁRSTVA A FARMÁCIE V KOŠICIACH



Koncom novembra sa študenti IV. FL zúčastnili odbornej exkurzie v priestoroch Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, ktorej cieľom bolo predstaviť študentom možnosti štúdia v študijných odboroch príbuzných odboru farmaceutický laborant.

Pod vedením pedagógov, Mgr. A. Makšimovej a Mgr. J. Košča, navštívili docentku, MVDr. Zuzanu Kosteckú, PhD., ktorá je vedúcou katedry chémie, biochémie a biofyziky. Pani docentka aj ďalší odborní pracovníci jednotlivých kateder nás ochotne sprevádzali priestormi katedry farmaceutickej technológie, katedry lekárenstva a sociálnej farmácie, katedry farmakognózie a botaniky a v neposlednom rade aj katedrou farmakológie a toxikológie. Naši študenti mali možnosť nahliadnuť do priebehu vyučovacieho procesu niekoľkých odborných predmetov, kde mohli aspoň na chvíľu zažiť atmosféru vysokoškolských cvičení. Mali možnosť debatovať s odbornými pracovníkmi a pedagógmi a mohli pozorovať aj technické vybavenie výskumných laboratórií.

Veríme, že pre žiakov, ktorí uvažujú o pokračovaní v štúdiu na vysokej škole, to bola prínosná inšpirácia. V mene SZŠ Michalovce vyslovujeme srdečnú vďaku za ústretovosť a odborný výklad, ktorý nám bol poskytnutý.



SZŠ
Záhradnícka 44
Bratislava



STREDNÁ
ZDRAVOTNÍCKA
ŠKOLA
ZÁHRADNÍCKA 44
BRATISLAVA

www.szsbase.sk

RNDr. Edita Dlháňová, MPH
Vedúca študijného odboru farmaceutický laborant

ČO SME VŠETKO ZAŽILI NA KONCI ROKA 2016

Bolo toho veľa, veď okrem učenia sme si našli čas na zorganizovanie zbierky do detského domova v Nepochoch, návštevu vianočných trhov v Bratislave, ale i v Salzburgu, olympiády, odborné súťaže a prehliadky.

SVETOVÝ DEŇ BOJA PROTI AIDS

Bol dňa 1. 12. 2016. Škola sa zapojila do kampane Červené stužky, ktorá je zameraná na zvýšenie povedomia žiakov o problematike HIV/AIDS. Okrem absolvovania odbornej prednášky, na znak solidarity si študenti i zamestnanci pripli červené stužky. Akciu zabezpečoval študijný odbor diplomovaný fyzioterapeut.



VIANOČNÝ SALZBURG



Pekné predvianočné dni prežili žiaci na výlete v rakúskych mestách Hallstatt a Salzburg. Hallstatt – solné mestečko na brehu jazera s dlhoročnou tradíciou ťažby soli. Solné bane sú považované za najstaršie na svete. Mestečko je malebné, príťažlivé – je rozprávkou na brehu, ako ho nazvali účastníci výletu.

Salzburg – Mozartovo mesto – ďalšia perla, ktorá zanechala v žiakoch hlboký dojem. Prechádzka po jeho uličkách plných vianočnej atmosféry, tradícií, ponúk remeselníckych výrobkov a rakúskych špecialít, prispela k navodeniu krásnej adventnej atmosféry. Výlet organizovali naše kolegyne cestovateľky, PhDr. Darina Haladová a Mgr. Judita Záhradníková-Brezovská.

VIANOČNÝ VOLEJBALOVÝ TURNAJ

Už sa stal tradíciou na našej škole. Veď bez neho by sme hádam na vianočné prázdniny ani nešli.

Tohtoročný otvoril hosť – viacnásobný

najlepší volejbalista roka, víťaz pohára CEV, Richard Nemeč. I tento rok sa do podujatia zapojili takmer všetky študijné odbory. Víťazstvo si odniesli v kategórii dievčat zubní asistenti – 4. ročník a v kategórii MIX maséri, tiež 4. ročník.

Podakovanie patrí telocvikárom, ktorí turnaj zorganizovali.




SZŠ
Nitra



www.szsmitra.sk

Ing. Beáta Mozolová
Stredoškolská pedagógička

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ



Široká verejnosť, rodičia, učitelia, predovšetkým žiaci základných škôl, ktorí mali seriózny záujem o štúdium na našej škole, sa dňa 15. 11. 2016 oboznámili s priestormi Strednej zdravotníckej školy v Nitre, ako aj s ma-

teriálno-technickým zabezpečením v jednotlivých učebniach anatómie a fyziológie, ošetrovateľských techník, informatiky, cudzích jazykov, prvej pomoci, chémie a farmaceutickej botaniky. Vyučujúci a žiaci zo študijných odborov zdravotnícky asistent a farmaceutický laborant priblížili výučbu jednotlivých predmetov, oboznámili záujemcov s učebnými pomôckami a dostupnými učebnými materiálmi.

Dňa otvorených dverí sa zúčastnilo 140 žiakov základných škôl.



STUŽKOVÁ SLÁVNOSŤ

Hovorí sa, že všetko pekné treba osláviť. V tomto slávnostnom duchu sa niesol deň 26. november 2016. Deň, kedy 93 študentov Strednej zdravotníckej školy v Nitre vstúpilo do oficiálneho sveta maturantov a každý jeden z nich si hrdo odniesol svoju vytúženú zelenú stužku.



Stužková slávnosť sa konala v PKO Nitra. Po prvýkrát sa stužkovej slávnosti zúčastnili 3 triedy, 2 triedy odboru zdravotnícky asistent a 1 trieda odboru farmaceutický laborant. Po úspešne zvládnutom nástupe, počas ktorého si všetci rodičia i učitelia mohli prezrieť dievčatá zmenené krásnymi šatami na dámy a chlapcov oblekmi na mužov, nasledoval príhovor pani riaditeľky, ktorá slávnostne otvorila stužkovú slávnosť. Pevne veríme, že i táto naša stužková sa naozaj v pamäti navždy zachová.



www.szstn.sk

Mgr. Marcela Matusová
PharmDr. Miroslav Peciar

Stredoškolskí pedagógovia

STUŽKA DOSTALA ZELENU

Mesiace október a november dali aj tento rok stužkám zelenú. 25. októbra odštartovala maratón stužkových slávností na našej škole IV. ZA trieda. V magický dátum 11. 11. štafetu prebrala a mladost' oslavovala IV. MAS. O deň neskôr, 12. novembra, slávnostne vstúpili do dospelosti žiaci IV. FL a 19. novembra maratón v znamení zelenej nádeje ukončila IV. ZL trieda. Všetci maturanti svorne tvrdia, že tá ich bola nezabudnuteľná.



