

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

29

ročník  
06  
apríl  
2/2017



## 4 5 Diskusné fórum

Odporúčate nákup  
doplnkov výživy cez  
internet?

2. časť

## 18 21 Téma čísla ANÉMIA

6 samosprávne kraje  
**Nitriansky samosprávny  
kraj** – Odbor zdravotníctva  
a odd. humánnej farmácie

26 ochorenia a liečba  
**Akútne tráviace problémy  
v čase dovoleníek**

38 nové liekové formy  
**Liekové mikroformy  
– pelety**

44 psychológia predaja  
**Konflikty a ich zvládanie**

47 nemocničná lekárň  
**Národný onkologický  
ústav Bratislava**

50 aktualita  
**Transformácia sekcie  
farmaceutických  
laborantov SSLAZ**

### 17 som jedna z vás **Bc. Zenóbia Chromá**

Farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárstvo  
Lekárň BILLA Rača  
Rustaveliho 7  
831 06 Bratislava  
Mobil: 0948 299 558

# obsah



- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 06, číslo 29, apríl 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 Szűcssová, CSc., Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF
- podpredsedníčka
- PharmDr. Lucia Černušková, CSc., Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Déreera, Univerzitná nemocnica Bratislava
- členovia
- PharmDr. Ivica Blahútová, Lekáreň Tília 3, Likavka
- Alena Slezáček Bohúňová, Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky
- 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 Teor. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X
- Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbu.eu, www.szske.sk, www.szsniitra.sk

- Editoriál  
Mgr. Vladimír Zakuťanský
- Nitriansky samosprávny kraj  
PharmDr. Andrea Žáková
- Klub Detskej Nádeje  
Asociácia Marfanovho syndrómu  
KARDIOKLUB SK
- Štúdium a výkon práce FL – Litva  
Mgr. Andrea Magdolenová
- Profil prípravku Acutil®  
PharmDr. Ivana Šupolová
- Takmer som vám hlásila nežiaduci účinok...  
RNDr. Tatiana Magálová  
Mgr. Miroslava Gočová
- Medzinárodný kalendár 2017 – zdravotníctvo  
Denisa Bobotová
- Aké užitočné informácie nájdete na webovej stránke ÚVZ SR?  
Mgr. Zuzana Drobová
- Profil prípravku – LIV. 52  
RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.
- Kedy môžeme liečiť horúčku samoliečbou a kedy by sme mali navštíviť lekára?  
MUDr. Zina Košťanová
- Ako si zariadiť ošetrovanie v krajinách EÚ?  
Minister zdravotníctva Tomáš Drucker navštívil SZŠ v Trenčíne
- Som jedna z vás  
Bc. Zenobia Chromá
- Menopauza a ťažkosti žien v menopauze  
MUDr. Peter Brenišin
- Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?  
Viera Holmanová  
Zuzana Puskajlerová
- Ako predchádzať kardiovaskulárnym ochoreniam  
MUDr. Katarína Dulková, PhD.
- Akútne tráviace problémy v čase dovoleníek  
MUDr. Jozef Klucho
- 29 Reexport liekov – ustanovenia ako mu zabrániť, 1. časť  
RNDr. Jozef Slaný, CSc.  
Národné centrum zdravotníckych informácií  
Emergentný systém
- Aktuálna problematika očkovania proti meningokokovej meningitíde na Slovensku  
MUDr. Jana Kerlík, PhD.  
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- eHealth – Legislatíva a elektronické zdravotníctvo
- Rokovací poriadok, 5. časť  
Bc. Janka Strápková
- Pakost smradľavý  
MUDr. Karol Mika
- Starostlivosť o nohy diabetika  
Bc. Miriam Caňová
- ABC prvej pomoci  
Prvá pomoc pri omrzlinách  
PhDr. Dana Sihelská, PhD.

## 4 5 Diskusné fórum

Odporúčate nákup doplnkov výživy cez internet?

2. časť

## 18 21 Téma čísla ANÉMIA

- diagnostika a liečba  
Doc. MUDr. Viera Fábryová, CSc.,  
mim. profesorka
- výživa  
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- AD test • farmaceutický laborant
- Novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. v znení neskorších predpisov, 2. časť  
JUDr. Mária Mistríková
- Liekové mikroformy – Pelety  
PharmDr. Štefánia Megyesi
- ŠÚKL – Lieky vs. výživové doplnky  
Mgr. Diana Madarászová
- SZŠ Trnava  
SZŠ Banská Bystrica
- SZŠ Moyzesova 17, Košice  
SZŠ Michalovce
- SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava  
SZŠ Nitra
- SZŠ Trenčín  
Tipy a triky v systéme Windows  
Stanislav Pech
- Psychológia predaja – Konflikty a ich zvládanie  
Ing. Peter Krajniak
- Liečivé rastliny podľa znamenia, 2. časť
- Kvalifikované poradenstvo
- Nemocničná lekáreň  
Národný onkologický ústav Bratislava  
PharmDr. Vlasta Gombárová, MSc., MBA
- Športové poranenia a úrazy  
MUDr. Peter Klein, MBA
- Transformácia sekcie farmaceutických laborantov SSLAZ  
Alena Slezáček Bohúňová
- Anaplazmóza psov  
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- Zabúdanie – je to vždy prejav demencie?  
PhDr. Renata Melicheriková
- Názorová tolerancia je základom profesionality  
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- Bezoár  
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.
- Krížovka so spoločnosťou Darček spoločnosti vyhrala Miroslava Kalman



# Aj úsmev a milé slovo dokáže spríjemniť deň

## Mgr. Vladimír Zakuťanský

Technik pre zdravotnícke pomôcky  
Výdajňa zdravotníckych pomôcok  
THUASNE MEDICAL, s. r. o.  
Požiarnická 15  
080 01 Prešov  
Tel.: 051/758 32 15

*Vladimír Zakuťanský*

Ešte počas strednej školy som nevedel, ktorým smerom sa chcem v živote uberať. Keďže mám doma dobrý vzor, svoju mamu, rozhodol som sa pre štúdium na Farmaceutickej fakulte UK v Bratislave v odbore: zdravotnícke a diagnostické pomôcky. Na štúdium som nastúpil v roku 2010 a prvé skúsenosti s týmto odborom som začal v praxi získavať už v roku 2011 ako brigádnik vo výdajni zdravotníckych pomôcok v Bratislave.

V roku 2013, po ukončení bakalárskeho stupňa, ma čaro diagnostických ZP priviedlo do praxe na pozíciu obchodného zástupcu a zároveň na externé štúdium odboru laboratórne a vyšetrovacie metódy na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety v Bratislave. Počas štúdia na magisterskom stupni som vystriedal viacero pracovných pozícií v rámci diagnostík.

Neskôr (rok 2016) som dostal možnosť vrátiť sa do rodného mesta a pracovať opäť vo výdajni ZP: THUASNE MEDICAL v Prešove. Práca s ľuďmi ma baví, a tak isto ma baví môj odbor, v ktorom som sa našiel.

Denne sa stretávame s rôznymi ľuďmi a rôznymi problémami, ktoré ich trápia. Snažíme sa vyjsť im v ústrety, pomôcť, poradiť

a v neposlednom rade im aj v rámci možností spríjemniť deň milým slovom, úsmevom a ušetriť ich čas poskytnutím čo najpresnejších a najužitočnejších informácií. Tieto informácie vieme poskytnúť nielen vďaka ukončenému štúdiu vo svojom odbore, ale aj vďaka sústavnému vzdelávaniu sa, pretože stále je potrebné svoje vedomosti aktualizovať. Neustále pribúdajúce nové produkty, nové materiály, nové doplnky výživy, úpravy legislatívy, postupy a odporúčania z praxe.

Preto sa chcem veľmi pekne poďakovať aj tvorcom časopisu teória a prax, ktorý nám pomáha udržiavať a rozširovať naše vedomosti, vďaka ktorým môžeme pomáhať tým, ktorí to potrebujú.

Foto: Diamond Art

## Výdajňa zdravotníckych pomôcok THUASNE MEDICAL, s. r. o.

Prevádzka Prešov

Naša výdajňa zdravotníckych pomôcok sa nachádza v Prešove, blízko železničnej stanice Prešov mesto. Vznikla ako druhá v poradí – 2. prevádzka výdajne ZP na Krížnej ulici v Bratislave.

Zabezpečujeme širokú ponuku ZP a doplnkového sortimentu pre pacientov, ambulancie a rôzne zdravotnícke zariadenia. Špecializujeme sa hlavne na ortopedické pomôcky, driekové pásy, kompresívne pomôcky na liečbu žilového aj lymfatického systému – kompresívne pančuchy a návleky sériovo vyrábané, ako aj na mieru. V rámci kompresívnej terapie sme odmerným miestom pre špeciálne kompresívne odevy na liečbu jaziev po popáleninách.

V našom sortimente nechýbajú ani pomôcky pre inkontinentných, pre diabetikov, pomôcky následnej starostlivosti, prsníkové epitézy spolu so spodnou bielizňou, ako aj športové bandáže a ortézy pre aktívnych ľudí.

Vďaka dobrej komunikácii, odborným vedomostiam a ochote venovať dostatok času každému, kto k nám príde a potrebuje pomôcť alebo poradiť, sa vždy veľmi tešíme, ak nám klienti prejavia dôveru a znova sa k nám vracajú. Dôvera a budovanie vzťahov je ovocím našej práce.

VZP Thuasne Medical zamestnáva štyroch pracovníkov.



Na fotografii: Vladimír Zakuťanský, Zuzana Feková



PhDr. Anna Kmetová



## Odporúčate nákup doplnkov výživy cez internet? 2. časť

Internet vstúpil do všetkých oblastí nášho života. Oblasť zdravia je jeho súčasťou. Rozhoduje cena? Rozhoduje možnosť objednávať si prípravky z pohodlia domova? Rozhoduje reklama alebo pohľad na zdravie ako na ktorúkoľvek oblasť nášho života bez rizika, že by sme mali byť opatrnejší? V diskusii pokračujeme v aprílovom i júnovom čísle.



Viera Jeníková

Čestná predsedníčka Sekcie FL SLS  
Slovenská spoločnosť farmaceutických  
laborantov a technikov pre zdravotnícke  
pomôcky, o. z. SLS

nie

Napriek módnemu trendu nákupu rôzneho tovaru cez internetový predaj mám negatívne stanovisko k získavaniu liekov bez lekárskeho predpisu, výživových doplnkov, čajovín i liekov na kožu, pretože chcem k svojmu zdraviu pristupovať zodpovedne a nenechať sa liečiť náhodnou ponukou cez internet, bez záruky kvality a registrácie Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv. Navštevujem svoju obľúbenú lekárňu, kde sa popri svojmu samodiagnostikovaní a následne samoliečení, v prípade nejasnosti, poradím s lekárnikom alebo farmaceutickým laborantom. Treba brať do úvahy interakciu pri užívaní iných liekov i liekov viazaných na lekárske predpis, výživových doplnkov i čajovín. Dôležité je tu odborné poradenstvo a konzultácia s odborným pracovníkom lekárne. To v prípade nákupu cez internet je problematické. Tu pripúšťam, i keď nerada, internetový predaj iba cez certifikované lekárne s povolením na tento predaj.

RNDr.  
Anna Marenčíková

Farmaceut samosprávneho kraja  
Odbor sociálnych vecí a zdravotníctva  
Košický samosprávny kraj

ánonie

Zákon 362/2011 Z. z. umožnil v § 22 internetový výdaj liekov a zdravotníckych pomôcok. Dovtedy táto možnosť absentovala.

V zmysle tohto zákona predmetom internetového výdaja môžu byť len registrované lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis. Internetový výdaj môže zabezpečovať len držiteľ platného povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok. Všetky verejné lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok, ktoré prevádzkujú internetový výdaj, sú od júla 2015 povinné v zmysle zákona 362/2011 Z. z. uverejňovať na svojom webovom sídle podmienky internetového výdaja, kontaktné údaje o štátnom ústave, hypertextový odkaz na webové sídlo a spoločné logo. Toto tzv. spoločné logo zaviedla Európska únia (EÚ) na to, aby sa zabránilo nákupu ilegálnych alebo falošných liekov cez internet. Týmto spoločným logom sú označené všetky subjekty v EÚ, ktoré spĺňajú podmienky internetového výdaja liekov.

Pacient, ktorý teda nakupuje lieky cez internet, si takto môže overiť, či daný subjekt má povolenie na internetový výdaj liekov. Kliknutím na toto logo sa používateľ auto-

maticky dostane na stránku štátneho ústavu, kde je zverejnený zoznam subjektov, ktoré majú povolenie na internetový výdaj. Pri internetovom nákupe liekov, samozrejme, absentuje kontakt s erudovaným pracovníkom lekárne, ktorý správne volenými otázkami usmerní pacienta pri nákupe. Poradí mu a v prípade, že si pacient chce kúpiť liek, ktorý je pre neho z rôznych príčin nevhodný, prípadne kontraindikovaný, upozorní ho na to.

Internetový nákup liekov má teda dva aspekty. Na jednej strane je to pohodlný nákup z domova a nižšia cena a na strane druhej riziko zakúpenia lieku, ktorý danému pacientovi nepomôže a v krajnom prípade mu môže aj uškodiť.

Je teda na zvážení každého jednotlivca, ktorý spôsob nákupu liekov si zvolí. Či cez internet, alebo navštívi najbližšiu lekárňu.

Mgr.  
Jarmila Mozoláková

Zodpovedná farmaceutka a majiteľka  
Lekárne Prima, Myjava

nie

Neodporúčam nákup voľnopredajných ani iných liekov cez internet.

Dôvody: obava z nesprávnej manipulácie; skladovanie, doprava, zachovanie originality, liekové interakcie.



**Alžbeta Lukovičová**

Prezidentka  
Asociácia Marfanovho syndrómu

anone

Odpoveď na túto otázku nie je úplne jednoznačná. Ak chceme mať istotu, že kúpime kvalitný voľnopredajný liek alebo iný produkt, musíme si veľmi pozorne vybrať predajcu.

Toto vo zvýšenej miere platí, ak sa rozhodneme pre kúpu cez internetového predajcu. Mali by sme vyberať iba tých, ktorí sú naviazaní na kamennú lekárňu. Tam máme záruku, že produkt bude aj obsahovať to, čo sa na obale deklaruje. Mnohé e-shopy, ktoré majú v ponuke „všetko možné“, teda i lieky, nám túto istotu nezaručujú. Niekedy je ťažké zistiť krajinu pôvodu e-shopu, ako i produktu.

Bezpečné užívanie produktu nám ale predsa len viac zabezpečí osobný kontakt s odborníkom v kamennej lekárni. Odpovie nám na otázky a upozorní nás na mnohé riziká, ktoré vznikajú napríklad pri ich dlhodobom užívaní, kombinovaní s inými liekmi alebo doplnkami. Mnohí pacienti si príbalovú informáciu nečítajú, preto je osobné upozornenie veľmi dôležité.

Pri výbere liekov, doplnkov výživy by sme

sa nemali dať zlákať nižšou cenou, ktorú ponúkajú neoverené e-shopy.

Samozrejme, ani pri nákupe produktov v kamennej lekárni nie vždy zabezpečíme ich správne užívanie. Je to veľmi individuálne a záleží to od všeobecnej informovanosti kupujúceho v oblasti zdravotníckej osvetly.

Dá sa povedať, že trend internetového predaja produktov, teda i liekov a výživových doplnkov, má v súčasnosti svoje miesto na trhu.

E-shopy ponúkajúce lieky a výživové doplnky by mali mať prísne kritéria a mali by byť kontrolované. Samotní užívatelia by mali byť viac mediálne informovaní o užívaní liekov a ich možných rizikách.



**PharmDr.  
Hana Grešnerová**

Zodpovedná farmaceutka a majiteľka  
Lekárne pri radnici, Bratislava

nie

Otázka nákupu voľnopredajných liekov a výživových doplnkov cez internet je mimoriadne aktuálna. Dnešní pacienti, resp. zákazníci majú prístup k informáciám hlavne cez internet, je na nich vyvíjaný enorm-

ný tlak cez printové aj iné médiá, veľakrát je reklama tendenčná, a pritom veľmi pôsobivá. Pacienti im v snahe „upevniť či zlepšiť si svoj zdravotný stav“ ľahko podliehajú. A potom nie je nič prozaičnejšie, ako nakúpiť na internete – veď je to také ľahké. Často si ale neuvedomujú, že aj ten najkvalitnejší doplnok stravy im môže uškodiť. Pri užívaní voľnopredajných liekov a doplnkov stravy je treba brať ohľad na inú, hlavne medikamentóznou liečbu, celkový zdravotný stav pacienta, jeho vek, konštitúciu a mnohé ďalšie možné komplikácie. Takúto odbornú radu im vie poskytnúť iba lekárnik, ktorý sa zaujíma o svojho pacienta.

Ako druhé a nemenej závažné negatívum nákupu výživových doplnkov a voľnopredajných liekov na internete vidím v spôsobe doručovania. Často sa tak deje cez nekompetentné organizácie – kuriérov, zásielkové a odberné miesta, kde sú nejasné spôsoby skladovania a manipulácie s nimi. Jediným miestom, kde sú zachované všetky postupy, je kamenná lekárňa.

Určite by som sa ako pacient v prípade nákupu potravinových doplnkov a voľnopredajných liekov zverila do rúk odborníkov priamo v kamennej lekárni.

Ostatne, máme ich na Slovensku okolo 2 000, teda takmer na každom rohu.

**A-DERMA**  
AVOINE RHEALBA®

**PROTECT**

**Inovácia v dermatológii\***

Ochrana fragilnej kože  
pred slnečnými lúčmi

**A-DERMA**  
AVOINE RHEALBA®  
**PROTECT AD**

Krém **SPF 50+**

Veľmi vysoká ochrana

Špeciálne **vyvinuté** a **testované**  
na koži so sklonom k atopii!



\*Inovácia aktívnej látky získanej z oleja z výhonkov ovsu Rhealba®

DERMATOLOGICKÁ ÚČINNOSŤ OVSA PRE KREHKÚ FRAGILNÚ KOŽU

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

Pierre Fabre



# Nitriansky samosprávny kraj

Nitriansky samosprávny kraj (NSK) s rozlohou 6343,4 km<sup>2</sup> sa rozprestiera na juhozápadnom Slovensku. Je piatym najväčším krajom a zaberá 12,9 % územia Slovenska.