ŠTUDENSKÁ KVAPKA KRVI OPĀT POMÔŽE

Aj tento rok sme v spolupráci s NTS Trenčín zorganizovali bezpríspevkový odber krvi. To, že si žiaci našej školy uvedomujú význam darovania krvi a sú ochotní vyhrnúť rukávy pre dobrú vec, potvrdili 9. novembra aktívnou účasťou na akcii Študentská kvapka krvi. Darovať krv prišlo 21 darcov, 18 žiakov a 3 pedagógovia. Ďakujeme!

ČO DOKÁŽE MOC?

Odpoveď na túto otázku sa žiaci 4. ročníka odboru farmaceutický laborant vybrali hľadať až do Bratislavy. 14. 11. 2016 v skorých ranných hodinách nasadli na vlak, v Bratislave do električky, vystúpili pri DK Ružinov a od 10.40 do 12.00 hod. sa vďaka hercom Bieleho divadla a dramaturgii románu Ladislava Mňačka, Ako chutí moc, stali svedkami toho, ako dokáže moc devalvovať, morálne zničiť človeka. Okrem stále aktuálnej, i keď náročnej témy, výborne zvládnutých ťažkých monológov protagonistov (nehercov), žiakov milo prekvapilo srdečné privítanie umeleckej vedúcej Niny Zemanovej, ktorá Biele divadlo založila.

NA „ZDRAVOTKE“ ZASAHovali HASIČI



To, že bezpečnosť žiakov a zamestnancov je na prvom mieste, ukázalo vedenie našej školy 16. novembra. Zorganizovalo praktickú ukážku požiarnej evakuácie za účasti trenčianskeho hasičského zboru. Pri záchranej akcii

bol použitý aj automobilový rebrík, pomocou ktorého boli evakuované uviaznuté osoby na štvrtom poschodí – riaditeľka školy Eva Červeňanová a sekretárka Viera Petrová. Veliteľ zásahu hasičov zhodnotil cvičenie ako prínosné pre žiakov a zamestnancov školy, ale aj pre samotných hasičov, ktorí v tejto budove evakovali po prvýkrát.

MÁME MISS AEROBIK 2016

Od 15. novembra sa týmto titulom pýši Simona Reháková, žiačka 2. ročníka odboru zubný asistent. Počas krajského kola Školských majstrovstiev Trenčianskeho kraja v aerobiku žiačok a žiakov stredných škôl, ktoré sa konalo v Mestskej športovej hale v Trenčíne, výborne reprezentovala spolu so spolužiačkou Rebekou Chupáčovou našu školu v aerobiku.

Simona na foto vľavo.



Stanislav Pech

info@pech.sk

Tipy a triky v systéme Windows

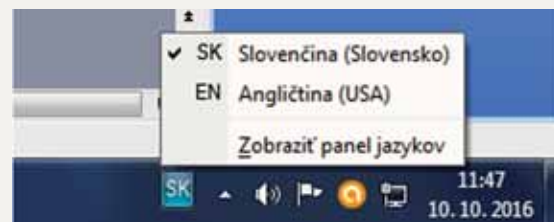
Veľa používateľov počítača využíva klávesnicu len na písanie. V mnohých prípadoch je práca oveľa rýchlejšia a efektívnejšia s použitím klávesnice s klávesovými kombináciami a myšky.

Klávesnica

Existuje veľké množstvo počítačových klávesníc, ktoré sa od seba líšia rozložením klávesov podľa jazyka, ale princíp používania klávesov je rovnaký. (Napríklad česká klávesnica používa kláves ř, ale nepoužíva ľ, ô, ä – obsahuje inú jazykovú sadu ako slovenská klávesnica.)

Môžeme mať nainštalované rôzne jazykové sady. Na prepínanie medzi jazykmi sa používa súčasne stlačenie kláves (ďalej bez textu sa používa súčasne stlačenie kláves) **ALT + SHIFT**. Informácia o jazykovej sade klávesnice sa nachádza v spodnej lište vpravo dole.

Alfanumerická klávesnica dokáže zobrazovať písmená, čísla a znaky. Na prepínanie malej a veľkej abecedy sa používa kláves **Caps Lock**. Na rýchle písanie malých a veľkých písmen sa používa kláves **SHIFT** súčasne stlačený pri písaní. Numerická klávesnica (používanie čísiel) sa zapína a vypína stlačením klávesy **Num Lock**.



Práca s textom

Na označenie jedného slova v texte sa používa **ľavé dvoj-kliknutie myšky** na vybranom slove. Na označenie celého odseku sa používa **ľavé troj-kliknutie myšky** na vybranom odseku. Na označenie celého textu **CTRL + A**.

Na skopírovanie označeného textu **CTRL + C**. Na vystrihnutie označeného textu **CTRL + X**. Na vloženie označeného textu **CTRL + V**. Na vrátenie akcie o krok späť **CTRL + Z**. Na zvýraznenie vybraného textu (písmo na hrubo) **CTRL + B**. Na podčiarknutie vybraného textu **CTRL + U**.

Na presúvanie kurzoru po texte sa používajú šípky.

Na presúvanie kurzoru na začiatok riadka sa používa kláves **HOME** a na koniec riadka kláves **END**. Na presúvanie kurzoru na začiatok textu **CTRL + HOME** a na koniec textu **CTRL + END**.

Na výber rôznych slov alebo riadkov súčasne sa používa stlačený kláves **CTRL** + vybrané slová alebo odseky. (Používa sa hlavne v MS Office.)

Na výber časti textu sa používa stlačený kláves **SHIFT**. Najprv presunieme kurzor na miesto, kde bude začiatok vybranej časti a stlačíme **SHIFT**, následne myškou označíme koniec vybranej časti. Podľa akcie, ktorú chceme vykonať, použijeme kombinácie kláves popísané vyššie.

Na vymazanie označeného textu sa používa kláves **DELETE**. Na vymazanie znaku za blikajúcim kurzorom sa používa kláves **DELETE** a na vymazanie celého slova za blikajúcim kurzorom **CTRL + DELETE**. Na vymazanie znaku pred blikajúcim kurzorom sa používa kláves **BackSpace** a vymazanie celého slova pred blikajúcim kurzorom **CTRL + BackSpace**.



Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiteľ
peter.krajniak@orangemail.sk

Úsmev

Do dnešného článku som vybral špeciálnu tému: „úsmev“. V tejto rubrike často píšem o tom, aby ste sa popri vašej práci nezabudli usmievať. Prečo?

Pre každého klienta je príjemné, ak vidí za tárou milú, usmievavú osobu. Ide vlastne o marketingovú stratégiu, založenú na psychologickú báze. Je to cesta k špičkovej úrovni, ktorú vaša lekáreň poskytuje klientom. Je úplne prirodzené, aby zamestnanci, ktorí sú v priamom styku s ľuďmi, nemali vždy „nasadený“ nejaký automatický neutrálny výraz.

Ak sa vieme sústrediť na svojich klientov, je tiež dôležité vedieť sa sústrediť na výraz vlastnej tváre a vedieť, kedy sa začať na klientov usmievať.

Tu je zopár tipov:

- keď klient vojde do lekárne a vy ho vítate,
- keď povie niečo zaujímavé,
- keď pochváli sortiment, obsluhu, vybavenie lekárne...,
- keď sa zaujíma o prípravky a kladie vám otázky,
- keď mu vysvetľujete, ako sa prípravok používa,
- keď vás klient potešil niečím, čo povedal alebo prehlásil.

Základom je, aby bol úsmev prirodzený, a teda aby mal maximálny možný účinok na budovanie a posilňovanie vzťahov s klientmi. A na tomto základe stojí i úspešnosť podnikania, resp. úspešnosť marketingu. Nielen úsmev je dôležitý. Celkovú atmosféru je vhodné doplniť aj humorom. Samozrejme, nikdy nežartujeme na účet klienta. Osobný charakter môže mať humor len v prípade, ak sme terčom vtipu my sami. Mnoho kontaktov, ktoré máte denne s vašimi klientmi, vám neustále poskytuje vhodnú príležitosť pre použitie humoru. Priazni-

vo ich naladí, pomôže k rozhodovaniu sa o nákupe a odstraňuje stres spojený s nákupom a mňaním peňazí. Na pobavenie pritom stačí často len málo. Chce to len trochu sa zamyslieť, veriť a zariskovať, že klient váš vtip pochopí a zasmee sa s vami. Utvorí sa tak uvoľnená atmosféra a klient sa bude cítiť príjemne. Je omnoho jednoduchšie vyčarovať na tvári klienta úsmev, ako nepovedať vôbec nič. Vedieť použiť sled vtipných poznámok je umenie i dar.

Teda úsmev je dar, ktorým môžete obdarovávať vašich klientov.

Je vhodné, aby ste úsmev i humor používali prirodzene, nenútené, nestrojné a hlavne uvoľnene. Klient jednoducho vyhľadáva lekáreň, kde sa personál usmieva a kde prevláda dobrá, uvoľnená atmosféra.

Až 98 percent Slovákov si myslí, že by sme sa mali usmievať viac a dve tretiny si myslia, že sa mračíme viac ako ostatné národy. Vyplýva to z výsledkov prieskumu agentúry STEM/MARK, ktorá v období od 11. do 13. februára 2014 oslovila 500 respondentov vo veku 15 až 60 rokov. (Zdroj: topky.sk) Aj podľa tohto prieskumu je jasné, že si dôležitosť úsmevu pre celkovú pohodu a radosť zo života všetci uvedomujeme. V prieskume sa tiež uvádza, že cez pracovné dni sa len 2 % z nás stretáva s prevažne usmiateymi ľuďmi.

Je aj táto štatistika pre vás dôvodom začať praktizovať úsmev popri vašej práci?

A ako úsmev pôsobí na nás?

1. Úsmev nás robí šťastnejšími.

Táto veta platí i napriek tomu, že to tak nemusíme pociťovať. Telo a mozog sú navzájom prepojené. Počas úsmevu vyšle tento akt impulz do mozgu, že ste šťastný a automaticky telo začne vytvárať dobre známe hormóny – endorfíny (tzv. hormóny šťastia).

Pozor! Funguje to aj naopak. Ak sa budete mračiť, budete sa cítiť skleslo a smutne.

2. Úsmev robí šťastnejších aj ľudí okolo nás.

Určite máte skúsenosť, že úsmev je veľmi nákazlivý. Jemným, nevťeravým humorom dokážeme lámať často ľady a meniť tak pochmúrnú atmosféru. Keď vidíme druhého usmievať sa, automaticky sa nám môžu aktivovať svaly na tvári do úsmevu, aj keď si to vôbec neuvedomujeme.

3. Úsmev nás robí atraktívnejšími.

Usmievavý človek je pre nás omnoho príťažlivejší. Dámy (ale i páni), je potrebné ešte tento bod doplniť?

4. Úsmev nás zbavuje stresu.

Môžete ho teda použiť aj ako antistresový prípravok počas namáhavého dňa. Majte teda v zálohe dobrý vtip, prípadne úsmevnú historiku vlastnú, alebo ktorú ste si vy počuli.

Čo dodať na záver? Usmievajte sa kedy len môžete. Pokúste sa i vtedy, keď sa vám do úsmevu nechce.

„Úsmev je svetlo, ktoré pri pohľade do očí naznačí, že srdce je doma.“

(Louis Schmidt)



Kristína Duffková

Farmaceutický laborant
Lekáreň V Nemocnici
909 01 Skalica
Tel.: +421 34 6228782

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?



Stavovské a profesijné zdravotnícke organizácie

2. časť

■ Konzorcium zdravotníckych komôr

Stalo sa už niekoľkoročnou tradíciou, že zástupcovia všetkých stavovských organizácií v zdravotníctve sa priebežne – minimálne raz ročne – stretávajú na spoločných pracovných zasadnutiach, aby si vzájomne vymenili informácie, týkajúce sa regulácie povolání v zdravotníctve, prediskutovali spoločné problémy, týkajúce sa ich činnosti alebo výkonu zdravotníckych povolání zdravotníckymi pracovníkmi, ktorí sú v nich registrovaní, a spoločne hľadali ich riešenia. Postupne tak vznikla neformálna platforma, ktorá v období posledného roka 2015 spontánne začala používať pracovný názov „Konzorcium zdravotníckych komôr“ (ďalej len „Konzorcium“).

■ Konzorcium má 11 členov, tvoria ho prezidenti stavovských organizácií.

Po maturite sme našu alma mater, „bratislavskú zdravotku“, opustili ako laboranti nabití vedomosťami s cieľom pomôcť a poradiť pacientom v lekárnach. Prvotný šok sme si zažili asi všetci, keď sme začínali s prácou v lekárni. „Mladá baba, čo tá môže vedieť poradiť, zavolajte mi niekoho skúsenejšieho.“

Chvíľu trvalo, kým si ľudia vo mne našli dôveru. Po dvoch rokoch praxe v malom meste som si už pamätala každú babičku, dedka, mamičku s dieťaťom a už som vedela s čím prichádzajú, čo užívajú alebo čo pravidelne kupujú.