■ Podľa územno-správneho usporiadania sa územie Nitrianskeho kraja člení na **7 okresov**: Topoľčany, Nitra, Zlaté Moravce, Šaľa, Nové Zámky, Komárno a Levice, kde sa nachádza 354 sídiel, z ktorých 15 má štatút mesta a 339 obcí. Najväčším okresom kraja je Levický okres a najmenším okres Šaľa. Podľa údajov Štatistického úradu SR má Nitriansky samosprávny kraj 682 527 obyvateľov a na 1 km<sup>2</sup> pripadá 107,6 obyvateľov.

■ Z hľadiska národnostného zloženia žije v kraji približne 69 % slovenskej národnosti, 30 % maďarskej, ostatné národnosti predstavujú nízky percentuálny podiel.

■ NSK je krajom s bohatou históriou, množstvom termálnych prameňov a kvalitnými odrodami vína. Patrí k najteplejším oblastiam a najproduktívnejším poľnohospodárskym centráram SR. Región má veľmi dobré prírodné klimatické podmienky pre pestovanie poľnohospodárskych plodín a pre zabezpečovanie poľnohospodárskej produkcie, preto sa zaraďuje do kategórie poľnohospodársko-potravinárskej.

■ Na čele Nitrianskeho samosprávneho kraja stojí predseda kraja, zastupiteľstvo kraja tvorí 54 poslancov. Úrad NSK plní úlohu zastupiteľstva, predsedu a ďalších orgánov zriadených zastupiteľstvom.

■ Úrad NSK (ÚNSK) vznikol 1. januára 2002. Prácu úradu riadi a organizuje riaditeľ úradu, ktorý za svoju činnosť zodpovedá predsedovi. ÚNSK sa člení na Kanceláriu riaditeľa ÚNSK a na 8 odborov. Každý odbor riadi príslušný vedúci odboru.

■ **NSK v rámci svojich kompetencií v oblasti zdravotníctva zabezpečuje štátnu správu ako prenesený výkon štátnej správy:**

- vydáva povolenia a rozhodnutia vo veci poskytovania zdravotnej starostlivosti,
- ošetrovateľstva a humánnej farmácie,
- vykonáva štátny dozor nad poskytovaním zdravotnej a lekárenskej starostlivosti,



PharmDr. Andrea Žáková

Farmaceutka  
Nitriansky samosprávny kraj



- schvaľuje ordinačné hodiny, prevádzkový čas verejnej lekáreň, pobočky verejnej lekáreň, výdajne zdravotníckych pomôcok,
- organizuje a nariaďuje poskytovanie lekárenskej pohotovostnej služby a služby LSPP,
- vydáva záväzné opatrenia na odstránenie nedostatkov zistených pri vykonávaní štátneho dozoru,
- rieši podnety a sťažnosti, prejednáva priestupky a iné správne delikty, ukladá pokuty,
- informuje poskytovateľov zdravotnej starostlivosti o nedostatkoch v kvalite humánneho lieku a zdravotníckej pomôcky, o pozastavení registrácie a stiahnutí humánneho lieku alebo zdravotníckej pomôcky z trhu.

■ V Nitrianskom samosprávnom kraji je vydaných 234 povolení na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekáreň, 30 povolení na poskytovanie lekárenskej starostlivosti v pobočke verejnej lekáreň, 11 povolení vo výdajni zdravotníckych pomôcok, 5 povolení vo výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok.

■ Prevádzkový čas verejnej lekáreň, pobočky verejnej lekáreň, výdajne zdravotníckych pomôcok, výdajne ortopedicko-protetických ZP je schvaľovaný na základe žiadosti držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, pričom pobočka verejnej lekáreň môže poskytovať lekárenskú starostlivosť v kratšom čase ako je ustanovený týždenný pracovný čas. Prvá lekáreň v NSK je otvorená o 7.00 hod. a posledná zatvára o 22.00 hod.

■ NSK v zastúpení farmaceuta NSK organizuje a nariaďuje poskytovanie pohotovostnej lekárenskej služby v spolupráci s regionálnymi zástupcami podľa rozpisu lekárenských pohotovostných služieb, ktorý je prispôbený regionálnym potrebám obyvateľov.

■ V jednotlivých okresoch je pohotovostná služba poskytovaná nasledovne:

**Nitra:** 7.00 – 22.00 hod. denne

**Zlaté Moravce:** 8.00 – 20.00 hod. denne

**Topoľčany:** 7.30 – 21.00 hod. denne

**Šaľa:** 7.30 – 21.00 hod. Po – Pia, 8.00 – 20.00 hod. So – Ne

**Šurany:** 8.00 – 16.00 hod.

**Nové Zámky:** 7.30 – 22.00 hod. denne

**Štúrovo:** 8.00 – 20.00 hod. denne, jún – september 8.00 – 21.00 hod. denne

**Komárno:** 18.00 – 21.00 hod. Po – Pia, 8.00 – 21.00 hod. So – Ne

**Levice:** 8.00 – 22.00 hod. Po – Pia, 8.00 – 20.00 hod. So – Ne

**Šahy:** 8.00 – 12.00 hod. So

■ V posledných rokoch zastúpenie individuálnej prípravy liekov vo verejných lekáreňach stále klesá aj napriek tomu, že individuálna príprava liekov je neodmysliteľnou súčasťou lekárenskej starostlivosti. Dôvodom poklesu je viaceré: nižší počet Rp na individuálnu prípravu, nakoľko sortiment HVLP pokryje požiadavky na lekárske predpisy, časová náročnosť prípravy, nízka taxa laborum.

■ Pri kontrolnej činnosti verejných lekáreň, pobočiek verejných lekáreň, výdajní ZP, výdajní ortopedicko-zdravotníckych pomôcok najčastejšie zistenými nedostatkami sú: odborná literatúra nie je zabezpečená v požadovanom rozsahu, chýba Slovenský farmaceutický kódex, často nie je vyhradený a označený priestor na dôverný rozhovor s pacientom, materiálne, technické vybavenie lekáreň nie je v súlade s vyhláškou č. 129/2012 Z. z. v znení neskorších predpisov, často sa nevedú presné záznamy o sanitácii, nie sú vypracované Prevádzkový poriadok, Hygienický a sanitálny program. Na základe uvedených skutočností vyhodnotíme závažnosť porušenia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a začneme správne konanie vo veci uloženia pokuty z dôvodu porušenia legislatívnych predpisov.



## KLUB DETSKEJ NÁDEJE

### Kto sme

Klub Detskej Nádeje (KDN) je apolitické združenie spájajúce všetkých, ktorí chcú prispieť k skvalitneniu, spríjemneniu a uľahčeniu života dlhodobo hospitalizovaných alebo znevýhodnených detí.

Členmi KDN sú najmä mladí ľudia, vysokoškolskí študenti, ktorí majú k deťom najbližšie. Hlavnou aktivitou sú pravidelné návštevy detských pacientov na oddeleniach DFNSP Kramáre. Večer, po návštevnych hodinách, prichádzame ponúknuť svoje kamarátstvo, rovnocenné partnerstvo pri hre, či rozhovore. Prinášame im svet a život zvonku, z ktorého boli načas vylúčení. Pravidelné stretnutia členov počas semestra sa konajú v jednej prednáškovej miestnosti LF UK.

### Ako môžete podporiť aktivity KDN?

- 2% z Vašich daní.
- Priamy finančný dar.
- Materiál na oddelenia a tábory.

### Kontaktovať nás môžete:

**telefonicky:** +421910905059, +421905260835  
**emailom:** [kdn@kdn.sk](mailto:kdn@kdn.sk) alebo [klubdetskejnadeje@gmail.com](mailto:klubdetskejnadeje@gmail.com)  
**poštou:** Klub Detskej Nádeje  
 Lekárska fakulta UK  
 Sasinkova 4, P. O. BOX 284  
 Bratislava – Staré mesto, 814 99  
**bankové spojenie:** Sberbank Slovensko a. s.  
**číslo účtu:** IBAN SK35 3100 0000 0040 0103 4403

## Asociácia Marfanovho syndrómu

Asociácia Marfanovho syndrómu je občianske združenie s humanitnými cieľmi.

Vznikla v r. 1993 za účelom zvýšiť informovanosť o Marfanovom syndróme (MFS) u postihnutých, ale aj u laickej a odbornej verejnosti, a tak prispieť k zlepšeniu zdravotnej starostlivosti. Má celoslovenskú pôsobnosť.

### Základná priorita, aktivity:

- združovať pacientov a príbuzných pre vzájomnú podporu a výmenu skúseností,
- zdokonaľovať lekársku starostlivosť pre postihnutých,
- poskytovať informácie o možnostiach špeciálnych lekárskeho vyšetrení v celej SR,
- vyhľadávať kontakty na lekárov/špecialistov,
- zabezpečovať odbornú poradenskú službu a poskytovať presné a aktuálne informácie o MFS pacientom, členom rodín, lekárom a iným záujemcom,
- vydávať informačné materiály o ochorení.

### Ako môžete podporiť pacientov s MFS?

- **2% z Vašich daní, finančným darom**
- **banka:** VÚB Bratislava
- **č. účtu:** IBAN: SK26 0200 0000 0036 1034 8112
- **názov účtu:** Asociácia Marfanovho syndrómu



### Kontakt:

**Aižbeta Lukovičová**, prezident asociácie  
 Vajnorská 54  
 831 04 Bratislava

**Mobil:** 0903 747 424, **Tel.:** 02/ 44257904  
**E-mail:** [marfan.sk@mail.t-com.sk](mailto:marfan.sk@mail.t-com.sk)  
**Web:** [www.marfan.sk](http://www.marfan.sk)  
**Fb:** Asociácia Marfanovho syndrómu

## KARDIOKLUB SK

Je celorepublikovým, dobrovoľným, patientskym občianskym združením, pôsobiacim na celom území Slovenskej republiky. Kardioklub SK je prvou patientskou organizáciou zo Slovenska, ktorá bola v roku 2007 prijatá za člena Svetovej patientskej organizácie IAPO (International Alliance of Patients' Organizations) v Londýne. Kardioklub SK zastrešuje kardiokluby v Slovenskej republike. Cieľom Kardioklub SK je pomáhať ľuďom so zdravotným postihnutím srdcovo-cievneho systému a srdca, pri riešení ich sociálnych, ekonomických, psychologických, spoločenských záujmov a potrieb.



### Kontakt:

**KARDIOKLUB Sliach Kúpele**  
 Ul. 1. mája č.1  
 962 31 Sliach

**Tel.:** 0948600456, 094917609  
**Web:** [www.kardioklub.sk](http://www.kardioklub.sk)

## Beta glucan: novinky pre najmenších



### GluCandy 30 cmúľavých tabliet

- významná dávka beta glucanu\* pre deti
- extrakt zo šípok s 50% obsahom prírodného vitamínu C
- výborná chuť

### Beta Glucan Detský sirup 1+ 100ml

- obľúbený sirup s beta glucanom\* a vitamínom C
- bez konzervantov, vhodný pre deti od 1 roka
- obľúbená jahodová príchuť



\* Vysokočistý 93% beta-1,3/1,6-D-glucan z hlavy ustricovitej, 30mg v 1 tbl, resp. 5 ml sirupu. Účinky a bezpečnosť potvrdené v klinických štúdiách: 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. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, [natures@natures.sk](http://natures@natures.sk), tel: 033/55 01 673. [www.natures.sk](http://www.natures.sk)



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



# LITVA



V Litve pripadá na jednu lekára (vaistiné) približne 2 189 obyvateľov. Pre vznik novej lekárne tu neplatia regulačné demografické a geografické obmedzenia. V Európe je vo forme reálnej alebo virtuálnej siete združených asi 50 % lekární. Vo vlastníctve reálnych lekárenských sietí je v Európe asi 16 % lekární, zvyšok tvoria virtuálne siete. Majiteľmi lekárenských sietí sú často veľké nadnárodné distribučné spoločnosti a je tomu tak aj v Litve. Samozrejmosťou sú nemocničné lekárne, kde personál lekárne neprichádza do styku s pacientom.

V Litve existujú dva pozitívne zoznamy liekov. Zoznam A definuje choroby, pre ktoré sú lieky hradené, a zoznam liečivých látok, ktoré sú hradené. Zoznam B obsahuje lieky, ktoré sú hradené pre sociálne slabé skupiny obyvateľstva a deti. Ceny voľnopredajných liekov nie sú regulované, pokiaľ však konkrétny prípravok nie je súčasne zaradený do pozitívneho zoznamu hradených liekov. V súčasnej dobe existuje trend nezaraďovať novo prichádzajúce voľnopredajné lieky do zoznamu úhrad. Predaj voľnopredajných liekov mimo lekárne

Majú skoro rovnaké kompetencie ako farmaceuti, teda niekedy aj vydávajú lieky na lekárske predpis. Rozdiel je v tom, že nemôžu byť odborným zástupcom v lekární a majú nižšie platové podmienky, cca do 500 eur, v závislosti od praxe a typu lekárne.

Ale aj tu platí vzájomná spolupráca farmaceuta s farmaceutickým laborantom. Lekárne sú otvorené asi tak ako u nás, zhruba od 8.00 hod. do 17.00 hod., v sobotu do 14.00 hod.

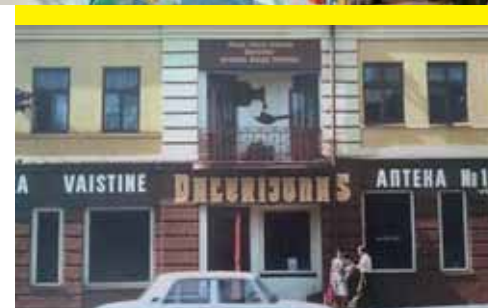


Ceny sú regulované len pri hradených prípravkoch. Reguláciu vykonáva Odbor farmácie na ministerstve zdravotníctva, kde sa týmto zaoberá rad expertov z oblasti farmakológie a ekonómie. Rozhodnutie vykonáva Komisia pre úhradu liečiv zriadená MZ. Nový liek je najprv hodnotený z medicínskeho hľadiska, na základe ktorého MZ rozhodne, či bude zaradený do pozitívneho zoznamu hradených liekov, alebo nie. V kladnom prípade začína vyjednávanie o cene prípravku, ktoré vykonáva Komisia pre vyjednávanie cien. Konečné rozhodnutie je oficiálne vydané Výborom povinného zdravotného poistenia.

nie je povolený. Lekárskou špecialitou v Litve je tzv. „liekový pas pacienta“, je to čipová karta, kde má pacient zaznamenané všetky lieky, ktoré užíva.

Lekárne sú veľmi dobre zásobené, voľný predaj zahŕňa hlavne kozmetiku, dentálnu hygienu, zdravotnícky materiál či doplnky výživy.

V Litve je len jedna farmaceutická univerzita. Farmaceutickí laboranti majú vyššie odborné špecializované vzdelanie pre prácu v lekární. Štúdium je spoplatnené.



#### Zdroje:

Dudley, J.W.: The Future of Pharmacy, Rethinking Strategies for the Future – A Study of Consumer. Healthcare Channels in 19 European Countries. Slideshare. 2012.  
Prokeš, M. Zdravotnícké systémy a lieková politika vo vybraných postkomunistických zemích. 2007. PGEU, 2014  
www.delfi.lt  
www.lietuvoje.vaistineje.lt  
Student Exchange Programme v lekární v Litve 1. – praktické zkušnosti z nemocniční lekární, podmienky provozu lekáren, Podcast 2012, Apatykář





PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagógička  
Stredná zdravotnícka škola  
Daxnerova 6, 917 01 Trnava

## Výživový doplnok

# Acutil®



Výživové doplnky sú potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín, ako sú vitamíny a minerálne látky, alebo iných látok s výživovým, alebo fyziologickým účinkom, jednotlivé alebo v kombinácii. Výživové doplnky sú uvádzané do obehu v dávkovanej forme, ako sú kapsuly, tablety a ostatné podobné formy, vrecúška s práškom, ampulky s tekutinami, fľašky s dávkovačom kvapiek, navrhnuté tak, aby ich bolo možné brať v odmeraných malých množstvách. Ich užívanie nemá nahrádzať pestnú stravu, ale majú pomáhať zmiernovať prebiehajúce negatívne zmeny v ľudskom organizme.

Výživový doplnok **Acutil®** je výživová ochrana, ktorá môže pomôcť udržiavať funkciu a výkonnosť mozgu hlavne u osôb v **pokročilejšom veku** alebo v **stresových situáciách**/pri **duševnom preťažení** (napr. u študentov počas skúšok), u ktorých výživový deficit môže mať veľký negatívny dopad. Ide o liekovú formu kapsuly, pričom v jednej dávke prípravku Acutil je obsiahnutých 500 mg rybieho oleja, 60 mg extraktu z Ginkgo biloba, 15 mg fosfatidylserínu, 5 mg vitamínu E, 250µg kyseliny listovej a 5µg vitamínu B<sub>12</sub>. Všetky zložky sa navzájom dopĺňajú, najmä v prevencii ochorenia nervového systému u osôb so zmeneným metabolizmom (starecká demencia).