„Vy si ma pamätáte? To, čo ste mi minule dali, bolo dobré, zoberiem si to.“ A ten úsmev, áno, vtedy som hrdá na svoje povolanie. Moja práca začala mať zmysel.

Ako podporujem stavovskú hrdosť ja? Zaujímam sa o nové produkty, čítam odbornú literatúru a časopisy, zbieram kredity na školeniach a v testoch, chystám sa na špecializáciu v odbore lekárenstvo.

Aby nás ľudia nemali len za predavačky, treba im ukázať aj to, že nie sme len usmievať sa tety za tárou. Dennodenne sa stretávame s tým, že si ľudia pýtajú lieky, ktoré sú im na ich problém zbytočné alebo im ešte prihoršia. Treba si uvedomiť, že v lekárnach sme my tí, ktorí nesú zodpovednosť za to, s čím nakoniec pacient odíde domov. Na základe toho budeme predavačky alebo farmaceutické laborantky?

NOVINKA

POVZBUDIVO PRÍRODNÁ STAROSTLIVOSŤ

Syntrival®

Na zdravý prietok krvi*



VEDECKY
preukázané
a certifikované*

Na zdravý prietok krvi

- jedna tableta obsahuje **150 mg účinnej látky WSTC II**
- balenie obsahuje 30 tabliet
- užíva sa **1 tableta denne** a možno ho užívať **bez obmedzenia**

* **EFSA vedecky preukázaný a certifikovaný účinok** - vo vode rozpustný paradajkový koncentrát (WSTC) I a II pomáha udržiavať normálne zhlukovanie krvných doštičiek, čím prispieva k zdravému prietoku krvi.

Syntrival® je výživový doplnok a nepoužíva sa ako náhrada za lieky na riedenie krvi predpísané lekárom, ako je napríklad kyselina acetylsalicylová. Mechanizmus účinku Syntrivalu na krvný prietok sa nemôže porovnávať s mechanizmom účinku liekov na riedenie krvi. **Syntrival®** neobsahuje glutén, laktózu ani umelé farbivá. **Syntrival®** sa odporúča užívať denne ako doplnok k zmenám životného štýlu. **Syntrival®** obsahuje jedinečný komplex účinných látok z rôsolu obklopujúceho paradajkového semienka. **Upozornenie:** Stanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Prípravok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. **Uchovávanie:** Uchovávajúť mimo dosahu detí na suchom mieste pri teplote do 25 °C a chrániť pred priamym slnečným žiarením. Dostupný len v lekárnach.

Literatúra:

Pisomná informácia pre používateľa Syntrival® EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), Scientific Opinion on the modification of the authorisation of a health claim related to water-soluble tomato concentrate and helps to maintain a healthy blood flow and benefits circulation pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006 following a request in accordance with Article 19 of the Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010; 8(7):1689. [9 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1689EFSA. Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, 02/44 88 9920, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk, www.syntrival.sk

SYNTRINZ1216



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

- 1.** **Syntrival®** – prirodzená podpora zdravého krvného obehu.
Syntrival® je výživový doplnok s účinným komplexom látok pochádzajúcich z paradajky.
Otázka: Podporuje denne kvalitu krvných doštičiek a zdravý krvný obeh?
 áno nie www.syntrival.sk
- 2.** **Milgamma® N** regeneruje poškodené nervy a pomáha liečiť príčinu bolesti chrbta.
Otázka: Môžete získať viac informácií k poradenstvu na www.BezBolestiChrbta.sk?
 áno nie www.woerwagpharma.sk
- 3.** Fínska farmaceutická spoločnosť **Vitalbalans** má na trhu prípravky proti bolesti **Paracut** a **Dicuno**.
Otázka: Je **Paracut** dostupný na trhu v troch rôznych silách 250, 500 a 1000 mg paracetamolu?
 áno nie www.vitalbalans.sk
- 4.** Výživový doplnok **UROSAL lady®** obsahuje suchý extrakt listu medvedice lekárskej, suchý extrakt vňate zlatobylye obyčajnej a suchý extrakt koreňa prhľavy dvojdomej a malej.
Otázka: Užíva sa pri problémoch s močovými cestami?
 áno nie www.belupo.sk
- 5.** Vitamíny pre diabetikov od spoločnosti **Wörwag Pharma**.
 Odporúča sa užívať jednu tabletku denne.
Otázka: Okrem iných zložiek je v jednej tabletke aj vitamín C, E, B₆, kyselina listová a chróm?
 áno nie www.diabetik.sk
- 6.** Ktorý z produktov **IMUNOGLUKAN P4H®** obsahuje okrem prírodnej zložky **Imunoglukan®**, vitamín C aj zinok?
Otázka: Napište jeho názov.
www.imunoklub.sk
- 7.** **Ibugripp®** od spoločnosti **STADA**. Liek na zmiernenie príznakov chrípky a nachladnutia pre deti od 12 rokov, dospievajúcich a dospelých.
Otázka: Uvedte 2 účinky prípravku.
www.stada.sk
- 8.** **Fytopharma** má vo svojom portfóliu **Detský ovocný čaj Malina** a výživový doplnok **EUGASTRIN®**.
Otázka: Komu je určený **Detský čaj Malina**?
www.fytopharma.sk
- 9.** Veterinárny prípravok **Dehinel® Plus Flavour** tablety pre psov od spoločnosti **Krka**.
Otázka: Je určený prípravok **Dehinel® Plus Flavour** na liečbu zmiešaných infekcií zapríčinených škarkavkami, pásomnicami, ochoreniami prenášaných kliešťami u psov veľkých aj veľmi malých?
 áno nie www.krka.sk
- 10.** **Eucerin® AtopiControl** pôsobí proti svrbeniu v akútnej fáze atopickej dermatitídy.
Otázka: Je vhodný pre deti už od dojčenského veku?
 áno nie www.eucerin.sk
- 11.** Včasnou, adekvátnou a dostupnou liečbou bolesti a zápalu v orofaryngeálnej oblasti môžete predchádzať nadmernému užívaniu antibiotík. **Tantum Verde** od spoločnosti **Angelini Pharma Slovenská republika** je dostupný v 3 aplikačných formách a so 4 príchuťami.
Otázka: Vymenujte aplikačné formy prípravku **Tantum Verde**.
www.tantumverde.sk
- 12.** Antiparazitačný účinok 100 % rastlinného prípravku **ParazitEx** od spoločnosti **Salutem Pharma** je zameraný na črevné parazity.
Otázka: Je vhodný na detoxikáciu organizmu a prečistenie čriev?
 áno nie www.parazitex.sk
- 13.** Výživový doplnok **AstmaKit** od spoločnosti **Brainway Inc.** je určený osobám s dýchacími problémami, osobitne astmatikom s odporúčenou dĺžkou užívania 2 mesiace.
Otázka: Je vhodný aj pre deti od 6 rokov?
 áno nie www.brainway.sk
- 14.** **Beta glucan 500/500** od spoločnosti **Natures** s klinicky potvrdenými účinkami pri normalizácii imunitného systému pri imunodefícite a zlepšení kvality života onkologických pacientov.
Otázka: **Beta glucan 500/500** je výživový doplnok s najsilnejšou dávkou **glucanu z hľivy ustricovej** a najvyššou čistotou **beta glucanu (min. 93 %)**?
 áno nie www.natures.sk
- 15.** Pokiaľ treba začať medikamentóznou liečbu pri anémii, užívajú sa prípravky s obsahom železa v jeho vstrebateľnej forme. Jedinečnou kombináciou je soľ železa (síran železnatý) kombinovaný s kyslou reagujúcou látkou na podporu vstrebania železa (kyselina L-askorbová, vitamín C).
Otázka: Obsahuje túto kombináciu výlučne prípravok **SORBIFER® DURULES®** od spoločnosti **Egis**?
 áno nie www.egis.sk
- 16.** **ALLERGIKA®** – krém na ekzém v okolí očí, vhodný aj na každodenné ošetrovanie okolia očí u citlivej, podráždenej, suchej a šupinatej pleti. Pôsobí hydratačne, proti opuchom, vyživuje pokožku viečok.
Otázka: Krém na očné viečka obsahuje protidráždivý komplex 4 účinných látok. Napište názov 2 z nich.
www.allergika.sk
- 17.** **Krém Inno Rheuma** na ošetrovanie reumatických zápalov kĺbov, pri bolestiach svalov a končatín, svalovej horúčke.
Otázka: Priniesla na slovenský trh krém **Inno Rheuma** spoločnosť **Naturland**?
 áno nie www.naturland.sk
- 18.** Klinicky testovaný výživový doplnok s rastlinným zložením **Koflet H** od spoločnosti **Himalaya** je kombináciou 9 bylín a medu.
Otázka: Pomáha uvoľňovať hlien a je vhodný na úľavu od kašľa a pri zápale priedušiek?
 áno nie www.zdraviehimalaya.sk