**Polynenasýtené omega-3 mastné kyseliny (PUFA)** ako účinná zložka rybieho oleja chránia proti kardiovaskulárnym ochoreniam a oneskorujú proces poklesu kognitívnej funkcie a Alzheimerovej choroby u človeka. Cicavce nevedia tieto kyseliny syntetizovať de novo, preto ich treba dopĺňať v strave konzumáciou rýb 2 x týždenne alebo vo forme vhodného výživového doplnku. Hlavné omega-3 kyseliny živočíšneho pôvodu sú **EPA** (eikosapentaénová kyselina) a **DHA** (dokosahexaénová kyselina), ktorá sa v najväčšom množstve (8 %) vyskytuje v mozgu cicavcov. DHA v mozgu zlepšuje neurotransmisiu a signalizáciu, inhibuje oxidačný stres, znižuje obsah zápalových mediátorov a moduluje apoptózu buniek. EPA zlepšuje prietok krvi v mozgu. 10 klinických skúšok z 13 vykonaných s omega-3 masnými kyselinami uvádza nepriamu závislosť medzi rizikom Alzheimerovej choroby a stavom obsahu alebo príjmom omega-3 PUFA. Tri klinické skúšky nepotvrdili žiadny účinok EPA alebo DHA na AD v celej populácii zúčastnených osôb, ale analýza podskupín trpiacich **ľahkým stupňom AD alebo ľahkou inhibíciou kognitívnej funkcie (MCI)** ukázala prospešnosť DHA, a tým podporila dôležitosť výživových doplnkov pri spomaľovaní postupu choroby. Podávanie DHA zlepšuje kognitívne funkcie mozgu pri jeho organickom poškodení alebo pri poškodení vplyvom starnutia. U mladých zdravých osôb výživový doplnok môže zlepšiť reaktivitu, koncentráciu, pozornosť a kognitívnu výkonnosť (pamäť).

**Extrakt z Ginkgo biloba** obsahuje aktívne zložky flavonoidy, terpenoidy, laktóny terpenov. V Nemecku bol zavedený na zlepšenie cerebrálnej insuficiencie, poklesu kognitívnej funkcie spojenej so starnutím, spomalenie postupu neurodegeneratívnych porúch (AD/demencia). Mechanizmus účinku extraktu z Ginkgo biloba je antioxidantný účinok, modifikácia cholinergných systémov a zlepšuje prietok krvi v mozgu tak, že má vazodilatačný účinok a súčasne znižuje aktivitu trombocytov a viskozitu krvi. S kombináciou extrakt z GB + PS, ale nie ostatnými kombináciami, sa dosiahol *prospešný účinok na kognitívnu výkonnosť z hľadiska zlepšenej*

presnosti a rýchlosti vykonávania pamäťových úloh. Klinické štúdie odporúčali dávkovanie 120 – 240 mg/deň v prípade demencie a 120 mg/deň pre zlepšenie vykonávania pamäťových úloh.

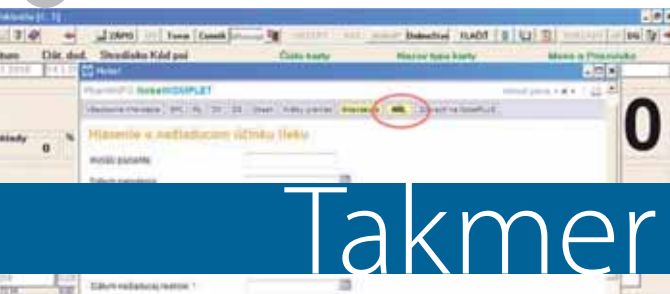
**Fosfatidylserín** je prirodzene sa vyskytujúci fosfolipid regulujúci rast a obnovovanie neurónov. V klinických skúškach zlepšoval kognitívne funkcie. Dávka 50 – 500 mg/deň sa považuje za užitočnú na zníženie deficitu kognitívnej funkcie a demencie (FDA 2002).

**Vitamín B<sub>12</sub>** udržiava integritu nervovej bunky a optimalizuje metabolizmus neurónov.

**Kyselina listová** v dávke 500 – 5000 µg znižuje hladinu homocysteínu o 25 %. V kombinácii s vitamínom B<sub>12</sub> (500 µg) pôsobia nepriamo na pokles kognitívnej funkcie svojím pôsobením na hladinu homocysteínu v krvi, ktorého vyššie hladiny sa pozorujú u osôb s demenciou. Kombinácia oboch látok znižuje homocysteín o 32 %.

**Vitamín E** je v tukoch rozpustný vitamín, ktorého nedostatok sa prejavuje ako suchá vráskavá koža, poruchy koncentrácie, podráždenosť, únava, zle hojace sa rany. V mozgu pôsobí ako významný antioxidant – je silným lapačom reaktívnych zlúčenín kyselíka (ROS). Chráni tak lipidové membrány pred peroxidáciou lipidov.

Komplex všetkých látok v prípravku Acutil vhodne dopĺňa nedostatok uvedených živín, ktorých nedostatok sa objavuje v stresovom období či v pokročilejšom veku. Odporúčané dávkovanie je 1 kapsula denne s jedlom alebo po jedle. Môže sa užívať dlhodobo. Je vhodný aj pre pacientov s celiakiou, keďže neobsahuje lepek.



# Takmer

## som vám hlásila nežiaduci účinok...

RNDr. Tatiana Magálová  
Mgr. Miroslava Gočová

Oddelenie farmakovigilancie  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



V posledných rokoch prijme Štátny ústav pre kontrolu liečiv ročne viac ako 1 000 hlásení podozrení na nežiaduce účinky liekov (NÚL). Je pochopiteľné, že spomedzi zdravotníckych pracovníkov práve dermatológovia, internisti, všeobecní lekári či pediatri zasielajú najviac hlásení. Plnohodnotne hlásiť nežiaduce účinky liekov však môžu aj farmaceuti a farmaceutickí laboranti, ktorí sú podľa profesie expertmi na lieky a zo zákona sú takisto ako lekári povinní ich hlásiť. V príbalovom letáku sú pacienti vyzývaní, aby sa v prípade podozrenia na NÚL obracali na svojho lekára alebo lekárnik. Farmaceuti poznajú liek zo všetkých aspektov – syntézu účinnej látky, jej analytiku, farmakológiu, pomocné látky i galenické postupy. Sú v každodennom kontakte s pacientmi a tvoria nezastupiteľnú časť v reťazci ich liečby. Pri analýze hlásení podozrení na NÚL za roky 2011 – 2016 bol podiel hlásení od farmaceutov v priemere 1,6 %.

**Dôvodom nízkeho počtu takýchto hlásení môže byť viacero faktorov a nejasností, s ktorými sa stretávate:**

### 1. Je potrebné hlásiť aj známe popísané nežiaduce účinky?

Aj keď sú lieky pred registráciou rozsiahlo testované, o ich nežiaducich účinkoch nemôže byť známe všetko, pokiaľ ich nezačne postupne užívať väčší počet pacientov. Vďaka hláseniam podozrení na NÚL sa môžu získať viaceré informácie, ktoré napokon pomôžu zvýšiť bezpečnosť užívania lieku. Môže dôjsť napríklad k prehodnoteniu frekvencie výskytu nežiaduceho účinku alebo k rozšíreniu poznatkov v oblasti kontraindikácií, interakcií, alebo aj dávkovania lieku. Veľakrát sa však môžu u pacienta prejavíť známe popísané nežiaduce účinky oveľa vážnejšou formou a napríklad aj gastroenterologické ťažkosti počas liečby antibiotikami môžu mať závažný, až život ohrozujúci priebeh. Význam v bezpečnostnom profile lieku majú, samozrejme, nové nepopísané prejavy nežiaducich účinkov liekov. Hlásiť akékoľvek podozrenie na nežiaduce účinky liekov je potrebné najmä u liekov, ktoré sú predmetom ďalšieho monitorovania a sú označené čiernym trojuholníkom.

### 2. Mám hlásiť nežiaduci účinok, aj keď neviem, či to mohol spôsobiť daný liek?

Podstatou hlásenia nežiaducich účinkov liekov je hlásenie **podozrenia** na nežiaduce účinky. Pokiaľ lekár, farmaceut alebo pacient nepovažuje svoje zdravotné problémy za prejavy nežiaducich účinkov v spojitosti s jeho liečbou, hlásenie podozrenia na nežiaduce účinky liekov sa vypisovať nemusí.

### 3. Je potrebné vyplniť všetky údaje vo formulári?

Aby bolo hlásenie validné, musí spĺňať minimálne 4 kritéria: **identifikácia zasielateľa hlásenia, identifikácia pacienta (nie je nevyhnutné uvádzať celé meno), najmenej jedno podozrenie na nežiaducu reakciu a podozrivý liek, ktorý daný**

Rok	Počet hlásení podozrení na NÚL podľa odosielateľa			Celkový počet prijatých hlásení
	farmaceutické spoločnosti	zdravotníckymi pracovníkmi lekári a iní	pacienti	
2011	270	751	8	1030
2012	305	644	10	966
2013	395	607	6	1038
2014	432	553	20	1059
2015	470	533	36	1171
2016	548	550	33	1470

**reakciu spôsobil.** Čím viac informácií je vyplnených, tým lepšie môžu posudzovatelia NÚL na ŠÚKL spracovať a následne posúdiť kauzalitu hlásenej reakcie.

Dôležitým údajom identifikujúcim pacienta je jeho pohlavie a vek. Obraz o pacientovi nám vie ukázať aj jeho hmotnosť a výška, avšak tieto údaje nie sú nevyhnutné k vyplneniu. Dôležitá je najmä identifikácia lieku, prípadne liečiva a popis nežiaducej reakcie. Pri hodnotení kauzality sa opierame o časovú súvislosť – časové ohraničenie liečby a vzniku/trvania nežiaducej reakcie a výsledok reakcie – či pacient užíva liek naďalej a či sa reakcia upravila. Akékoľvek bližšie informácie k lieku – jeho indikácia, spôsob podania, dávkovanie či súbežne užívané lieky môžu pomôcť lepšie pochopiť a kvalitnejšie spracovať hlásenie.

### 4. Čas potrebný na vyplnenie hlásenia (iní pacienti čakajú v ordinácii, dlho trvá vyplniť hlásenie a vypýtať sa informácie od pacienta, chýba diskretná zóna).

Počas pracovnej doby a plnej prevádzky v lekární je neraz ťažké nájsť si čas plnohodnotne vyplniť formulár a odoslať hlásenie. Z hlavnej stránky ŠÚKL sa dá jedným kliknutím dostať na elektronický webový formulár slúžiaci na posielanie hlásení. Viaceré informácie o pacientovi viete vyplniť automaticky a stačí sa len medzi poskytovaním nevyhnutných informácií o správnom užívaní lieku spýtať na doplňujúce údaje a hlásenie môžete v priebehu pár minút priamo odoslať. Vytvorte si záložku pre webový formulár v pracovných počíta-

čoch alebo v prípade papierovej formy majte niektoré údaje už vopred vyplnené.

### 5. Nevieť presne (medicínsky) popísať NÚ.

Správne popísať ťažkosti, ktoré sa u pacienta prejavili, by pre farmaceutov nemal byť problém. Veď majú vedomosti z fyziológie, patológie, patofyziológie, farmakológie, klinickej farmakológie a je možno iba potrebné spomenúť si pri prvom, druhom hlásení na ne a pri ďalších hláseniach už poznatky budú „naskakovať“ oveľa jednoduchšie a rýchlejšie. Ale samozrejme, je možné aj uviesť reakcie tak, ako ich popisuje pacient.

Na základe zvyšujúceho sa počtu hlásení podozrení na NÚL môžeme tvrdiť, že záujem o bezpečnosť liekov sa zvyšuje zo strany farmaceutických spoločností, zdravotníckych pracovníkov i samotných pacientov. Najmä zo strany pacientov sme v priebehu dvoch rokov zaznamenali rapidný nárast v počte hlásení. Farmaceuti môžu takisto plnohodnotne prispieť svojim hlásením podozrením na NÚL k monitorovaniu nežiaducich účinkov liekov na Slovensku, a tým k bezpečnosti liekov a k zdraviu pacientov. Hlásenia od farmaceutov = zdravotníckych pracovníkov by mali tvoriť neodmysliteľnú, štandardnú a nezanedbateľnú časť v celkovom počte hlásení.

Budeme veľmi radi, ak sa počet zaslaných hlásení z lekární zvýši a nebudú to len „takmer zaslané“ hlásenia.



Denisa Bobotová

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

# Svetové dni zdravotníctvo – 2017

2. 4.



## Svetový deň povedomia o autizme

Tento deň určila OSN od decembra roku 2007. Autizmus je celoživotné postihnutie – ide o vývojovú poruchu a jeho výskyt má stúpajúcu tendenciu. Vzhľadom na závažné sociálne a ekonomické dopady na chorého a jeho rodinu sa stáva celospoločenským problémom. Tento deň je určený na pomoc osobám s autizmom, na zvýšenie povedomia o tomto ochorení v celej spoločnosti, rozširovať informácie týkajúce sa dôležitosti včasnej diagnózy a skorého zásahu.

7. 4.



## Svetový deň zdravia

Bol vyhlásený v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) ako pripomenutie vzniku WHO v roku 1948. Tento dátum býva tradične sprevádzaný celosvetovými podujatiami sústreďujúcimi sa na každoročne vyhlasovanú tému. Depresia je jednou z hlavných zdravotných výziev v európskom regióne a je zároveň ústrednou témou Svetového dňa zdravia v roku 2017. Heslo „Depresia – hovorme o nej“ poukazuje na fakt, že je liečiteľná a aj napriek tomu stále 50 % všetkých prípadov je nepodchytených.

11. 4.



## Svetový deň Parkinsonovej choroby

Je stanovený na počesť narodenia londýnskeho lekára Dr. Jamesa Parkinsona v roku 1755. Parkinsonova choroba je druhé najčastejšie sa vyskytujúce neurodegeneratívne ochorenie. Jej príčinou je degenerácia alebo deštrukcia častí mozgu, ktoré sú zodpovedné za koordináciu a kontrolu pohybov. Tento deň je určený na posilnenie povedomia o tejto chorobe, jej príčinách, prevencii, liečbe a načúvaní potrebám ľudí s Parkinsonovou chorobou a ich rodín a k rozvoju projektov, výskumu a inovácií.

11. 4.



## Deň narcisov – deň boja proti rakovine

Tento deň sa nesie v žltej farbe umelých a živých narcisov na podporu všetkých, ktorí čelia zákernej rakovine. Zakúpením tohto kvietku dobrovoľnou čiastkou môže každý vyjadriť spolupatričnosť a podporu onkologickým pacientom. Finančná zbierka sa vracia verejnosti späť vo forme financovania programov a projektov na podporu onkologických pacientov i širokej verejnosti.

17. 4.



## Svetový deň hemofílie

Bol vyhlásený v roku 1989 Svetovou federáciou hemofílie (WHF) na počesť jej zakladateľa Franka Schnabela, ktorý sa narodil v tento deň a počas svojho života sa venoval zlepšeniu starostlivosti o osoby s hemofíliou. Hemofília je vrodená krvácajúca choroba, ktorá je známa tým, že si organizmus hemofilika nedokáže v dostatočnom množstve vytvárať bielkovinu, ktorá zabezpečuje zrážanie krvi. Tento deň je určený na zvýšenie povedomia o hemofílii a na zlepšenie kvality života ľudí s hemofíliou po celom svete.

2. 5.



## Svetový deň astmy

Astma je chronické ochorenie dýchacích ciest, prejavujúce sa sťaženým dýchaním. Príčinou je trvalý zápal dýchacích ciest. Cieľom tohto dňa je zlepšiť povedomie o astme a starostlivosti po celom svete. Je to výzva pre astmatikov, aby svoje ochorenie kontrolovali. V súčasnosti existuje mnoho moderných kvalitných liečiv, vďaka ktorým môže dôjsť k poklesu chorobnosti a úmrtia.

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

*Sila prírody*

**Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín**

**Rakytníkový čaj BIO**  
20 vreciek po 1,5 g / 30 g

Zloženie: rakytníkový plod bio (40 %), rakytníkový list bio (10 %), šípky bio, medovkový list bio, list vôňovca citrónového bio, sladké oploдие pomaranča bio.

**porciovaný**

**Rakytník a šípky**

- bohatý zdroj vitamínu C
- podporujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu

**Rakytník**

- podporuje činnosť tráviacej sústavy a metabolizmus
- prispieva k zdravému kardiovaskulárnemu systému
- prispieva k zvýšeniu energie a zníženiu únavy

**Šípky a medovka**

- podporujú zdravé trávenie
- prispievajú k normálnej funkcii dýchacieho systému

**Pestrec mariánsky** **Výživový doplnok**  
(*Silybum marianum*)  
20 vreciek po 2 g / 40 g

- prispieva k ochrane pečene a zachovaniu jej správnej funkcie
- podporuje trávenie a prečistenie organizmu
- pomáha udržiavať zdravé srdce
- chráni pred pôsobením voľných radikálov vplyvom stresu, alkoholizmu, UV žiarenia alebo znečisteného prostredia

**porciovaný**

Viac informácií hľadajte vo svojej lekárni  
[www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)



Mgr. Zuzana Drobová

Referát komunikačný  
Úrad verejného zdravotníctva SR



# Aké užitočné informácie nájdete na webovej stránke ÚVZ SR?

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

Webová stránka Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) obsahuje množstvo informácií z oblasti verejného zdravia pre odborníkov i laickú verejnosť.

Prehľadnú orientáciu umožňuje používateľom „Hlavné menu“ v ľavej časti stránky, ktoré obsahuje napríklad informácie v súvislosti s úradom, rôznymi dokumentmi, ako sú výročné správy, pripravované návrhy legislatívnych zmien či kontakty na jednotlivé úrady verejného zdravotníctva a ich webové stránky.

Priamo pod hlavným menu v časti „Informácie“ sa návštevníci stránky preklikajú na aktuality, ktoré pripravujú odborníci úradu.

## 1. Očkovací kalendár

Praktický očkovací kalendár na rok 2017 v elektronickej forme v pravej časti stránky udrie do očí vďaka svojej farebnosti. Kalendár, ktorý ÚVZ SR každoročne vydáva v spolupráci s VŠZP aj v papierovej podobe a distribuuje mamičkám v pôrodniciach, je skvelou pomôckou najmä pre rodičov.

## 2. Nebezpečné výrobky – RAPEX

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pravidelne upozorňuje na výskyt nebezpečných potravinových a kozmetických výrobkov, ktoré nahlásujú do systému RAPEX (rýchly výstražný systém pre nepotravinárske výrobky) kontrolné orgány z celej Európskej únie. Hlavný hygienik SR touto formou varuje pred možnými rizikovými produktmi, ktoré by mohli ohroziť zdravie ľudí.

## 3. Epidemiologická situácia (chrípka)

Chrípkovou sezónou sa označuje obdobie od októbra do konca apríla, ktoré je v našej zemepisnej šírke charakteristické zvýšenou chorobnosťou na akútne respiračné ochorenia, vrátane chrípky a chrípke podobných ochorení. ÚVZ SR pravidelne v tomto období monitoruje epidemiologickú situáciu v celej SR a prináša aktuálne informácie o výskyte respiračných a chrípkových ochorení.

## 4. Výživové doplnky

V tejto časti ÚVZ SR aktualizuje register zaevidovaných oznámení o zložení a označovaní výživových doplnkov v mesačných intervaloch, vždy k piatemu dňu nasledujúceho kalendárneho mesiaca. Používatelia tak majú prístup k informácii, ktoré výživové doplnky sú v SR zaevidované.



## 5. Poradne zdravia

Všetky regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR (36) majú zriadené bezplatné poradne zdravia. Hlavným cieľom poradenských centier zdravia je zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva a predchádzanie chronickým neinfekčným (tzv. civilizačným) chorobám. Zámerom ÚVZ SR je zvyšovať záujem obyvateľov o vlastné zdravie.

## 6. Sezónne informácie – kúpaliská, peľový monitoring

Monitoring peľu v ovzduší, kvalita vody v prírodných i umelých kúpaliskách, výskyt chrípky. ÚVZ SR podľa aktuálnej sezóny monitoruje situáciu v rôznych oblastiach súvisiacich s verejným zdravím a zverejňuje ich každý týždeň v ľavej časti webovej stránky v časti „Informácie“.

Tieto aj iné informácie nájdete na webovej stránke [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk) a rovnako aj na sociálnej sieti [www.facebook.com/uvzsr.sk](https://www.facebook.com/uvzsr.sk).



RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.

Katedra farmakognózie a botaniky  
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie  
v Košiciach

## Regenerácia pečene prostredníctvom **liečivých rastlín**

Pečeň je jedným z najväčších orgánov v ľudskom tele, ktorý vykonáva veľa vzájomne dôležitých funkcií. Medzi známe ochorenia pečene patrí chronická vírusová hepatitída B a C, alkoholické ochorenia pečene, nealkoholová steatohepatitída, autoimunitná hepatitída, metabolické ochorenie pečene, liekmi poškodená pečeň prostredníctvom xenobiôtik, hepatocelulárny karcinóm či v konečnom štádiu cirhóza pečene. V dnešnej modernej dobe potrebujú pacienti trpiaci niektorým z hepatálnych ochorení predovšetkým také terapeuticky účinné látky, ktoré minimalizujú nežiaduce účinky.



Jedným z rastlinných prípravkov určených na regeneráciu pečene je **Liv. 52**. V roku 1950 ho na trh uviedla spoločnosť The Himalaya Drug Company, ktorá sa špecializuje na výskum a výrobu produktov používaných v ajurvédскеj medicíne. Vo Švajčiarsku je daný prípravok registrovaný ako liek.

Jedna tableta Liv. 52 obsahuje výťažky z *Capparis spinosa* (kapara trnitá) 65 mg, *Cichorium intybus* (čakanka obyčajná) 65 mg, *Solanum nigrum* (ľuľok čierny) 32 mg, *Cassia occidentalis* (kasia západná) 16 mg, *Terminalia arjuna* (vrcholiak arjuna) 32 mg, *Achillea millefolium* (rebríček obyčajný) 16 mg, *Tamarix gallica* (tamariška francúzska) 16 mg a *Mandur bhasma* 33 mg.

Najvýznamnejšími obsahovými látkami extraktov z týchto rastlín sú solasodín, inulín, cichorín, kyselina arjunolová, arjunín, chamazulén, tamarixín, stachydrín a achilín.

### Kapara trnitá (*Capparis spinosa*)

je nízky popínavý ker.

Z botanického hľadiska patrí do čeľade kaparovité (*Capparaceae*). Rastlina sa vyznačuje okrúhlymi listami. Má veľké biele až svetloružové kvety so štyrmi korunnými lupienkami a početnými dlhými fialovými tyčinkami s výrazným piestikom. Kvety vyrastajú v pazuchách listov na dlhých stopkách. Farmaceuticky významnou časťou rastliny sú kvetné púčiky, koreň a listy.

*Capparis spinosa* obsahuje predovšetkým glukozinoláty (glukokaparín), flavonoidy (rutín, kvercetín), saponíny a taníny. Najnovšie štúdie potvrdili antioxidantné a protinádorové účinky kapary. Bol preukázaný aj jej hepatoprotektívny účinok, pričom daný extrakt významne znižuje hladinu LDL cholesterolu a preventívne pôsobí proti kardiovaskulárnym ochoreniam.



### Vrcholiak arjuna (*Terminalia arjuna*)

je 25 m vysoký strom, ktorý rastie v tropických oblastiach. Botanicky sa zaraďuje do čeľade *Combretaceae*. Drogou tejto rastliny je silná, bielo ružová kôra, ktorá obsahuje predovšetkým trieslovinu, saponíny (kyselina arjunolová), flavonoidy (arjunón).

Na základe viacerých vedeckých štúdií boli potvrdené antioxidantné, antifungálne, antibakteriálne, protinádorové vlastnosti kyseliny arjunolovej. Bolo preukázané, že kyselina arjunolová má hepatoprotektívne vlastnosti. Pomáha zlepšovať prirodzenú detoxikačnú funkciu pečene, a tým chráni organizmus pred ďalším poškodením. Klinické štúdie potvrdili, že podávaním extraktu z *Terminalia arjuna* došlo k zlepšeniu viacerých klinických ukazovateľov.



Rozsiahla meta-analýza hodnotila účinnosť a bezpečnosť prípravku Liv. 52 pri infekčnej hepatitíde A. Realizovala sa v rozpätí 30 rokov a komplexne zahŕňala 50 klinických štúdií fázy III. Celkovo sa jej zúčastnilo 4 490 pacientov (z toho 233 detí od 6 rokov). Z výsledkov vyplýva, že krátkodobým alebo dlhodobým užívaním Liv. 52 došlo k zlepšeniu klinických a laboratórných ukazovateľov. Neboli pozorované žiadne nežiaduce účinky a naopak, skrátila sa doba rekonvalescencie v dôsledku regenerácie pečeňových buniek.

Ďalšia meta-analýza sa týkala hepatoprotektívneho účinku Liv. 52 počas krátkodobé-

ho a dlhodobého užívania v rozpätí 22 rokov. Klinickej štúdie sa zúčastnilo 689 pacientov vrátane detí, u ktorých sa vyskytla tuberkulóza a boli liečení antituberkulotikami. Z tejto analýzy vyplýva, že v sledovaných skupinách pacientov v porovnaní s kontrolnou skupinou aplikáciou Liv. 52 sa zlepšili klinické parametre, preukázali sa lepšie hodnoty ALT (signifikančný pokles) a nevykytli sa vedľajšie negatívne účinky.

Rastlinný komplex Liv. 52 sa vyznačuje diuretickým, protizápalovým, antioxidantným, imunomodulačným, regeneračným a hepatoprotektívnym účinkom. Všetky tieto vlastnosti buď priamo, alebo nepriamo ovplyvňu-

jú bunkový metabolizmus a majú ochrannú úlohu pri zachovaní integrity pečene a obnove jej funkcie. Pri častej konzumácii alkoholu znižuje škodlivý účinok etanolu na pečeňové bunky. Zlepšuje klinické a laboratórne príznaky cirhózy pečene. Pri anorexii pomáha zvyšovať chuť do jedla, čím zlepšuje trávenie.

Vedľajšie účinky sú veľmi vzácne, teda je bezpečným výživovým prípravkom.





MUDr. Zina Košťanová

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
so sídlom v Žiari nad Hronom

## Kedy môžeme liečiť horúčku samoliečbou a kedy by sme mali navštíviť lekára?

Len málo príznakov má takú širokú škálu príčin ako horúčka.<sup>2</sup> Horúčka nie je choroba, je jedným z jej nešpecifických príznakov.<sup>1</sup> Zvýšená telesná teplota v rozmedzí od 37 – 38 °C nie je pre organizmus nebezpečná, znižuje sa, ak dosiahne hranicu nad 38,5 °C a najmä ak prekročí 40 °C.<sup>1-6</sup> Jej pozitívom je zvyšovanie mnohých aktivít buniek imunitného systému, a tým aj celkovej obrannej kapacity organizmu brániacim rastu a rozmnožovaniu väčšiny patogénnych mikroorganizmov a aktivácia aj iných procesov, pri ktorých sa všeobecne zlepšuje výživa buniek. Závažné sú aj jej negatíva – zvýšený metabolizmus, zvýšená spotreba kyslíka, tachykardia, tachypnoe, prípadne zmätenosť, delírium a u detí do 3 – 5 rokov febrilné kŕče.<sup>2</sup>

Telesnú teplotu (TT) reguluje tzv. centrálny termostat a horúčka je výsledným prejavom reakcie organizmu na najrôznejšie látky – pyrogény. Najčastejšími exogénnymi pyrogénmi sú patogény (cca 90 %), ktoré priamo poškodzujú tkanivo organizmu (všetky vírusové a približne 97 % bakteriálnych nákaz), ďalej maligne nádorové bunky, imunokomplexy a i. Pre vírusové ochorenia a väčšinu bakteriálnych nákaz je typická remitentná horúčka (denný cyklus horúčka – zvýšená teplota), pre sepsu, systémové infekcie, malignity je typický intermitentný typ (denný cyklus horúčka – normálna hodnota), dvojvlňná teplotná krivka je pri arbovírusových nákazách (napr. kliešťová encefalitída), návratná horúčka býva napr. pri malárii.<sup>1, 2</sup>

Horúčku treba odlišiť od hypertermie (zvýšenie TT vyvolané exogénnymi fyzikálnymi vplyvmi nemeniacimi normálne nastavenie termoregulačného centra – nadmerná fyzická aktivita, pobyt v horúcom a vlhkom vonkajšom prostredí, horúci kúpeľ a zamedzenie odparovania vody z povrchu tela).<sup>1, 2</sup>

Najvyššie riziko závažného ochorenia majú febrilné deti s toxickým vzhľadom (letargia, porucha periférnej perfúzie, hypo- či hyperventilácia, cyanóza, odmietanie pitia, známky dehydratácie, krvácavé kožné prejavy, meningizmus) a výskyt špecifických, vekovo viazaných komplikácií (dehydratácia, febrilné kŕče – manifestácia vo veku od 6. mesiaca do 5 rokov s maximom medzi 12. – 18. mesiacom života).<sup>1</sup>

Vyčerpávajúca pre organizmus je horúčka nad 39 °C. Po troch dňoch takejto teploty sa musí čo najrýchlejšie zistiť jej príčina.<sup>3</sup> Popri všeobecných opatreniach (pokoj na lôžku, voľný vzdušný odev, dostatočný príjem tekutín a energie, ľahká strava)<sup>1</sup> existujú v terapii horúčky dva prístupy: prvý je založený na znižovaní teploty periférnym ochladzovaním (obklady, zábaly a. i.<sup>1, 2</sup>), pri druhom sa podávajú lieky tlmiace nastavenie termoregulačného centra so snahou udržať teplotu pod 38,5 °C.<sup>1, 2</sup> Najúčinnjšia je kombinácia periférneho ochladzovania so súčasným podávaním antipyretík.<sup>2</sup> Najčastejšími liekmi sú paracetamol, ibuprofén a kyselina acetylsalicylová.<sup>1, 2, 4</sup> V ostatnom období sa neodporúča striedanie paracetamolu s ibuprofénom v 2 – 3 hodinových intervaloch.<sup>1</sup>

Okrem teploty sa musia sledovať aj iné symptómy alebo zmeny v zdravotnom stave pacienta, a podľa toho vyhľadať príslušné lekárske ošetrenie.

U ľudí so závažnými chorobami (rakovina, choroba obličiek, pečene, diabetes a i.) sa nemusia prejavovať niektoré z týchto varovných príznakov a u týchto pacientov by mali byť všetky mierne príznaky s horúčkou prekonzultované s lekárom, aby sa zabránilo ich vývoju do závažných komplikácií.<sup>6</sup>

Medzi alarmujúce príznaky, keď treba vyhľadať lekára, patria: opakované zvracanie trvajúce viac ako 6 hodín a úporná hnačka s bolesťou brucha; bolesť brucha; odmietanie pitia, anúria; známky dehydratácie; ochabnutosť, poruchy hybnosti; mramorová koža; vyrážky; výrazne chladné ruky a nohy; neklesajúca teplota nad 39,5 °C počas 24 hodín a trvajúca dlhšie ako 3 dni – najdlhšie 7 dní, objavenie sa symptómov (bolesti v krku, bolesť pri močení; bolesť ucha a i.<sup>4, 5</sup>); ak je dieťa mladšie ako 3 mesiace (nečakať viac ako 12 hodín); po očkovaní (odznenie reakcie na očkovanie je do 24 – 48 hodín).<sup>5</sup>

Niektoré choroby, ktoré sa vyskytujú súbežne s horúčkou, môžu ohrozovať život, vtedy neváhať aj s návštevou na pohotovosti alebo nemocnice: napríklad kombinácia horúčky, silných bolestí hlavy a stuhnutej šije (meningitída); objavenie sťaženého dýchania alebo bolesti na hrudníku, krvi v stolici, v moči alebo vo vykašľanom hliene, hypertermia nad 40 °C a súčasne zmätenosť a nadmerná spavosť.<sup>6</sup>



### Literatúra:

- 1 prof. MUDr. Laszlo Kovacs, DrSc., MPH: Horúčka a horúčka neznámeho pôvodu, *Pediatr. Prax*, 2007; 2: 94-99, [www.solen.eu](http://www.solen.eu)
- 2 Ondrej Bálint a kol.: Infektológia a antiinfekčná terapia, Vydavateľstvo Osveta, 2000, ISBN 80-8063-034-8, s: 35-38, 274-277
- 3 <http://www.pluska.sk/zdravie/liecba/zyvsena-teplota-alebo-horucka-naucte-ich-rozlisovat.html>; Zvýšená teplota alebo horúčka? Naučte sa ich rozlišovať, MUDr. Etela Janeková
- 4 <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevenia/clanok/303745-nebojte-sa-horucky-aktivizuje-obranu-tela/>; Nebojte sa horúčky, aktivizuje obranu tela, MUDr. Veronika Jendrušková, PhD. a doc. MUDr. Darina Chovancová, CSc.
- 5 <https://zivotbezantibiotik.sk/horucka-nie-je-choroba/>; Horúčka nie je choroba, MUDr. Marta Španíková
- 6 [https://www.npz.sk/sites/npz/Stranky/NpzArticles/2013\\_06/Prva\\_pomoc\\_%E2%80%93\\_horucka\\_u\\_dospelych.aspx?did=12&slid=77&tuid=0&page=full&Prva\\_pomoc\\_pri\\_horucke\\_u\\_dospelych](https://www.npz.sk/sites/npz/Stranky/NpzArticles/2013_06/Prva_pomoc_%E2%80%93_horucka_u_dospelych.aspx?did=12&slid=77&tuid=0&page=full&Prva_pomoc_pri_horucke_u_dospelych), MUDr. Lucia Farkašová

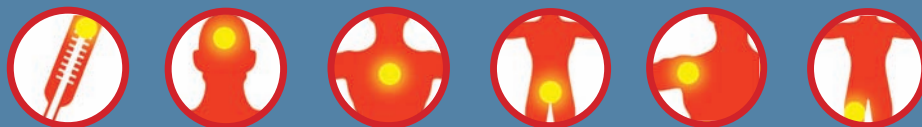
# MIG-400®

rýchly proti bolesti a horúčke

IBUPROFÉN



## Keď vás prekvapí bolesť



**Biela politelná tableta<sup>1</sup>**



**Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky<sup>1</sup>**

MIG-400, 400 mg, ibuprofén

Liek je na vnútorné použitie. **Liečivo:** Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofenu. **Terapeutické indikácie:** Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky. **Dávkovanie:** Celková denná dávka ibuprofenu: deti 6-9 ročné 600 mg, deti 10-12 ročné 800 mg, mladiství starší ako 12 rokov a dospelí 1200 mg. Len pre krátkodobé použitie. Ak ťažkosti u detí a dospelých pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, a dlhšie ako 3 dni pri liečbe horúčky a 4 dni pri liečbe bolesti u dospelých, je potrebné navštíviť lekára. Užíva sa počas jedla alebo po jedle. Nežiaduce účinky sa môžu minimalizovať užívaním najnižšej účinnej dávky počas najkratšej doby potrebnej na zvládnutie príznakov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na ibuprofén alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, známe reakcie bronchospazmu, astmy, rinitídy alebo urtikárie spôsobené kyselinou acetylsalicylovou alebo inými nesteroidovými protizápalovými liečivami v minulosti, neobjasnené poruchy krvotvorby, aktívny peptický vred alebo anamnéza rekurentného peptického vredu/hemorágie, anamnéza gastrointestinálneho krvácania alebo perforácie v súvislosti s predchádzajúcou terapiou NSAIDs, cerebrovaskulárne alebo iné aktívne krvácanie, závažná dysfunkcia pečene alebo obličiek, závažné srdcové zlyhanie, posledný trimester gravidity, deti s hmotnosťou nižšou ako 20 kg (mladšie ako 6 rokov). MIG-400 sa nesmie podávať súčasne s inými NSAID vrátane selektívnych inhibítorov cyklooxygenázy-2. **Liekové a iné interakcie:** Sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Fertilita, gravidita a laktácia:** V treťom trimestri gravidity je kontraindikovaný. Pri krátkodobej liečbe nie je potrebné prerušiť dojčenie. **Ovplyvnenie schopnosti viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje:** Pri vyšších dávkach môže ibuprofén vyvolávať nežiaduce účinky na centrálny nervový systém, ako je únava a závrat, pacienti môžu mať v zriedkavých prípadoch zníženú schopnosť viesť vozidlá a/alebo obsluhovať stroje. Toto vo väčšej miere platí pri kombinácii s alkoholom. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie pozorované nežiaduce účinky sú gastrointestinálne. Vyskytnúť sa môže žalúdočný vred, perforácia alebo gastrointestinálne krvácanie, ktoré môžu byť fatálne, zvlášť sa môžu vyskytnúť u starších pacientov. Po podávaní ibuprofenu boli hlásené nevoľnosť, vracanie, hnačky, plynatosť, zápcha, dyspepsia, bolesť brucha, meléna, hemateméza, ulcerózna stomatitída, exacerbácia kolitídy a Crohnovej choroby. Menej často sa zaznamenala gastritída. Riziko výskytu gastrointestinálneho krvácania je závislé od dávky a dĺžky liečby. Ostatné nežiaduce účinky sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Pred odporúčaním si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlin, Nemecko. **Spôsob vydaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Posledná revízia textu:** 2/2016. **Dátum výroby materiálu:** marec 2017

1. SPC MIG-400 (2/2016)

Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, slovakia@berlin-chemie.com

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



## Ako si zariadiť ošetrovanie v krajinách Európskej únie?

Ak chcete nájsť v inej krajine EÚ nemocnicu, zdravotnícke zariadenie alebo iného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti ponúkajúceho ošetrovanie, ktoré potrebujete podstúpiť, môžete:

- sa informovať vo svojej zdravotnej poisťovni,
- sa obrátiť na národné kontaktné miesto vo svojej krajine alebo na kontaktné miesto v krajine, v ktorej zvažujete ošetrovanie,
- si poskytovateľa nájsť priamo v zahraničí svojpomocne.