Odpovede zasielajte na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com do 5. marca 2017.



MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

Pedagóg vysokej školy/univerzity
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie
v Košiciach

Ehrlichioza psov



Ehrlichioza psov je ďalšie ochorenie prenášané kliešťom. U postihnutých psov je charakteristická horúčka, depresia, krvácaniny a zníženie celkového počtu bunkových elementov v krvi. Veľmi často dochádza ku koinfekcii s lymfskou boreliózou.



Pôvodcom ehrlichiozy je intracelulárna riketsia *Ehrlichia canis*. Riketsie sa lokalizujú v mononukleárných bunkách (monocyty), v ktorých sa množia a šíria uvedenými bunkami do rôznych orgánov (slezina, pečeň, lymfatické uzliny, obličky, meningy a iné). V dôsledku ich uchytenia sa na endotele ciev dochádza k vaskularizácii a krvácaniu v postihnutých orgánoch. Sú vysoko špecifické pre zástupcov čeľade Canidae. Na ich prenose sa uplatňuje kliešť *Rhipicephalus sanguineus*.

Klinický prejav choroby: inkubačná doba ehrlichiozy je 1 – 3 týždne. Ochorenie môže prebiehať v troch fázach: **1. akútna fáza** (trvá 2 – 4 týždne), ktorá sa najčastejšie prejavuje depresiou, nechutenstvom, stratou hmotnosti a horúčkou (až do 41 °C), pes ťažko dýcha a môže mať bledé až modrasté sfarbenie slizníc; **2. subklinická fáza** je charakterizovaná absenciou klinických príznakov, ale v krvi dochádza k poklesu všetkých krvných elementov (erytrocytov, leukocytov a trombocytov), trvá 6 – 9 týždňov a môže prejsť do chronickej fázy; **3. chronická fáza** môže prebiehať v niektorých prípadoch ľahko alebo má klinické prejavy výrazné a charakterizované depresiou, nechutenstvom, stratou hmotnosti až úplným vychudnutím, horúčkou, hnisavým výtokom z očí a nosa, krvácaním z nosa, opuchmi distálnych častí nôh, krvácaniami v dôsledku poklesu celkového množstva trombocytov, viditeľných na ďasnách, na slizniciach pošvy, prepucia a na spojivkách. Vo vážnych prípadoch dochádza k poklesu krvného tlaku, ťažkým krvácaninám, anémii a šokovému stavu. Ochorenie môže byť sprevádzané tiež postihnutím očí (konjunktivitída, keratitída a iné), kĺbov (artritída, polyartritída) a nervovými príznakmi (napr. strata rovnováhy, kŕče, svalové záškľby a iné).

Diagnostika ehrlichiozy zahŕňa: **1. klinický nález**; **2. vyšetrenie krvi:** hematologický nález je charakterizovaný anémiou, leukopéniou a trombocytopeniou; v biochemických parametroch sa zaznamenáva zvýšenie alkalického fosfatázy a celkových proteínov; **3. vyšetrenie moču** (v akútnej fáze môžu byť v moči prítomné bielkoviny – proteinúria); **4. detekciu protilátok**, ktorú je možné vykonať jednoduchými krvnými testami.

Terapia pozostáva z antibiotickej a podpornej. Z antibiotík sa používajú *tetracyklín* a *doxycyklín*. Dobrý účinok má aj *iminokarb dipropionát* používaný na liečbu babeziózy. Podporná liečba zahŕňa rehydratáciu, v prípade vysokého stupňa anémie transfúziu, aplikáciu vitamínov a pod. Prognóza ehrlichiozy je dobrá, pokiaľ sa liečba začne včas.

Vzhľadom na to, že v súčasnosti neexistuje vakcína proti ehrlichioze, je nevyhnutná prevencia a ochrana psov pred kliešťami, zahrňujúca prehliadku psa po návrate z prechádzky a urýchléné odstránenie kliešťa, ako aj používanie účinných antiectoparazitárnych prípravkov.



Spoločenstvo v harmónii

Dehinel[®] Plus

Febantel
Pyrantel embonat
Praziquantel

flavour
tablety

- Antihelmintikum pre psy
- Tablety ochutené mäsom pre ľahší príjem
- Tablety sa môžu rozdeliť na polovice/štvrtiny pre presnejšie dávkovanie.
- Chráňte svojho psa po celý rok*

NOVINKA: Dehinel Plus XL
antihelmintikum pre veľké
a veľmi veľké psy.