Pred tým, ako vycestujete do zahraničia na ošetrovanie:

- sa obráťte na príslušné národné kontaktné miesto alebo požiadajte svoju zdravotnú poisťovňu o informácie, či potrebujete predchádzajúce povolenie,
- overte si, či vaše náklady budú preplatené, ako aj to, aké dôsledky budú mať vaše rozhodnutia.

Majte na pamäti, že systémy zdravotnej starostlivosti v iných krajinách EÚ **nemusia fungovať rovnako** ako systém zdravotnej starostlivosti vo vašej domovskej krajine. Podrobné informácie o svojich právach v jednotlivých krajinách nájdete v príručkách Európskej komisie o vnútroštátnych systémoch sociálneho zabezpečenia.

### Náhrada výdavkov na lieky

Pri nákupe liekov na predpis v zahraničí **budete zvyčajne musieť zaplatiť na mieste plnú cenu** i v prípade, že v domovskej krajine je to inak. Ak máte nárok na ich náhradu, môžete preplatenie požadovať od svojej zdravotnej poisťovne po návrate domov.

To závisí od vašej zdravotnej poisťovne a pravidiel krajiny EÚ, v ktorej sa nachádzate.

### Použitie EPZP v lekární

Na základe európskeho preukazu zdravotného poistenia (EPZP) **máte nárok na potrebné ošetrovanie za rovnakých podmienok** ako osoby poistené v krajine, v ktorej sa nachádzate. Ak máte lekársky predpis z tejto krajiny, v lekární by ste ho mali predložiť spoločne s EPZP.

To znamená, že v lekární zaplatíte rovnakú cenu ako osoba, ktorá je poistená a žije v danej krajine. Je možné, že v niektorých krajinách EÚ **nebudete platiť nič**, kým v iných krajinách budete pravdepodobne musieť zaplatiť určitú sumu ako príspevok na náklady za vaše lieky.

### Ak nemáte EPZP alebo máte cezhraničný lekársky predpis

**Plnú cenu za lieky vydané na predpis** budete pravdepodobne musieť zaplatiť v týchto prípadoch:

- nemáte EPZP alebo ste si ho zabudli zobrať so sebou do zahraničia, máte súkromné cestovné poistenie, máte predpis z inej krajiny EÚ (cezhraničný predpis).

V lekární nezabudnite požiadať o pokladničný doklad. Po návrate domov by ste mali **požiadat' o náhradu** výdavkov svoju zdravotnú poisťovňu.

### Príklad

**Za lieky na predpis možno budete musieť zaplatiť**

*Federica si na letnú dovolenku vo Francúzsku vzala predpis na lieky proti alergii, ktoré*



*jej predpísal lekár v Taliansku. V Taliansku sa tento liek vydáva bezplatne.*

*Počas svojho pobytu vo Francúzsku si Federica musela vyzdvihnúť lieky v lekární. S prekvapením však zistila, že za ne musí zaplatiť 25 eur.*

Ak si v zahraničí chcete vyzdvihnúť liek na lekársky predpis vydaný v inej krajine EÚ, pravdepodobne budete musieť zaplatiť jeho plnú cenu. Po návrate domov vám však poisťovňa môže tieto náklady preplatiť.

### Nákup liekov na lekársky predpis v zahraničí

Lekársky predpis vystavený lekárom vo vašej krajine je platný vo všetkých krajinách EÚ. Lieky predpísané v jednej krajine však **nemusia byť dostupné** v inej, resp. môžu mať iný názov.

Svojho lekára môžete požiadať o predpis, ktorý budete môcť použiť v inej krajine EÚ (tzv. **cezhraničný predpis**).

Predaj niektorých liekov **nemusia byť v iných členských štátoch povolený**, prípadne ich dostupnosť môže byť obmedzená.

### Správne informácie na predpise

**Neexistuje osobitný vzor alebo formát predpisu** určený na použitie v inej krajine EÚ. Vo väčšine prípadov by mal predpis, ktorý by ste použili vo vašej domovskej krajine, obsahovať dostatočné informácie na to, aby ste ho mohli použiť v inej krajine EÚ.

Pokračovanie v ďalšom čísle.

Zdroj: Vaša Európa (europa.eu)



## POMÔCKY PRE ZDRAVÚ A POHODLNÚ CHÔDZU



Vložky ortopedické



Korekčné podpätky



Bandáž nočná Hallux Valgus



Gélový korektor s chráničom palca



Gélové špičky do lodičiek samolepiace



Gélové podpätky pre ostrohu

**PIGEON**  
VÝHRADNÝ DOVOZCA PRE SR

PIGEON, s.r.o.  
M. R. Štefánika 107  
010 01 Žilina  
Tel: 041/ 763 3081  
pigeon@pigeon.eu  
www.pigeon.eu

Katalóg výrobkov  
zašleme na požiadanie.

### MINISTER ZDRAVOTNÍCTVA TOMÁŠ DRUCKER NAVŠTÍVIL SZŠ V TRENČÍNE

14. marec 2017 bol výnimočným dňom nielen pre našich maturantov, ale aj pre našu školu. Kým štvrtáci písali maturitný test zo slovenského jazyka a literatúry, do priestorov školy zavítal minister zdravotníctva Tomáš Drucker. Počas dvojhodinovej návštevy si prezrel budovu školy, nahliadol do odborných učebni a laboratórií, v rámci besedy odpovedal na zvedavé otázky žiakov a pedagógov našej školy. Teší nás, že sme prvou strednou zdravotníckou školou na Slovensku, ktorú šéf rezortu zdravotníctva navštívil.

Mgr. Marcela Matusová



Ministra zdravotníctva Tomáša Druckera v odborných učebniach farmakognózie a hematológie fascinovalo mikroskopovanie.







### Bc. Zenóbia Chromá

Farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárstvo  
Lekáreň BILLA Rača  
Rustaveliho 7  
831 06 Bratislava  
Mobil: 0948 299 558

## Práca s chorými ľuďmi je náročná

**D**o lekárne práve prišlo nové číslo časopisu *Teória a prax* a s prevrpením ste zistili, že tú mladú ženu z titulky poznáte. Áno, lebo som jedna z vás...

**P**redstavte si, že sedíte a v rukách držíte rodinný album. Listujete v ňom a nostalgicky si prezeráte čiernobiele fotky. Keď vám zrak padne na jednu z fotiek. Rodinka trávi horúci letný deň na kúpalisku. Nebolo by na tom nič zvláštne, no keď sa zadívate pozorne, zistíte, že všetci sú v plavkách a užívajú si vodu a slnko. No a potom si všimnete malé dievčatko v šatočkách, ako sa hrabe rúčkami vo veľkom kvetináči. Nezaujíma ju voda v bazéne, kde sa všetci číapocú, tajne skúma kvetinky, ktoré tam rastú... Tušíte správne, to dievčatko z fotky som ja. Vášň pre rastlinky a tiež tajomná vôňa lekárne ma priviedla k štúdiu v odbore FL.

**Z**ačínala som v lekárni Panax. Boli sme veľký kolektív, ktorý sa rýchlo obmieňal. Práca s chorými ľuďmi je náročná. Kto vidí iba pohodovú prácu v bielom plášti za tárou, vidí iba povestnú špičku ľadovca. Objednávky z rôznych firiem, spracovanie faktúr, príjem tovaru, správne uloženie liekov, zdrav. materiálu, OTC produktov, sledovanie expirácií, oznamov zo ŠUKL-u, reklamácie, príprava IPL, evidencia potrebných záznamov, retaxácia, vzdelávanie. To je mravenčia práca, ktorú ľudia zvonku nevidia. Keď sme sa neskôr stali výučbovou lekárňou, mohla som využiť aj poznatky zo štúdia učiteľstva, ktorým sa mi splnil jeden sen.

**P**ráca vo väčšom a meniacom sa kolektíve ma utvrdila v tom, že pracovnú pohodu vo veľkej miere ovplyvňujú medziľudské vzťahy. V práci totiž trávite viac času než doma. Vzťahy v kolektíve sú veľmi dôležité. Zažila som rôzne chvíle, vážne i veselé. Viem, aké je cítiť pochopenie a ľudskú dobroprajnosť, ale zažila som aj ľudskú zášť, a to je niečo, čo naozaj nikomu neprajem. Napriek tomu som Bohu vďačná za všetkých tých ľudí rôznych charakterov. Na všetkých spomínam v dobrom, veď každý si nesie svoj kríž. Možno je symbolické, že s mojim odchodom lekárne Panax v podobe ako som ju poznala, skončila, kto vie? Keď skončí jedna etapa, začína druhá, človek mieni a Pán Boh mení. A pre mňa po 15 rokoch začala nová etapa v hlavnom meste. Neprestávam sa však hrdo hlásiť k svojmu pôvodu. Stále som srdcom východniarka. Mám tam rodinu, priateľov, bývalé kolegyné a kolegov a známych, na ktorých nezabúdam.

**M**omentálne pracujem v lekárni v okrajovej časti mesta, kde sa ľudia medzi sebou poznajú. Sme rodinná lekárňa. Nie preto, že to máme napísané na vernostných kartách, ale preto, že máme stálych pacientov. Poznám „našich verných“. Ich povahy aj životné osudy. Zdieľam s nimi radosti i starosti. Viem, komu sa narodilo vytúžené vnúča, pochválím pani čo vyrába šperky, manželky včelára sa pýtam na včielky, súcitím s pánom, ktorý prišiel o man-



želku a pochválím krásne ruže a levandule, čo vypestoval. Ľudia sú vďační nielen za dobrú radu ohľadne ich zdravia, ale aj za ten kus ľudskosti a pochopenia, ktorý im dávame, a to je často dôvod, prečo sa k nám radi vracajú, hoci majú na výber z ďalších lekární, ktoré majú bližšie. Najväčším poďakovaním za našu prácu je to, keď sa niekto vráti s poďakovaním za dobrú radu, pomoc či len za ľudský prístup a pochopenie, ktoré sa v dnešnej dobe vytráca. Priestorovo sme veľká, otvorená lekárňa a v nej mini kolektív. Možno osudy našich pacientov občas až príliš prežívame, ale keď do toho dávate aj kus srdca, nedá sa inak. Preto je dôležité kompenzovať prácu za relax. Pre mňa je relaxom čas s mojim psíkom a rôzne ručné práce, škoda, že mi na to ostáva iba málo času.

**P**rajem vám všetkým, ktorí čítate tieto riadky, pevné zdravie, duševnú pohodu, požehnanie pre vás aj vašich blízkych. Vážte si jeden druhého a pomáhajte si. Na záver si požičiam Einsteinov výrok: „Iba život, ktorý žijeme pre ostatných, stojí za to.“



Doc. MUDr.  
Viera Fábryová, CSc.,  
mim. profesorka

Nemocnica sv. Michala v Bratislave  
Hematologická ambulancia

# ANÉMIA



**Anémia je chorobný stav, pri ktorom organizmus pre nedostatok červených krviniek a krvného farbiva trpí nedostatkom kyslíka.** Všetky orgány a tkanivá ľudského organizmu musia byť dostatočne zásobované kyslíkom, ktorý roznáša krv, inak nemôžu dobre vykonávať svoju činnosť.

## Čo zapríčiňuje anémiu?

Anémia môže mať rôzne príčiny, preto aj účinná liečba býva rôzna a vyplýva z príčiny anémie.

Najčastejšia je anémia z **nedostatku železa** v organizme. Železo je životne dôležité pre funkciu červených krviniek, ale aj ďalších zložiek a funkcií ľudského organizmu. Jeho nedostatok vzniká najčastejšie z krvných strát (skryté drobné opakované krvácania najčastejšie v zažívacom systéme, nadmerné menštruačné straty krvi u žien, ale aj veľká krvná strata po zranení alebo po chirurgickom výkone). Nedostatok železa sa vyskytuje aj pri nesprávnom stravovaní s nedostatočným príjmom železa v potrave (vegetariáni, vegáni).

Druhá najčastejšia príčina anémie je z **nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej**. Vyskytuje sa hlavne u starších ľudí, kedy sa v žalúdku prestáva produkovať látka potrebná na vstrebávanie vitamínu B<sub>12</sub>.

Zriedkavá anémia je z predčasného **zvýšeného rozpadu červených krviniek**. Ide o vrodenú menejcennosť červených krviniek alebo vznikajú v tele protilátky, ktoré červené krvinky napádajú a ničia.

Zriedkavá je anémia z **útlmu kostnej drene**, ktorá nie je schopná produkovať dostatok červených krviniek. Vyskytuje sa po ožiarení ionizačným žiarením, po niektorých liekoch, chemikáliách, po vírusových ochoreniach a pri chorobách kostnej drene.

Napokon anémia sprevádza **rôzne ďalšie ochorenia** (rakovina, chronické zápaly).

Darovanie krvi podľa platných zásad nezapríčiňuje anémiu. Pri jednom krvnom odbere sa darcovi odoberá 450 ml krvi, s čím sa zdravý organizmus dokáže rýchlo vyrovať.

## Ako sa prejavuje anémia?

Anémia je príčinou slabosti, ochabnutosti, pocitu vyčerpania, zníženia telesnej a duševnej výkonnosti, bledosti alebo žltkavej farby pokožky a očných bielkov, kožných zmien, vyhladenia jazyka, lámavosti nechťov, padania vlasov, pocitu mravčenia na končatinách, pocitu „nepokojných nôh“. Môže sa zjaviť tlak pod rebrovými oblúkmi, zväčšenie lymfatických uzlín na krku, pod pazuchami a v slabinách, chudnutie. Inokedy anémiu sprevádzajú zvýšená telesná teplota a prejavy krvácania.

## Ako sa určuje diagnóza anémie?

Diagnózu dokáže stanoviť len lekár. Hodnotí pacientove údaje o prejavoch choroby (anamnéza) a vykoná odbornú telesnú prehliadku (klinické vyšetrenie). Pri podozrení na anémiu odporučí vyšetrenia z krvi, ako je vyšetrenie krvného obrazu (počet, veľkosť a tvar červených krviniek, počet mladých červených krviniek – retikulocytov, zistenie hodnoty krvného farbiva – hemoglobínu, počet bielych krviniek a krvných doštičiek), vyšetrenie hodnoty železa v krvnom sére, vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej. Niekedy je potrebné vyšetrenie doplniť o parametre krvného zrážania, krvnej skupiny, o hodnotu rastového faktora červených krviniek (erytropoetín), ale aj o hodnoty bielkovín v krvi, funkciu a skladbu pečene a sleziny, kostnej drene a lymfatických uzlín. Dôležité je aj ultrazvukové vyšetrenie brušných orgánov, RTG hrudníka a imunologické vyšetrenie.

## Čo môžete sami urobiť pri liečbe anémie?

Pacient môže sám prispieť k prevencii a liečbe anémie. V stravovaní je potrebné prijímať **stravu vyváženú vo všetkých druhoch základných zložiek** (bielkoviny živočíšne aj rastlinné, cukry, tuky, stopové prvky a dostatok tekutín).

Opakované veľké krvné straty, prípadne skrátený menštruačný cyklus, spôsobuje anémiu. **Gynekologické vyšetrenie** môže odhaliť príčinu zvýšených krvných strát. **Gravidita a dojčenie** si vyžadujú prijímať

viac potravín bohatých na železo a vitamíny. Aj novorodenci, najmä nedonosené deti, majú zvýšené nároky na príjem železa.

## Liečba anémie

V liečbe anémie sú dôležité dva princípy: lieči sa príčina, ktorá spôsobila anémiu, a lieči sa anémia samotná. Najvhodnejší liek a spôsob liečby vyberie lekár.

**Železo.** Jestvuje veľké množstvo liekov obsahujúcich železo, najčastejšie kombinované s kyselinou listovou a vitamínom C, niekedy sa pridáva aj vitamín B<sub>6</sub>. Navyše vitamín C nielen podporuje imunitu, ale má ochranný vplyv na cievnu stenu, čím znižuje lomivosť ciev, a tým krvácanie. Pri neznášanlivosti niektorého preparátu je možné zvoliť iný druh preparátu železa. Pacient by mal byť informovaný o možnosti predpísať voľnopredajný liek z uvedenej kategórie na recept s plnou úhradou zdravotnou poisťovňou, môže ho predpísať každý lekár, keďže nemá preskripčné ani indikačné obmedzenia. Konečné rozhodnutie o vhodnosti toho ktorého preparátu však má lekár.

Pri zriedkavej poruche vstrebávania železa alebo nutnosti rýchlej úpravy krvného obrazu sa podáva železo vo forme injekcií do žily.

**Vitamín B<sub>12</sub> a kyselina listová.** Oba vitamíny v organizme úzko spolu pôsobia. Sú dôležité pre vývoj a dozrievanie nielen červených krviniek, ale aj ďalších buniek v tele. Vitamín B<sub>12</sub> sa vyskytuje v mnohých kombinovaných vitamínových liekoch, ale najúčinnnejšie sú injekcie podávané do svalu. Liečba je obvyčajne dlhodobá. Kyselina listová sa podáva v tabletkách.

V prípade závažnej anémie sa podávajú transfúzie **červených krviniek**. Moderný liek je **erytropoetín**, ktorý podporuje tvorbu a dozrievanie červených krviniek. Podáva sa v malých predpripravených injekciách v intervaloch, ktoré určí lekár.

Napokon, v závažných prípadoch sa v liečbe anémie používajú ďalšie lieky ako **kortikoidy, cytostatiká, antitymocytovej globulín**. Veľmi zriedka sa v liečbe anémií využíva aj **transplantácia kostnej drene**, čo je špeciálny a zložitý terapeutický postup vykonávaný na špecializovaných pracoviskách.

# Sorbifer® Durules®

Liek plne hrađený  
zdravotnou poisťovňou\*\*

ferrosi sulfas - acidum ascorbicum

Fixná kombinácia **Fe<sup>2+</sup>** a **vitamínu C<sup>1</sup>**  
v prevencii a liečbe anémie spojenej  
s nedostatkom železa



**VIAC DVOJMOCNÉHO ŽELEZA,  
KTORÉ NEDRÁŽDI GIT\* A POMÁHA  
PRI LIEČBE ANÉMIE V TEHOTENSTVE!**



## Skrátená informácia o lieku Sorbifer Durules filmom obalené tablety.

**Liečivo:** Každá filmom obalená tableta obsahuje 320 mg ferrosi sulfas [zodpovedá 100 mg dvojmocného železa] a 60 mg acidum ascorbicum. **Terapeutické indikácie:** Prevencia a liečba anémie spojenej s nedostatkom železa. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Obvyklá dávka pre dospelých a dospievajúcich (starších ako 12 rokov) je 2-krát denne jedna filmom obalená tableta. Tablety sa majú prehltnúť vcelku, bez rozhrýzenia, najmenej 30 minút pred hlavným jedlom a zapíť pol pohárom vody. Pri anémii spojenej s nedostatkom železa je možné zvýšiť dávku na 3 až 4 filmom obalené tablety denne, podávané v dvoch dávkach. Tablety sa nesmú prehltáť v ľahu na chrbte. Liek sa nesmie podávať deťom do 12 rokov. Odporúčaná dávka počas gravidity je jedna tableta denne počas prvých 6 mesiacov a 2-krát denne jedna tableta v treťom trimestri a počas laktácie. Dĺžka liečby sa stanoví individuálne na základe testov metabolizmu železa. Podávanie lieku sa nesmie ukončiť po dosiahnutí normálnych hodnôt hemoglobínu, ale treba v ňom pokračovať až do nasýtenia zásob železa v organizme (asi dva mesiace). V prípade manifestného nedostatku železa v organizme trvá liečba od 3 do 6 mesiacov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Stenóza pažeráka a/alebo iná obštrukčná choroba gastrointestinálneho traktu. Ochorenia spojené s nadmerným hromadením železa v organizme (napríklad hemochromatóza, hemosideróza). Opakovaná transfúzia krvi. Iné typy anémii, ktoré nesúvisia s nedostatkom železa v organizme, okrem stavov so súčasným nedostatkom železa v organizme. **Špeciálne upozornenia:** Liek je účinný výlučne pri liečbe nedostatku železa. Skôr než sa začne liek podávať, je potrebné diagnostikovať nedostatok železa v organizme. Počas perorálneho podávania železa môže dôjsť k zhoršeniu zápalových a vredových ochorení gastrointestinálneho traktu. **Interakcie:** Neužívať súčasne s ciprofloxacínom, levofloxacínom, moxifloxacínom, norfloxacínom, ofloxacínom. Dodržať najmenej 2-hodinový odstup pri podaní s výživovými doplnkami obsahujúcimi kalcium alebo uhličitan horečnatý, antacidami s obsahom hydroxidu hlinitého alebo kalcia, prípadne uhličitanu horečnatého, kaptoprilom, zinkom, klodronátom, desferoxamínom, levo- a metyldopou, penicilamínom, rizedronátom, tetracyklínmi, hormónmi štítnej žľazy, cimetidínom. Absorpcia železa sa môže znížiť príjmom potravín a nápojov s obsahom rastlinnej vlákniny. Chloramfenikol môže spôsobiť oneskorenie klinického účinku. **Nežiaduce účinky:** Časté: nauzea, bolesti brucha, hnačka, zápcha. Zriedkavé: ezofageálne ulcerácie, stenóza ezofágu a kožná vyrážka. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** EGIS Pharmaceuticals PLC, Maďarsko. **Posledná revízia textu:** Jún 2008. Liek nie je viazaný na lekárske predpis. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku alebo Pisomnú informáciu pre používateľov. Úplná informácia o lieku na vyziadanie.

**Literatúra:** 1. SÚHRN CHARAKTERISTICKÝCH VLASTNOSTÍ LIEKU Sorbifer Durules

\*Gastrointestinálny trakt, \*\*Zdroj: <http://www.health.gov.sk/zoznam-kategorizovanych-liekov>, zoznam kategorizovaných liekov, dňa 26. 01. 2017

EGIS SLOVAKIA spol. s r.o., Apollo Business Centrum II, Blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava  
tel.: +421 2 324 094 22, fax: +421 2 321 449 00, sekretariat@egis.sk, www.egis.sk





Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia FCHPT STU  
Bratislava

# ANÉMIA

Ako anémiu označujeme stav, kedy klesne počet erytrocytov, klesne koncentrácia hemoglobínu a prípadne hematokritu, a to za predpokladu, že celkový objem krvi ostane normálny. Z hľadiska vyvolávajúcich príčin poznáme niekoľko typov anémie – normocytovú (posthemoragickú a hemolytickú), mikrocytovú (sideropenickú a hypochrómnu) a makrocytovú (pernicióznou), pričom z nutričného hľadiska sú dôležité sideropenická a perniciózna anémia. Úpravou stravy možno zmierniť prejavy oboch foriem a zlepšiť tak kvalitu života.

## Výživa pri pernicióznej anémii

Perniciózna anémia vzniká pri poruche príjmu a metabolizmu vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej, v dôsledku čoho je síce syntéza hemoglobínu normálna, ale je obmedzená syntéza DNA počas erythropoézy a do krvi tak vstupujú tzv. megaloblasty (veľké, oválne erytrocyty). Najčastejšie vzniká na genetickom základe, kedy sa produkujú protilátky proti IF-faktoru, ktorý je nevyhnutný pre resorpciu vitamínu B<sub>12</sub> v tráviacom trakte. Tiež sa vyskytuje u pacientov s Crohnovou chorobou, zápalovými ochoreniami tenkého čreva a po resekcii čreva alebo žalúdka.

Z hľadiska výživy je dôležité, aby pacienti dbali na dostatočný príjem kyseliny listovej a vitamínu B<sub>12</sub>. **Kyselina listová** slúži ako prekursor pre syntézu DNA, a teda ovplyvňuje erythropoézu. Odporúčaná denná dávka je 200 µg, čo sa dá dosiahnuť konzumáciou potravín obsahujúcich jej vyššie množstvá, ako sú napr. brokolica, kel, špenát, fazuľa, paradajky, redkovka, melón, maliny, arašidy a predovšetkým obilné otruby. Aby sme vyťažili z týchto potravín čo najviac, mali by sme ich konzumovať surové (ak je to možné), prípadne len krátko varené, nakoľko dlhým varením sa kyselina listová ničí. Pre správny priebeh syntézy DNA je potrebný aj **vitamín B<sub>12</sub>**, pričom jeho odporúčané denné dávky sú 3 µg. Jediným zdrojom sú živočíšne potraviny – pečeň, ryby, mäso (hlavne červené), vajcia, syry, mlieko a kvasnice. Určité množstvá sú

schopné vytvoriť aj črevné baktérie, avšak za predpokladu dostatku baktérií mliečneho kysnutia. Okrem toho je potrebné dbať aj na dostatočný príjem kvalitných bielkovín a vitamínov **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>**, **C** a **E** a tiež **medi** (celozrnné výrobky, pečeň, pohánka, ryža, orechy, kvasnice). Mali by sme obmedziť konzumáciu alkoholu, kávy a čierneho čaju.

## Výživa pri sideropenickej anémii

Sideropenická anémia je najčastejším typom anémie, ktorá vzniká pri relatívnom alebo absolútnom nedostatku železa, čo sa prejaví poklesom hemoglobínu. Hlavným zdrojom železa je strava, kde sa nachádza buď vo forme **nehémového železa** (rastlinné produkty), alebo **hémového** (živočíšne). To rozhoduje aj o jeho biologickej dostupnosti, keďže zo živočíšnych zdrojov sa vstrebáva asi 30 % železa a z rastlinných zdrojov len okolo 10 %. Navyše vstrebávanie železa do značnej miery ovplyvňujú aj ostatné zložky potravy. Kým **vitamín C**, **organické kyseliny** (jablčná, octová, hroznová) a **bielkoviny mäsa** jeho absorpciu uľahčujú, fytáty, vápnik, polyfenoly, fosfáty, triesloviny, vláknina a čokoláda jeho absorpciu spomaľujú. Optimálny pomer kyseliny askorbovej k železu, zabezpečujúci maximálne vstrebávanie železa, je 3 : 1. To sa dosahuje buď užívaním špeciálnych prípravkov, ktoré obsahujú vhodnú kombináciu týchto zložiek, alebo konzumáciou potravín bohatých na **vitamín C** (šípky,

čierne ríbezle, zelená paprika, petržlenová vňať, kel, citrusy). Zároveň je ale dôležité časovo oddeliť konzumáciu potravín obsahujúcich železo a potravín obsahujúcich **inhibitory** jeho absorpcie aspoň o 2 – 3 h. Ide o potraviny bohaté na **fytyáty** (obilniny), **vápnik** (mlieko, mliečne výrobky, mak, kapusta, špenát, brokolica, fazuľa, hrach), **polyfenoly** a **fosfáty** (kvasnice, vnútornosti, syry, strukoviny, kapusta, kel), triesloviny (káva, zelený a čierny čaj, víno), **vlákninu** a **čokoládu**.

Tak ako aj pri iných ochoreniach, aj pri anémii platí, že najlepšou liečebnou výživou a prevenciou je pestrosť stravy, keď sa dosiahne prísun mnohých dôležitých živín.

### Kľúčové slová a fakty:

**Erythropoéza** – je dej, pri ktorom sa v kostnej dreni z kmeňových buniek vytvárajú erytrocyty. V priebehu ich dozrievania dochádza k zmenšovaniu objemu bunky, hromadeniu hemoglobínu a vylúčeniu jadra. Pre tento proces je dôležitá prítomnosť železa, vitamínu B<sub>12</sub>, interleukínov a hormónu erythropoetínu.

**Hemoglobín** – alebo červené krvné farbivo sa skladá z dvoch častí – hému (tvorený porfirínovým kruhom, v ktorom je zabudované železo) a z globínu (bielkovinovej časti pozostávajúcej z dvoch párov reťazcov). Hemoglobín je zodpovedný za výmenu a prenos dýchacích plynov.

**Doc. MUDr. Viera Fábryová, CSc., mim. profesorka**, Nemocnica sv. Michala v Bratislave  
Hematologická ambulancia • Odborný garant – **diagnostika a liečba**

**1. Ktoré tvrdenie o anémii je správne?**

- a) môže ju spôsobiť darovanie krvi,
- b) v incidencii tohto ochorenia možno badať rasové rozdiely,
- c) súvisí s nesprávnou výživou.

**2. Anémia je chorobný stav spojený s:**

- a) nedostatkom kyslíka v dôsledku poklesu erytrocytov a hemoglobínu,
- b) poklesom lymfocytov,
- c) poklesom trombocytov.

**3. Nedostatok železa ako jedna z príčin anémie je spôsobený:**

- a) len zlou životosprávou,
- b) ako následok krvných strát alebo vegánskym/vegetariánskym stravovaním,
- c) stratami pri darovaní krvi.

**4. Nedostatok vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listovej:**

- a) sa vyskytuje u starších ľudí v dôsledku nedostatočného vstrebávania vitamínu B<sub>12</sub>,
- b) sa vyskytuje u všetkých vekových skupín,
- c) súvisí s nedostatkom týchto vitamínov v strave.

**5. Pri ktorých ochoreniach sa súčasne vyskytuje anémia:**

- a) akútne zápaly dýchacích ciest,
- b) chronické zápaly, onkologické ochorenia,

- c) nie je dokázaná súvislosť medzi anémiou a ďalšími sprievodnými ochoreniami.

**6. Čo nepatrí medzi príznaky anémie:**

- a) únava, znížená telesná a duševná výkonnosť,
- b) zväčšenie lymfatických uzlín na krku a v podpazuší,
- c) nadmerné priberanie na hmotnosti.

**7. Rastový faktor červených krviniek je:**

- a) hemoglobín,
- b) erytropoetín,
- c) hemolýza.

**8. Retikulyocyty sú:**

- a) mladé červené krvinky,
- b) biele krvinky,
- c) krvné doštičky.

**9. Aký význam z hľadiska galeniky má súčasné užívanie železa a vitamínu C:**

- a) vitamín C zvyšuje obranyschopnosť organizmu a železo dopĺňa jeho deficit v organizme,
- b) vitamín C zlepšuje pevnosť cievnej steny a železo dopĺňa jeho deficit v organizme,
- c) vitamín C ako kyslo reagujúca látka podporuje absorpciu železa.

**10. Prípravky s obsahom železa sú:**

- a) výlučne viazané na recept,

- b) na trhu je OTC liek a súčasne, ak je predpísaný na recept, má plnú úhradu zdravotnej poisťovne,
- c) len OTC liek bez úhrady zdravotnej poisťovne.

**11. Aké sú preskripčné obmedzenia OTC prípravku s obsahom železa, aby bol hrađený zdravotnou poisťovňou:**

- a) musí byť predpísaný hematológom,
- b) musí byť predpísaný internistom,
- c) nemá preskripčné obmedzenia.

**12. Najvyšší účinok vitamínu B<sub>12</sub> sa dosahuje:**

- a) intramuskulárnou injekčnou aplikáciou,
- b) perorálnou aplikáciou,
- c) subkutánnou injekčnou aplikáciou.

**13. Aplikáčna forma erytropoetínu je:**

- a) injekcia,
- b) infúzia,
- c) perorálne tablety.

**14. Transplantácia kostnej drene sa v terapii anémie:**

- a) nepoužíva,
- b) používa veľmi zriedka,
- c) používa často.

**15. Železo sa okrem perorálnej aplikácie môže podať aj:**

- a) intravenózne,
- b) intramuskulárne,
- c) subkutánne.

**Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.**, Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia  
FCHPT STU Bratislava • Odborný garant – **výživa**

**16. Súčasná konzumácia akých potravín znižuje dostupnosť železa?**

- a) citrusov a hrozna,
- b) mäsa a mäsových výrobkov,
- c) chleba a pečiva.

**17. Aké nápoje nie sú vhodné na zapíjanie tabliet obsahujúcich železo?**

- a) voda z vodovodu,
- b) čaj, mlieko, minerálne vody,
- c) ovocný čaj, ovocné džúsy.

**18. Vyberte nesprávnu odpoveď:**

- a) Pacienti s anémiou by mali konzumovať zdroje železa súčasne s vitamínom.
- b) Pacienti s anémiou by mali konzumovať zeleninu len poriadne uvarenú.



Zdravotnícka organizácia:  
**SK MTP**

Registračné číslo: **02**  
2017

AD

Odpovede zasielajte do **5. mája 2017** na e-mail:  
[farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com)

Kredity Vám budú pridelené do **5. júna 2017**.

**NAPÍŠTE**

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

# Menopauza

## a ťažkosti žien v menopauze



Pojmom klimaktérium (prechod) označujeme prirodzené obdobie v živote ženy, kedy dochádza k vyhasinaniu funkcií vaječníkov. S týmto obdobím spájame aj ďalšie pojmy – menopauza (obdobie po prechode, keď už žena nemá menštruačný cyklus) a postmenopauza (obdobie rok po nástupe menopauzy, niekedy sa aj toto obdobie pre zjednodušenie označuje termínom menopauza).

Klimaktérium označuje v podstate fázu medzi obdobím plnej pohlavnej zrelosti a obdobím staroby, kedy končí menštruačné krvácanie riadené vaječníkmi a nastáva menopauza, ktorá rozdeľuje klimaktérium na premenopauzálnu a pomenopauzálnu obdobie. Klimaktérium je prirodzený stav v živote ženy, kedy dochádza k útlmu funkcie vaječníkov a znižovaniu tvorby hormónov estrogénu a progesterónu. Menštruačný cyklus sa zastaví a nastáva strata plodnosti. Prechod nastupuje približne medzi 45. až 55. rokom veku ženy, žena začína nepravidelne krváčať, až príde posledná menštruácia. Toto obdobie je charakterizované hormonálnou nerovnováhou a asi u 60 až 80 percent žien je sprevádzané problémami, ktoré sú ľahšieho charakteru, no môžu sa vyskytnúť aj veľmi vážne problémy.

Medzi príznaky postupného vyhasinania činnosti vaječníkov patria dysfunkčné krvácanie, skrátene či predĺžené menštruačné cykly alebo aj krvácanie medzi cyklami. Pokiaľ sa však akékoľvek krvácanie z rodiel vyskytne v menopauze, je nutné vylúčiť jeho organickú príčinu.

### Symptómy sprevádzajúce klimaktérium a menopauzu

Žena spočiatku ani nevníma, že začalo klimaktérium. No v jeho závere, kedy sa už blíži menopauza, zvyknú sa objavovať rôzne ťažkosti. K tým krátkotrvajúcim patria návaly tepla, nočné potenie, kolísanie nálady, neschopnosť koncentrácie, poruchy menštruačného cyklu, zvýšenie pulzovej frekvencie, pocit búšenia srdca. Predpokladá sa, že sú dôsledkom nedostatku estrogénov pôsobiacich na špecifické centrá v mozgu. Príznaky sa zvyknú vyskytovať v prvých mesiacoch menopauzy a môžu sa vyskytovať rôzne dlho, dokonca aj niekoľko rokov.