* Dospelé psy by mali byť liečené aspoň 4 krát za rok. Literatúra: ESCCAP Guideline 01, Second Edition, September 2010

KRKA



PhDr. Renata Melicheríková

Klinický psychológ
 Š. Kráľíka 26, 071 01 Prievidza
 melicherikova@gmail.com



V zdraví aj v chorobe...

Choroby ako také sú častou témou rozhovorov – či už vo vlaku, v kolektíve, pri spoločenských udalostiach... Choroba, žiaľ, je súčasťou nášho života. Rozhovory, ktoré sa o nej vedú, sú väčšinou zdrojom nesprávnych informácií o chorobe a šírením strachu či iných nepríjemných emócií. Fenoménom posledných rokov je informovanie o zlyhaní alebo chybách lekárov v médiách, ktoré potom znásobuje nedôveru až strach voči zdravotníckym zariadeniam.

Choroba dokáže niekedy pozvoľna a niekedy zo dňa na deň zmeniť celý spôsob života a fungovania jedinca, ale aj jeho rodiny. Prináša so sebou zásahy do života, stres, obavy, úzkosť, nepohodlie, vyradenie z pracovného života, bolesť, a s týmito nepríjemnosťami nie raz aj psychické zmeny, s ktorými sa musí vyrovnávať tak chorý, ako aj jeho okolie.

Ťažká je situácia, keď človek ochorie náhle – zo dňa na deň. Náročné je však aj prejsť situáciou, kedy sa postupne ošetrujúci lekári prepracúvajú k diagnóze – často po absolvovaní nepríjemných vyšetrení. Neistota, obavy a úzkosť sprevádzajú človeka obdobia, kým nie je vyslovená definitívna diagnóza.

Chorý človek prechádza týmto ťažkým procesom a prežíva pri ňom negatívne emócie, ktorých podstatným pôvodcom je strach zo smrti – strach, ktorý máme v sebe zakorenený všetci – súvisiaci s pudom sebazáchovy. Prítomnosť rodiny alebo akýchkoľvek blízkych ľudí môže proces zvládania ochorenia u človeka podstatne zlepšiť. Proces adaptácie na chorobu má svoje fázy. U niekoho môže tento proces prechádzať od úvodnej nedôvery, strachu, cez odmietanie, hnev na seba alebo na okolie. Chorobu niekto môže prijať a naučiť sa s ňou „vychádzať“, niekto naopak ju môže odmietať – na to, ako jedinec takúto životnú skúšku prekoná, má vplyv množstvo rôznych faktorov. Podstatou je osob-

nosť samotná – vôľové vlastnosti, miera trpezlivosti, povaha, ale dôležitými sú i motívacia a vzťahové väzby človeka.

Základom bude v prvom rade dôvera v ošetrojúceho lekára. Pokiaľ je pacient presvedčený o pravdivosti slov lekára o jeho zdraví, nebude musieť prežívať navyše obavy z toho, či je jeho diagnóza správne určená, úzkosť z prípadných pochybností o tom, či mu lekár neublíži.

Prijať realitu ochorenia je ťažké, ale je to nutnosť. Len tak sa človek dokáže podrobiť liečebnému režimu, dodržiavať rady a pokyny lekára a smerovať k zlepšeniu zdravotného stavu. Ľudia, ktorí sú v tejto fáze ochorenia tichí, nekomplikovaní a vyzerajú vyrovnaní, často prežívajú ochorenie horšie, než tí, ktorí si sťažujú, pýtajú sa neustále na niečo, kričia alebo sú na svoje okolie „protivní“. Prijatie ochorenia pacientom znamená, že si dokáže predstaviť a meniť svoj život tak, aby sa prispôbil či už liečbe, alebo zmenám, ktoré sú v jeho zvykoch a spôsobe života nutné. Toto je potrebné aj u jeho okolia a rodiny: pokiaľ ochorenie prijme pacient, ale jeho rodina bude vo fáze popierania choroby, ostane na svoju ťažkú situáciu sám a bez podpory.

Pre úspešnú adaptáciu na ochorenie je dôležité, aby mal pacient o svojej diagnóze dostatok pravdivých informácií. Na internete je množstvo rôznych informácií a zásadným faktorom, ktorý si treba uvedomiť, je

to, že nie všetko, čo sa píše na internete, je pravdivé. Surfovanie po internete a hľadanie informácií o svojej diagnóze je u mnohých ľudí prvým krokom pri zisťovaní diagnózy. Rizikom takejto činnosti je však to, že prečítané vedomosti môžu byť veľmi zavádzajúce a mylné. Môžu nielen vyvolať ďalšie negatívne emócie, ale aj nalákať na cestu neefektívnej liečby v podobe „záračných liekov“, ktoré sa ponúkajú na reklamných stránkach. oveľa efektívnejšie, než vyhľadávanie takýchto informácií, je zváženie možností – v prvom rade možností liečby a liečebného režimu. Dôležité je však aj nájsť možnosti, aké aktivity sa dajú pri tej-ktorej diagnóze robiť; ako si vyplniť voľný čas; ako efektívne zvládať bolesť alebo nepohodlie vyplývajúce z diagnózy... Samotná diagnóza so sebou väčšinou prináša množstvo obmedzení, ale vždy dá nájsť niečo, čím si človek dokáže spríjemniť deň alebo len chvíľu.

Je možné, že v chorobe človek objaví svoje skryté možnosti alebo schopnosti, ktoré vedú k šťastiu a spokojnosti, či už jeho samotného, alebo aj jeho rodiny.

Je možné, že choroba, či už niekoho v rodine, alebo tá, ktorú prežije človek sám, spôsobí prehodnotenie hodnotového rebríčka, zvolnenie v pracovnom a životnom tempe, zmenu náhľadu na život a upokojenie s prijatím pokojnejšieho náhľadu na život a jeho hodnoty.



PhDr. Mária Holubová, PhD.

Vysoká škola mezinárodných a verejných vzťahů
Praha, o. p. s.
Vzdelávací a konzultačný inštitút v Bratislave

Prvý dojem vyhráva...

Zlý dojem urobíte veľmi rýchlo, ale trvá dlho, kým ho napravíte.

Kolískou biznis protokolu je Veľká Británia. Boli to práve anglickí podnikatelia, ktorí v 50. rokoch 20. storočia, v začiatkoch obdobia rozvoja manažmentu a marketingu, selektovali z Diplomatického protokolu pravidlá do pracovnej komunikácie a firemnej kultúry. Pomalým tempom sa tieto pravidlá dostávajú aj na Slovensko, ale brzdi ich konfrontácia s našimi tradíciami, ktoré nie sú veľmi stimulačné pre aplikáciu pravidiel protokolu v pracovnej komunikácii. Proces osvojenia si pravidiel biznis protokolu nie je náročný, ale proces aplikácie v konkrétnych situáciách áno. Dnes platia nové, moderné pravidlá, ktoré nám umožňujú pracovať na celkovej prezentácii osobnosti a hlavne na prvom dojme, ktorý niekedy utvára našu budúcnosť, naše vzťahy a obchodné úspechy.