Veľmi nepríjemné bývajú psychické syndrómy, napr. sklon k depresívnej nálade, rozladeniu, zvýšená dráždivosť, zvýšená precitlivosť, zraniteľnosť, kolísanie nálady, niekedy až agresívne reakcie.

Telesné zmeny ako následok úbytku estrogénov sa prejavujú na cieľových orgánoch – maternica, pošva, vulva, zmeny na ohanbí, zmenšuje sa ochlpenie. V pošve dochádza k zužovaniu priechodu, zvýrazňuje sa suchosť sliznice, dochádza k atrofickým zmenám, stenčovaniu sliznice, s čím súvisí svrbenie, pálenie, krvácanie, zvýšená citlivosť, maternica mení svoju veľkosť. Prsniková žľaza, cievny systém, kostra, koža, močový systém tiež podliehajú zmenám súvisiacimi s hormonálnymi zmenami menopauzy.

V oblasti močového systému sa často objavuje stresová inkontinencia spôsobená

MUDr. Peter Brenišin

Gynekológ  
Gynekologická ambulancia  
Ambulancia gynekologickej urológie  
BrenCare, Poprad



oslabením svalov panvového dna a dráždivý močový mechúr s únikom alebo bez úniku moču. S poklesom estrogénov je spojené vypadávanie vlasov, zhoršená kvalita pokožky a nechtov. S prevládáním androgénov dochádza k zvýšenému ochlpeniu na tvári a na miestach, na ktorých sa ochlpenie viac vyskytuje u mužov.

Menopauza a postmenopauza so sebou prinášajú hypertenziu, zvýšenú hladinu cholesterolu, aterosklerózu, infarkt myokardu. Dochádza k odvápnovaniu kostí (osteoporóza), objavujú sa zmeny na telách stavcov, platničkách – tvorba hrbu, bolesti chrbta a krížov, zlomeniny predlaktia, stavcov a krčka stehrovej kosti. Po 60. roku života sú tieto zlomeniny u žien 6 až 8-krát častejšie ako u mužov.

### Liečba ťažkostí v menopauze

Liečba je založená na hormonálnej substitučnej terapii (HST), čiže v náhrade chýbajúcich hormónov. HST môže byť aplikovaná v tabletkovej, injekčnej forme alebo v čoraz populárnejšej forme náplastí.

Mnohé ženy ale nechcú alebo nemôžu HST užívať. Menopauzálnu ťažkosť, hlavne návaly tepla, potenie a diskomfort pacientok môžu výrazne ovplyvniť aj výživové doplnky s obsahom sóje, vitamínov skupiny B, vitamínu D a kalcia. Potrebná je však aj zdravá životospráva a primeraná telesná aktivita.



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



**Viera Holmanová**

Farmaceutický laborant  
Lekáreň Dudince Centrum  
Okružná 160  
962 71 Dudince  
Tel.: 045/558 35 29

Prácu farmaceutickej laborantky vykonávam od roku 1981, kedy som ukončila SZŠ v Banskej Bystrici.

Moje povolanie a práca v lekární ma napína. To, čo ma ovplyvnilo pri výbere tejto profesie, bolo prostredie lekárne, ktoré ma očarilo už ako dieťa. Teší ma, keď môžem pacientom poradiť a pomôcť pri ich výbere. Mám veľmi rada komunikáciu s ľuďmi, aj keď nie vždy je to jednoduché. Baví ma aj práca v laboratóriu, ktorá sa, bohužiaľ, v posledných rokoch dosť vytráca z lekární, čo je veľká škoda. Nakoľko si naše povolanie vyžaduje neustále vzdelávanie, uvítala som vychádzanie tohto časopisu, ktorý je tiež jednou z viacerých foriem a možností posunu vpred v tejto profesii. Je zaujímavý a hodnotný, čo sa týka nových informácií. Je pre mňa prínosom. Som hrdá, že pracujem v lekární a môžem pomáhať ľuďom. Mám veľké šťastie, že môžem pracovať nielen v peknom, ale aj príjemnom prostredí, čo sa týka medziľudských vzťahov, nakoľko aj to je výrazný faktor, ktorý ovplyvňuje môj výkon.

Po viac ako tridsiatich rokoch praxe som si istá, že som si vybrala správne a neviem si predstaviť, že by som robila niečo iné. Teší ma, že môj inštinkt vybrať si túto profesiu ma nesklamal.



**Zuzana Puskajlerová**

Farmaceutický laborant  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
– garant výdajne zdravotníckych pomôcok  
Provítea, spol. s r. o.  
Výdajňa zdravotníckych pomôcok Centrum  
Prostejovská 33, 080 01 Prešov  
Tel.: 051/77 11 424

Odbor farmaceutická laborantka som vyštudovala na Strednej zdravotníckej škole v Bratislave. Po ukončení štúdia som začala pracovať v lekární.

Veľa času som trávila v galenickom laboratóriu pri príprave IPL do zásoby, no najviac ma fascinovala príprava IPL Rp. Do priameho kontaktu s pacientmi som prišla na voľnom predaji, kde som im mohla radiť pri rôznych zdravotných problémoch. Urobila som si špecializáciu v odbore lekárenstvo. Dostala som ponuku pracovať ako garant vo výdajni zdravotníckych pomôcok. Dnes tam pracujem už pätnásť rok. Expedovanie zdravotníckeho materiálu a hlavne zdravotníckych pomôcok na lekárske poukazy je veľmi náročné, pretože každá pomôcka musí pacientovi na 100 % vyhovovať. Odmenou pre mňa je spokojnosť pacientov s poďakovaním. Sústavne sa však vzdelávam prostredníctvom školení, seminárov a odborných časopisov, ako je aj Teória a prax | Farmaceutický laborant.

Po rokoch môžem skonštatovať, že som sa vo svojej práci našla a rada pomáham pacientom, ktorí moje rady potrebujú a kladne zhodnocujú.

## ORTOPEDICKÉ POMÔCKY PRE POHODLNÚ CHÔDZU

### PREMIUM | ORTOPEDECKÉ VLOŽKY



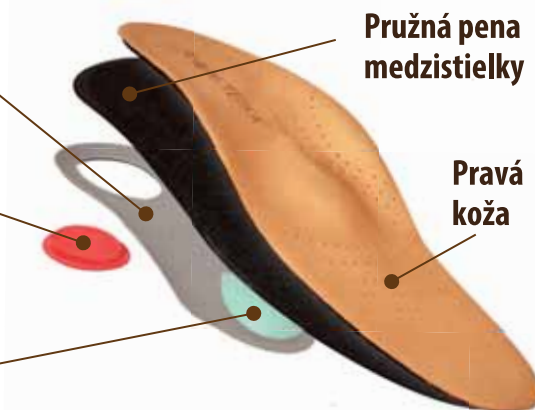
**Trojštvrtová  
plastová  
pelota**



**Latexové  
päťové  
vymäkčenie**



**Latexové  
srdiečko**



*Ortopedické vložky PREMIUM  
sú relaxačná a preventívna  
pomôcka, ktorá podporuje  
priečnu aj pozdĺžnu klenbu nohy.  
Zabezpečia príjemný pocit  
ľahkých nôh počas celého dňa.*



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

**ProtetikaObuv**

**PROTETIKA®**  
*Orthopedic*

# Ako predchádzať

## kardiovaskulárnym ochoreniam



MUDr. Dulková Katarína, PhD.

Kardiovaskulárne centrum, s. r. o.  
Ďumbierska 32  
Bratislava



Kardiovaskulárne ochorenia (KVS) sú najčastejšie ochorenia vedúce k hospitalizácii a k úmrtiam na Slovensku. Hovoríme o morbidite (chorobnosti) a mortalite (úmrtnosti). Z hľadiska mortality tvoria v Európe kardiovaskulárne ochorenia 42 % úmrtnosti u mužov a u žien až 50 %. U oboch skupín ide o ischemickú chorobu srdca u cca 20 %, o mozgovú príhodu NCMP o 10 % u mužov a 15 % u žien.

Kardiovaskulárny systém je tvorený srdcom a cievami vo všetkých orgánoch, v užšom zmysle slova predovšetkým cievami v srdci, mozgu, v očnej sietnici, končatinách a obličkách. Tieto cievy sú najčastejšie postihnuté procesom aterosklerózy. Ateroskleróza je pomaly prebiehajúci proces, ktorého základom je zmena najprv funkcie cievy – tzv. endotelová dysfunkcia, neskôr sprevádzaná aj morfológickou zmenou – zanášaním cievy aterosklerotickým plátom. Plát je tvorený cholesterolom, vápnikom, bunkami endotelu a bunkami z krvného riečiska. K vzniku akútnej KVS príhody dochádza, keď sa na cieve postihnutej aterosklerotickým procesom začne tvoriť krvná zrazenina – trombus.

### Typy kardiovaskulárných ochorení

Medzi najčastejšie KVS ochorenia patria vysoký krvný tlak – hypertenzia, ischemická choroba srdca s rôznymi prejavmi (infarkt myokardu, arytmie, srdcové zlyhanie) a ischemická choroba mozgu prejavujúca sa často vaskulárnou demenciou a náhlymi mozgovými príhodami – porážkou.

### Prevenia pomocou životného štýlu

Dostatok pohybu je individuálnou voľbou každého človeka, môžeme ho k nemu motivovať.

V predchádzaní poškodenia srdca a ciev sa ako najúčinnější javí tzv. stredomorská strava. Je to strava obsahujúca vysoký podiel antioxidantov. Je to strava obsahujúca veľa rýb a olivového oleja (s obsahom omega-3 mastných kyselín), orechov, strukovín, kyslomliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny. Zo zeleniny je to predovšetkým tekvicovitá zelenina (baklažány, cukina) s vysokým obsahom kardioprotektívnych minerálov, draslíka, magnézia a paradajky (čerstvé i sušené) s obsahom antioxidantov, hlavne flavonoidov a bohaté na prírodné vitamíny C, E a celú skupinu vitamínov B.

Výskyt srdcovocievnych ochorení je v krajinách okolo Stredozemného mora (Taliansko, Španielsko, Francúzsko) oveľa nižší ako v Škandinávii. Pritom Škandinávci sú

známi dostatočnou konzumáciou rýb a pravidelným športovaním.

Rozdiel medzi juhom a severom je predovšetkým v príjme flavonoidov – 25 % rozdiel. Boli vykonané mnohé observačné štúdie u pacientov, ktorí užívali arteficiálne vitamínové preparáty (B, C, E). Tu sa nepotvrdila jednoznačná prospešnosť ich podávania. Oveľa účinnejšie sa javia prípravky prírodného pôvodu (napr. výťažok z olivovníka alebo z paradajok).

Antioxidanty majú schopnosť zabrzdiť proces aterosklerózy. Polyfenoly, flavonoidy a vitamíny zo zeleniny majú kardioprotektívne účinky. Znižujú oxidáciu lipidov, znižujú obsah tukov v krvi, a to cholesterolu aj triglyceridov, znižujú reaktívne – toxické formy kyslíka, znižujú krvný tlak a znižujú zhlukovanie – agregáciu krvných doštičiek.

### Primárna a sekundárna prevencia

Primárna prevencia je proces, keď bráni vzniku srdcovocievneho ochorenia.

Čiže snažíme sa o trvalé udržanie zdravia. Pri sekundárnej prevencii ide o snahu zabrániť recidíve alebo pokračovaniu srdcového a cievneho ochorenia. Dopad zníženia hladiny cholesterolu je najúčinnější u pacientov s ischemickou chorobou srdca. Okrem klasickej hypolipidemikkej liečby sa dá veľa dosiahnuť pohybom a stravou bohatou na kardioprotektívne zložky. Napríklad u pacientov liečených hypolipidemikami dochádza až k 37 % poklesu výskytu nefatálnych infarktov myokardu. Potreba aortokoronárneho bypassu a PCI sa znížila počas 2 rokov o 37 %. Protidoštičková liečba znižuje výskyt KVS príhod v primárnej aj sekundárnej prevencii o 20 %. Na potvrdenie efektu rôznych liečiv a látok v prevencii srdcovocievnych chorôb sa uskutočňujú klinické štúdie. Cca od r. 1990 sa opierame v liečbe KVS ochorení o takzvanú „evidence based medicine“, t. j. o výsledky získané z viac rokov prebiehajúcich prospektívnych štúdií. Ide o zaslepené štúdie, v ktorých ani lekár, ani pacient nevie, či dostáva nový typ účinnej látky alebo placebo, resp. nejakú staršiu účinnú látku.

### Primárne preventívne a sekundárne preventívne farmakologické štúdie

Nové lieky majú šancu sa dostať do klinickej praxe len ak je dokázaná ich účinnosť, bezpečnosť a prospešnosť pre pacienta. Prospešnosť sa prejavuje predĺžením života, zlepšením kvality života, v ideálnom prípade ich kombináciou.

Sekundárne preventívna antiagregačná liečba zabráni 1/3 nefatálnych infarktov myokardu, 1/3 NCMP a 1/6 vaskulárných príhod.

### Zrážanlivosť krvi (koagulácia) a jej ovplyvnenie

Dôležitou súčasťou liečby a prevencie KVS príhod je podávanie látok s antiagregačným či antikoagulačným, t. j. protizrážanlivým efektom. Zabránenie vzniku trombov v krvnom riečisku je dôležitým preventívnym faktorom k zabráneniu srdcovocievnych príhod. Najrozšírenejšou antiagregačnou látkou je kyselina acetylsalicylová, ktorá ale u rady pacientov spôsobuje krvácanie. Bolo zistené, že aj mnoho prírodných produktov má schopnosť ovplyvňovať reologické vlastnosti krvi, napr. ginkgo biloba, WSTC, rybí tuk a pod. Konzumácia takýchto prírodných produktov má schopnosť znížiť výskyt KVS ochorení.

Prírodné produkty ovplyvňujúce koaguláciu (zrážanlivosť) majú výhodu oproti arteficiálnym prípravkom v nižšom výskyte nežiaducich účinkov. Napr. nová prírodná antiagregačná látka WSTC – koncentrát z paradajok inhibuje agregáciu krvných doštičiek viacerými mechanizmami, z čoho vyplýva jej široká účinnosť pri minime nežiaducich efektov. Je účinná u 97 % jedincov, a pritom nezvyšuje riziko krvácania.

### Záver:

Ako predchádzať KVS ochoreniam? Základom sú všetky postupy, ktoré zlepšujú prietok krvi, teda: pohyb, strava znižujúca tuky a cukor v krvi, a tým zabraňujúca rozvoju aterosklerózy. Taktiež strava, alebo doplnky stravy s obsahom látok zlepšujúcich prietok krvi a zabraňujúcich vzniku trombov.



# NOVINKA

# Syntrival®

Na zdravý prietok krvi\*

## POVZBUDIVO PRÍRODNÁ STAROSTLIVOSŤ

### Na zdravý prietok krvi



**VEDECKY  
preukázané  
a certifikované\***

- 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.

viac na [www.syntrival.sk](http://www.syntrival.sk)

EFSA - European Food Safety Authority - Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

**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 paradajkové semenka. **Upozornenie:** Stanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Prípravok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. **Uchovávanie:** Uchovávať 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.2010.1689

EFSA: Európsky úrad pre bezpečnosť potravín

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

SYNTRINZ0317





MUDr. Jozef Klucho

GASTROENTEROLÓG, s. r. o.  
Nové Zámky  
www.gastroenterolog.com

# Akútne tráviace problémy v čase dovoleniek

Blíži sa čas dovoleniek, ktorú iste každý z vás chce prežiť v pokoji a bez zdravotných problémov. V tomto článku si objasníme niektoré zásady správnej životosprávy počas dovolenky a dáme vám pár užitočných rád aj pre situácie, ak sa vám náhodou nepodarí tieto zásady dodržať.

## Tráviace problémy dovolenkárov

### Horná časť tráviacej trubice Ezofagitída a gastritída

Pažerák a žalúdok sú vystavené porušovaniu životosprávy, čo sa na dovolenke stáva pomerne často, pretože sa konzumujú jedlá, aké doma nemáme a treba priznať, že občas aj vo vyššom množstve, ako je to bežné alebo v nevhodnom čase (napr. neskoro večer tesne pred spaním).

Ezofagitída sa prejavuje pálením v hrudníku (pyrózou), počas hltania, ale i mimo neho a častejšími epizódami gastroezofageálneho refluxu.

Gastritída alimentárneho typu vzniká podráždením sliznice žalúdka nevhodným jedlom. Prejavuje sa pálením v nadbrušku, pocitom nevoľnosti a/alebo zvracaním. Ak vo zvratkoch nie je prítomná krv a stav nie je vážny, možno ho zvládnuť samoliečbou.

### Dolná časť tráviacej trubice Poruchy motility

Pomerne častou býva zápcha pri zmene prostredia. Druhým extrémom je hnačka. Ak sa nevyskytuje u viacerých rodinných príslušníkov, môže ísť len o funkčnú poruchu, napr. zo stresu pri cestovaní. Pozornosť jej treba venovať, ak ju dostanú viacerí členovia výpravy. Tu už treba brať do úvahy aj jej možný infekčný pôvod. Ak poruchy vyprázdňovania nie sú spojené s výraznejšími bolesťami brucha, zvracaním, prímiesou krvi v stolici, dajú sa riešiť samoliečbou voľnopredajnými liekmi.

### Pankreatobiliárne poruchy

Prejavujú sa tupou, pri kameňoch v žlčníku až kolikovitou bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom, nauzeou, zvracaním, prípadne zvýšenou teplotou. Ak ide o pacienta so známou diagnózou z minulosti (napr. cholecystolitíáza alebo chronická pankrea-

titída) a stav sa po diéte a samoliečbe do 24 hod. neupraví alebo sú bolesti intenzívne, či prítomná vysoká teplota, alebo opakované zvracanie, treba vyhľadať pohotovosť.