Sebavedomie je len vaše a nikto vám ho nezoberie.

Sebavedomie je pojem, ktorý bežne používame, ale nechápeme jeho podstatu. V pracovnej komunikácii by sme nemali používať zvraty: „ten je sebavedomý, tá je sebavedomá“, čo pôsobí v komunikácii dosť hanlivo a pejoratívne. Alebo zdravé sebavedomie – to by muselo existovať aj choré sebavedomie???

Podstata pojmu sebavedomie je postavené na práci človeka na sebe samom. Vaše okolie nemôže hodnotiť do akej miery ste sebavedomý alebo sebavedomá...

Sebavedomie si veľakrát zamieňame s pojmom asertivita, čo nie je správne, lebo asertivita je umelé sebaštartovanie v štýle: *to zvládnem, to dokážem, to je super, to je v pohode a to neriešim*. Sú to len prázdne frázy, ktoré nemajú nič spoločné s disciplínou konania.

Sebavedomie je postavené na troch základných faktoroch, ako je imidž, vystupovanie a odbornosť. Aj keď tieto faktory nie sú rovnocenné, mali by byť v rovnováhe. Má to svoju logiku, lebo prvý a dôležitý je očný kontakt. Najprv vidíte ako človek vyzera, potom ako sa prezentuje a nakoniec je dôležitý obsah pracovnej komunikácie. Prvé dva faktory sú záležitosťou niekoľkých

sekúnd, ale tiež sú súčasťou utvárania prvého dojmu. Pracujte na svojom zovňajšku, chôdzi, držania tela, lebo to je prvé, čo si všímame, až potom nastupuje odborný prejav. Čas na vytvorenie prvého dojmu je veľmi krátky, a preto treba zapracovať na sebe už v prvej sekunde pracovného času, ktorý máte k dispozícii. **POZDRAV** je prvý signál, či disponujete so sebavedomím. Podľa základného pravidla protokolu platí, že prvý sa zdraví ten, kto vstupuje do miestnosti, jedinec, ktorý pristupuje ku skupinke ľudí a ktorý z nej prvý odchádza, muž sa zdraví žene, podriadený nadriadenému. Podľa biznis protokolu môžeme situáciu vyhodnotiť v rovine prvého kontaktu a prvého dojmu nasledovne:

ÚSMEV, POZDRAV a otázka: AKO VÁM MÔŽEM POMÔČŤ?

KEĎ VÁS CHRÍPKA ZASKOČÍ,
IBUGRIPP® S ŇOU ZATOČÍ!

IBUGRIPP® je liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov, ktorá je priložená k lieku. O použití lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

IBUGRIPP®

Liek na zmiernenie príznakov chrípky a nachladnutia pre deti od 12 rokov, dospelých a dospelých.

- ✓ zmierňuje príznaky prechladnutia
- ✓ zmierňuje príznaky chrípky
- ✓ účinný pri miernej až stredne silnej bolesti (vrátane bolesti hlavy)
- ✓ znižuje opuch nosovej sliznice
- ✓ znižuje horúčku

www.stada.sk





Drak ako mýtické zviera vyskytujúce sa v rôznych kultúrach. Pôvod drakov ostáva zahalený rúškom tajomstva.

DRAČIA KRV



Calamus Draco. V stredovekej rituálnej mágii a medzi alchymistami bola Sanguis Draconis obľúbená ingrediencia.

Extrakt zo živice v prášku. Oddávna sa predpokladalo, že látky červenej farby vykazujú liečebný účinok na krvácanie.

Nevšedným, zázračným a vyhľadávaným liečivom v stredoveku bola aj dračia krv (lat. Sanguis Draconis, špan. Sangre de Drago). Táto tmavočervená až červeno-hnedá živcová hmota bez vône a chuti sa získavala zo šupín východoindických paliem Calamus Draco alebo z narezaných kmeňov rastliny Dracaena Draco z Kanárskych ostrovov.

Svoj názov získala podľa vytekajúcej tekutiny červenej farby, ktorá nápadne pripomína krv. Pôvodne ľudia verili, že ide o skutočnú krv umierajúceho draka. Bola oddávna dôležitou, hodnotnou obchodnou komoditou. Poznali ju starovekí Gréci aj Rimania, ale používali ju ako maliarske farbivo a prísadu do kadidla. V starovekej Číne dračiu krv nosili pri sebe bojovníci pre prípad, že by sa zranili. Živicu používali na zastavenie krvácania. Hoci liečivé účinky tohto všelieku opísal už „otec farmácie“ Dioscorides (40 – 90 n. l.) aj početná arabská literatúra, jej liečebné vlastnosti boli objavené až neskôr.

Do európskych lekární sa droga dostala pravdepodobne cez arabských obchodníkov v 13. storočí. Od tohto obdobia sa pravidelne objavuje v liekopisoch medzi liečivými rastlinami. Lekári ňou v stredoveku liečili najmä otvorené rany. Výnimočný strom s tajomným pôvodom zvaný Dracaena Draco zaujal aj cestovateľov v 15. storočí na Kanárskych ostrovoch, ktorí si všimli, že z jeho konárov vyteká granátovo červená živica. Strom s magickými vlastnosťami Dracaena Cinnabar bol endemitom na ostrove Socotra v Afrike. Jeho obyvatelia používali živicu doslova ako všeliek na hojenie rán, liečbu rozličných vredov, na ochorenia dýchacích ciest, žalúdka, kožných chorôb, rôzne črevné ochorenia, proti hnačke, zníženie horúčky atď. Svätá Hildegarda z Bingen (1098 – 1179), nemecká mystička a botanička, odporúčala chorým trpiacim na kamene v tele piť nalačno po dobu deviatich dní dračiu krv rozpustenú vo vode.

Písomnú zmienku nájdeme aj u španielskeho vedca, misionára, kňaza a botanika Bernabé Cobo (1582 – 1657), ktorý v roku 1600 píše, že droga sa používala po stáročia na hojenie rán a ako prevencia proti infekciám. Ako účinné liečivo s názvom Drachenblut zahrnul do knihy „Kräuter Buch“ v roku 1560 aj nemecký botanik Adam Lonicer (1528 – 1586). Anglický botanik, bylinkár John Gerard (1545 – 1612) v diele „The Herball or Generall Historie of Plantes“ v roku 1597 odporúčal dračiu krv okrem iného na úplavicu a posilnenie zubov. Nemecký lekár a farmakológ Johann Schröder (1600 – 1664), autor liekopisu z roku 1698, odporúčal liečivo aj na omladenie a krásu.

V ľudovom liečiteľstve sa dračia krv používala na podporu hojenia rán, zastavenie krvácania a popôrodné krvácanie. Dračiu krv bolo možné kúpiť takmer v každej lekárni. Extrakt zo živice bol v ponuke buď v práškovej forme, alebo nahrubo drvený. Pacientom ju lekári predpisovali na urýchlenie hojenia rán, rezné poranenia, popáleniny, srdcové, obličkové a tráviace ťažkosti alebo proti horúčke, na zápal, reumu, cukrovku, anémiu, hemoroidy či suchoty. Posledné zmienky o zázračnom liečive nájdeme v liekopisoch z konca 19. storočia.



Lekáreň v stredoveku.



Dračia krv sa získavala aj z rodov: Croton, Dracaena, Calamus rotang, Daemonorops a Pterocarpus. Dračia krv sa používala ako kadidlo mnoho storočí. Uvoľňovala silný, tmavý dym a intenzívnu korenistú vôňu.

Pedanius Dioscorides – grécky lekár, chirurg. Napísal dielo „De Materia Medica“ (O liečivách). Počas svojho života veľa cestoval a hľadal liečivé rastliny a minerály.



Drevené a sklenené stojatky z konca 18. a začiatku 19. storočia.



„Kräuter Buch“ nemeckého botanika Adama Lonicera z roku 1560.



Otázka – str. 20

V portfóliu spoločnosti Naturprodukt sú sirupy Mucoplant od Dr. Theissa.

Otázka:
Vymenujte aspoň 3 prípravky.

Správna odpoveď:
Mucoplant skorocelový roztok
Mucoplant skorocelový roztok na dobrú noc
Mucoplant sirup proti kašľu so skorocelom a medom

Darček spoločnosti Naturprodukt vyhrala Alena Siváková

Nemocničná lekáreň UNM, sv. CM, Antolská 11, 851 07 Bratislava

B lahoželáme!



výroky z kontaktu s pacientmi zozbierala

Bc. Zenóbia Chromá

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
Lekáreň Billa Rača, Rustaveliho 7
831 06 Bratislava



- Prosím si roľničku poľnú. (*prasličku roľnú*)
- Neurologický čaj na močenie. (*urologický čaj*)
- Jedno balenie Pangasius, prosím. (*Pangamin*)
- Cínový olej na vlasovú masku. (*ricínový olej*)
- Ušný maz na zaľahnuté ucho. (*ušné sviečky*)
- Niečo na veľkú stranu. (*preháňadlo*)
- Tie ružové lentilky mi dajte. (*Ibalgin*)
- Vitamíny s chrobákom. (*Martankovia*)



Pacient: „Prosím si nejakú soľ do kúpeľa s vôňou jari pre manželku, že vo vašej lekárni to kúpila.“

Pýtam sa pána, či nemá náhodou so sebou aj obal od tej soli. Pán nadšene prikývol, že má a vytiahol z tašky pollitrovú tmavú liekovku s červenou etiketou, na ktorej bolo napísané Sol Jarisch.



Pacientka: „Jeden sirup na suchý kašeľ si prosím.“

Ja: „Pre koho to má byť, pre dieťa či pre dospelého?“

Pacientka: „Pre dieťa.“

Po krátkej ukážke a vysvetlení rozdielu medzi

ponúknutými prípravkami si pani vybrala, tak jej ešte chcem spresniť dávkovanie.

Ja: „Koľko rokov, prípadne akú váhu má dieťa?“

Pacientka: „30 rokov a okolo 100 kíl, viete, to je pre môjho syna.“



Staručká pacientka: „Dobry deň srdiečko, prosím si taký čajik...“

Máme naozaj širokú ponuku sypaných aj porciovaných čajov, jednodruhových, ale aj rôznych zmesí, takže sa pani ďalej pýtam. „A aký čajik Vám dáme?“

Pacientka: „No, taký ten, v takej krabičke s celofánom na vrchu...“

Ja: „Na čo by mal byť ten čaj?“

Pacientka: „No predsa na pitie moja...“ pohoťavo odvetila a usmiala sa na mňa.

(Nakoniec sme spolu zistili, že to mal byť čaj na dobrú pamäť...)



KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



Autor: – LaŇ –	Nemecká predložka (na, k, po)	4	Cudzie mužské meno	Pomôcky: Amon, mocha, Tanoť, Ure	Kôň bielej farby	Spojka	Natieral masťou		United States	Sladkovodná ryba	Ohrada	Anglické meno Jána			
Apríl (skr.)				Kde, kade				Privod' do spánku							
Anglická rieka				Ženské meno To (po rusky)				2 Náš herec							
1		I							Nie dnu Neudrel nohou				Pokolenie	3	Odstránil lepenie
	Súhrn ľudských vlastností	Pero na ozd. písmo Úžitok (po česky)				Rieka v Thajsku Zväčšená had. koža						Royal phil. orch. Lavá dol. končatina			
Spojivo, zväzok					Ryba našich vôd Vyradené spisy						Anglický sláhtic Olej (po anglicky)				
Domáce meno Jozefa				Pilný človek Boh mesta Téb						Oddiel (po česky) Jemná useň					
Rímska šestka			Slovenské muž. meno Lovkyňa ustríc				Komický herec Rímska trojka						Raďa Európy Vlastním		
Kozácki náčelníci								Polovica Divadlo hudby				Strapová metla Boxerský úder			
5											Mohamedánsky duchovný				
Bodliakovitá rastlina						Šící nástroj						Chyba			

Jeden/a z Vás získa darček od spoločnosti **fine 6**.

E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu **farmaceutickylaborant@gmail.com** do **5. marca 2017**. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička krížovky z čísla 27/2016: Pripravte sa na zimu s prípravkom Koflet.

Darček od značky **Himalaya** vyhral: **Karol Čepelák**, Lekáreň Farmácia, Námestie Osloboditeľov 15, 071 00 Michalovce

B lahoželáme!

UROSAL lady

**Ked' príroda
pomáha**



Poznáte pocit pálenia pri močení? Časté močenie?

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

Dávkovanie: 1 tableta dvakrát denne (ráno a večer)

Aby sa dosiahol maximálny účinok, váš moč musí byť alkalický (treba zamedziť citrusové plody, paradajky, vitamín C a výrobky z brusníc).

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

Kúpajte iba v lekárni.

Informujte sa u vášho lekára alebo lekárnik.

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava
www.belupo.sk | www.facebook.com/mocenie

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl obyčajná