### Liečba akútnych tráviacich problémov počas dovolenky

Počiatočná samoliečba by mala začať diétou (čaj, sucháre). Pri ezofagitíde a gastritíde možno užiť voľnopredajné lieky. Antacidá, najlepšie s alginátom, ktoré zabraňujú refluxu a urýchľujú hojenie poškodenej pažerákovej a žalúdočnej sliznice. Tie možno kombinovať s blokátormi protónovej pumpy (pantoprazol). Uvedený liečebný postup s dostatočným prísunom tekutín je vhodné použiť aj pri problémoch spôsobených nadmernou konzumáciou alkoholu. Pri prejavoch gastroenteritídy je vhodná kombinácia so živočišným uhlím, probiotikami alebo niektorými voľnopredajnými liekmi proti hnačke. Pri zápche treba konzumovať minerálne vody s obsahom magnézia, prípadne voľnopredajné preparáty s obsahom laktulózy do úpravy stolice a probiotiká aj dlhodobo. Liečba by mala zaberať do 24 – 48 hod. Ak sa tak nestane, treba navštíviť pohotovosť. U detí a seniorov netreba čakať ani dva dni, pretože zvlášť u malých detí to môže mať nepredvídateľné následky a dieťa môže skončiť aj v nemocnici. U seniora je veľmi dôležitá prevencia dehydratácie.

Najlepšou cestou, ako uvedeným problémom predísť, je nekonzumovať jedlá, o ktorých viete, že vám spôsobujú ťažkosti, alebo ak trpíte tráviacimi ochoreniami, ktoré nevhodné jedlo môže zhoršiť. Treba dodržiavať režim ako doma a zbytočne vo väčšom množstve neskúšať nepoznané, aby sa pre vás trávenie dovolenky nestalo skôr trápením.

### Príprava na cestu

Zvláštne opatrenia si vyžadujú chorí dovolenkári, šoféri a malé deti. Ak užívate pravidelne lieky, nezabudnite si vziať z každého druhu dostatočné množstvo, pretože v zahraničí by ste s ich obstarávaním mohli mať problémy. Vodiči pred dlhou cestou by mali byť dostatočne oddýchnutí a primerane najedení. Pred cestou sa neodporúča jesť potraviny, ktoré spôsobujú nadmernú plynatosť alebo pálenie v nadbrušku, či v pažeráku. Ak viete, že vás niektorá kombinácia potravín môže častejšie privádzať na toaletu, pred cestou sa jej vyhnite (napr. káva alebo pivo, prípadne ich kombinácia alebo mliečne výrobky). Malé deti by mali pred cestou jesť primerane, rozhodne by nemali začínať cestu hladné. Ak niektorý člen posádky trpí nevoľnosťou počas cestovania, liek na jej potlačenie musí užiť aspoň hodinu pred cestou. Deťom do 2 rokov sa však neodporúča.

### Preventívne opatrenia

Niekoľko týždňov pred cestou do rizikovej destinácie (ázijské krajiny, Blízky východ, Afrika) je potrebné sa informovať u svojho všeobecného lekára, na Úrade verejného zdravotníctva alebo na ambulancii, resp. klinike tropickej medicíny o potrebe a škále očkovania. Vhodné je tiež preventívne užívanie probiotík. V dovolenkovej lekárničke by nemali chýbať lieky a výživové doplnky proti hnačke, zápche, zvýšenej teplote, prípadne nejaké obväzy a lieky proti úpalu a spáleniu kože. Vo vyššie uvedených inštitúciách vám poradia, či nebudete preventívne potrebovať aj lieky proti malárii.

**Brainway Inc.®**

# GastroKit™

Okamžitá pomoc pri akútnych  
žalúdočných problémoch.

Vhodný pre deti od 10 rokov.

- okamžitý účinok
- pri náhlej nevoľnosti
- podporuje správnu funkciu tráviaceho ústrojenstva



**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

# Reexport liekov

– ustanovenia ako mu zabrániť

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Riaditeľ odboru farmácie  
Ministerstvo zdravotníctva SR



## 1. časť



Zákon č. 306/2016 Z. z. z 19. októbra 2016, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a ktorým sa mení zákon č. 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín na základe verejného zdravotného poistenia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Úvodom je potrebné podčiarknuť, že všetky ustanovenia prijaté na zabránenie reexportu liekov sa vzťahujú len na kategorizované lieky. Ide o humánne lieky zaradené v zozname kategorizovaných liekov, inými slovami o humánne lieky, ktoré sú čiastočne alebo plne uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia. Nedostatok týchto liekov pacient vníma veľmi citlivo a objektívne Ministerstvo zdravotníctva SR považuje dostupnosť týchto liekov za nevyhnutnú pre kvalitné poskytovanie zdravotnej starostlivosti.

### §

V novele zákona sa novým spôsobom upravili distribučné cesty lieku od výrobcu lieku – držiteľa registrácie lieku, držiteľa povolenia na veľkodistribúciu humánných liekov, poskytovateľa lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární alebo v nemocničnej lekární. Cieľom je, aby lekárne nemali problémy s výdajom kategorizovaných liekov pacientom. Ako je už v úvode článku spomenuté, nová regulácia sa vzťahuje len na lieky, ktoré sú čiastočne alebo plne uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia. Tieto lieky sú uvedené v zozname kategorizovaných liekov.

### §

Za dodávky kategorizovaných liekov na trh Slovenskej republiky v množstve potrebnom na poskytovanie zdravotnej starostlivosti je zodpovedný držiteľ registrácie kategorizovaného lieku, pretože do tohto zoznamu

sa humánne lieky zaraďujú podľa zákona č. 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín na základe verejného zdravotného poistenia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Jednou z podmienok zaradenia humánneho lieku do zoznamu kategorizovaných liekov je, že držiteľ registrácie lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov je povinný zabezpečiť, aby bol liek dostupný na trhu v dostatočnom množstve počas celého trvania zaradenia lieku v zozname kategorizovaných liekov (§ 9 ods. 1 zákona č. 363/2011 Z. z.).

### §

Pri príprave novely zákona Ministerstvo zdravotníctva SR vychádzalo z článku 81 smernice Európskeho parlamentu a Rady 2001/83/ES zo 6. novembra 2001, ktorou sa ustanovuje Zákonník Spoločenstva o humánných liekoch.

Druhý a tretí odsek článku 81 znejú:

*„Držiteľ povolenia na uvedenie na trh pre liek a distribútori príslušného lieku, skutočne uvedeného na trh v členskom štáte, v rámci svojich zodpovedností zabezpečia primerané a plynulé dodávky tohto lieku do lekární a osobám, oprávneným vydávať lieky, tak, aby boli dostatočným množstvom zabezpečené potreby pacientov v príslušnom členskom štáte.*

*Opatrenia na realizáciu tohto článku by mali byť okrem toho odôvodnené ochranou záujmov verejného zdravotníctva a mali by byť primerané vzhľadom na cieľ ta-*

*kejto ochrany, a to v súlade s pravidlami zmluvy, predovšetkým s tými, ktoré sa týkajú voľného pohybu tovaru a konkurencie.“*

### §

V novele zákona sa uložili nové povinnosti držiteľom registrácie kategorizovaného lieku a držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánných liekov vo vzťahu ku kategorizovaným liekom s cieľom zabrániť vývozu týchto liekov, ktoré po referencovaní majú nižšiu cenu v porovnaní s inými členskými štátmi EÚ. Tieto povinnosti majú charakter povinnosti uloženej vo verejnom záujme v súlade s článkom 81 smernice 2001/83/ES. Pri príprave novely zákona sa neuvažovalo o zrušení európskej referenčnej ceny (priemer troch najnižších cien daného lieku v iných členských štátoch EÚ), ktorá je ekonomickým stimulom pre vývoz lieku zo Slovenskej republiky do iného členského štátu EÚ.

### §

Úplne je preformulovaný § 19 a. Európskou komisiou kritizovaný a nahrádza sa novým znením, z ktorého sa vypúšťajú ustanovenia, voči ktorým mala Európska komisia najväčšie výhrady. Podľa nového znenia sa sortiment liekov, ktorých vývoz sa reguluje, zužuje len na kategorizované lieky. Definuje sa vývoz kategorizovaných liekov. Vývoz kategorizovaných liekov sa umožňuje len držiteľovi registrácie lieku a držiteľovi povolenia na výrobu liekov, ktorý vyvážaný humánny liek vyrobil. Zrušuje



sa povinnosť notifikovať (oznamovať) vývoz 30 dní pred zamýšľaným vývozom a notifikačná povinnosť pred vývozom lieku sa nahrádza povinnosťou do siedmich dní od vývozu oznámiť vývoz Štátnemu ústavu pre kontrolu liečiv, pričom sa ustanovuje forma a obsah uvedeného oznámenia. Držiteľ registrácie je oprávnený na vývoz humánneho lieku splnomocniť písomným plnomocenstvom držiteľa povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov. Držiteľ povolenia na veľkodistribúciu bude v takom prípade zabezpečovať vývoz v mene držiteľa registrácie. Písomné poverenie musí byť vystavené pre každý vývoz osobitne, nemôže mať neobmedzenú platnosť a musí spĺňať náležitosti ustanovené týmto zákonom. Zrušuje sa oprávnenie pre Štátny ústav pre kontrolu liečiv zakázať vývoz lieku, ak je liek nedostatkový v Slovenskej republike.

## §

V § 2 sa odsekom 46 definuje nový pojem „Lekársky predpis v anonymizovanej podobe“. Ide o kópiu vystaveného lekárskeho predpisu, na ktorom držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni (ak má nemocničná lekáreň zriadené oddelenie výdaja liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín verejnosti) alebo iná osoba, ktorá je jeho zamestnancom a je na tento úkon poverená držiteľom povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo

v nemocničnej lekárni, anonymizuje osobné údaje o pacientovi. Túto kópiu lekárskeho predpisu prikladá držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni k mimoriadnej objednávke adresovanej držiteľovi registrácie kategorizovaného lieku prostredníctvom informačného systému na zabezpečenie automatizovaného elektronického zadávania, prijímania a potvrdzovania objednávok kategorizovaných liekov vytvoreného a prevádzkovaného držiteľom registrácie.

## §

V ďalšom texte zákona sa pre objednanie liekov pri použití lekárskeho predpisu v anonymizovanej podobe používa pojem „informačný systém na mimoriadne objednanie liekov“. Z uvedeného vyplýva zámer zákonodarcu, aby sa tento spôsob zabezpečovania lieku používal výhradne ako posledná možnosť pre držiteľa povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti zabezpečiť pacientovi predpísaný kategorizovaný liek.

## §

Schválené opatrenia ukladajú nové povinnosti držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov, držiteľom povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni a držiteľom registrácie kategorizovaného lieku.

### Národné centrum zdravotníckych informácií

Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI) je štátna príspevková organizácia, ktorej zriaďovateľom je Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky.

### NCZI vykonáva úlohy v oblasti:

- informatizácie zdravotníctva, správy národného zdravotníckeho informačného systému,
- štandardizácie zdravotníckej informatiky,
- zdravotníckej štatistiky,
- správy národných zdravotníckych administratívnych registrov a národných zdravotných registrov,
- poskytovania knižnično-informačných služieb z oblasti lekárskeho vied a zdravotníctva.

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

Na medzinárodnej úrovni NCZI spolupracuje s WHO, OECD, EUROSTAT a EMCDDA.

Ilustračné foto: internet

## Emergentný systém Ministerstvo zdravotníctva SR

Od apríla vstúpi do účinnosti časť novely zákona o liekoch, ktorá prináša tzv. emergentný systém. V rámci neho sa má pacient k lieku dostať do 48 hodín. Systém nahlasovania už funguje.



„Emergentný systém zabezpečuje povinnosti držiteľa registrácie, teda výrobcu, spolu s distribútorom a lekárňou vydať pacientovi liek do 48 hodín pod hrozbou vysokej sankcie,“ priblížil minister zdravotníctva Tomáš Drucker (nominant Smeru-SD). Lekárne zašle výrobcovi alebo distribútorovi anonymizovaný recept. Pokiaľ liek nedodajú, bude hroziť pokuta do 100.000 eur, v prípade opakovania až milión eur.

Podobná povinnosť platila aj doteraz, podľa šéfa rezortu sa však veľmi nedodržiavala. Ozrejmilo, že lekárne síce mali 24-hodinovú lehotu na výdaj lieku pacientovi, povinnosť však už neplatila pre výrobcov a distribútorov. „Sankcie za nedodržiavanie boli veľmi nízke, a preto sa ani nedodržiavala,“ poznamenal.

Zdroj: TA SR

## Krém Inno Rheuma

Na ošetrenie reumatických zápalov kĺbov, pri bolestiach svalov a končatín, svalovej horúčke.



## Nechtíkový krém

Krém s obsahom betakaroténu a harmančeka na suchú pokožku.



NATURLAND®



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
Banská Bystrica



## Aktuálna problematika očkovania proti meningokokovej meningitíde na Slovensku

Meningokokovú meningitídu zapríčiňuje baktéria *Neisseria meningitidis*, ktorá sa bežne vyskytuje v populácii (5 – 15 %). Niektoré kmene meningokoka môžu mať invazívny charakter, môžu zapríčiniť zápal mozgových blán (meningitídu) či otravu krvi (sepsu). Ochorenie máva rýchly priebeh a do 48 hod. môže končiť úmrtím, v lepšom prípade trvalým postihnutím.

Najohrozenejšie sú deti do 4 rokov, ako aj adolescenti a mladí dospelí vo veku 15 až 24 rokov. Dôvodom je nezrelá či oslabená imunita. V prípade mladých ľudí prispieva aj to, že meningokok sa dobre šíri v uzavretejších skupinách – pobyt mladých na internáte, spoločné lyžiarske zájazdy, tábory a večierky. Baktéria sa prenáša kvapôčkami vzduchom a telesnými sekrétmi, t. j. aj slinami pri bozkávaní či kýchnutím.

V roku 2015 bolo v Slovenskej republike hlásených 30 invazívnych meningokokových ochorení (0,55/100 000 obyvateľov), z čoho 25 prípadov bolo laboratórne potvrdených. Hlásené boli štyri úmrtia (deti – 8 mesačné, 1-ročné, 2-ročné, 5-ročné). Z 25 laboratórne potvrdených ochorení bola špecifikácia meningokokov vykonaná u 23 chorých (76,67 %). Prevažovala séro skupina B (15 x), 4 x sa zistila séro skupina C, u 4 chorých sa skupinu nepodarilo určiť.

Existuje viacero skupín meningokokov, ktoré sa označujú písmenami a majú nerovnaké rozšírenie po svete (viď mapa). Najčastejšími pôvodcami invazívneho ochorenia sú skupiny A, B, C, Y a W. V Európe je najčastejším pôvodcom invazívneho ochorenia meningokok skupiny B (70 – 80 %) a skupiny C (15 – 20 %). Skupina Y a W spôsobujú ochorenie v menšom rozsahu (5 – 10 %) (viď graf). Podobná situácia je na Slovensku, ako aj v susednej Českej republike.

V Českej republike je od roku 2014 dostupná vakcína Bexsero proti najrozšírenejšiemu meningokokovi skupiny B. Aj keď je vakcína Bexsero na Slovensku už registrovaná, teda schválená, nie je na Slovensku dostupná. Zatiaľ nie je známy termín dovozu vakcíny. Na Slovensku sú dostupné vakcíny proti meningokokom skupín A,

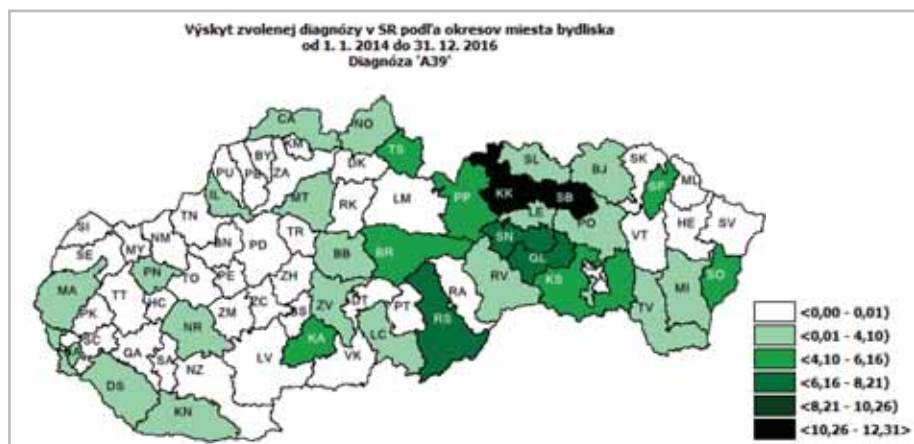
C, W, Y. Menveo – ACWY, Nimenrix – ACWY, Meningococcal Polysaccharide Vaccine – AC. Tieto vakcíny sa aplikujú najmä cestovateľom.

V rámci pokrytia ochrany proti všetkým spomínaným skupinám meningokoka je najvhodnejšie skombinovať vakcíny proti skupine B, ako aj ACWY. V prípade záujmu o vakcínu Bexsero proti skupine B je najideálnejšie dať sa začkovať priamo v očkovacích centrách v Českej republike (napr. [www.avenier.cz](http://www.avenier.cz)). V prípade transportu vakcíny na Slovensko by mohlo dôjsť k porušeniu tzv. chladového reťazca a vakcína by sa mohla znehodnotiť.



### Očkovanie proti meningokokovej meningitíde sa odporúča u:

- detí od 2 mesiacov do 2 rokov,
- detí od 13 do 15 rokov,
- adolescentov a mladých dospelých, napr. pred nástupom na internát,
- osôb cestujúcich do krajín s epidemickým výskytom meningokokových ochorení.



## 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 národnej 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.
- Vymožitelnosť 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

Aké sú hlavné povinnosti pre lekára vyplývajúce zo zákona o národnom zdravotníckom informačnom systéme?

K jednotlivým povinnostiam zdravotníckeho pracovníka sa viažu dva termíny:

- odkedy **môže** začať niečo vykonávať, používať a
- dokedy **musí** niečo vykonať.

Jeho povinnosti sú úzko späté s povinnosťami poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, ktorého je zamestnancom.

Povinnosť používať Národný zdravotnícky informačný systém je zo zákona od 1. 1. 2018, povinnosť poskytovateľa všeobecnej ambulantnej starostlivosti vytvoriť osobe pacientsky sumár je do 30. 6. 2018.

Do 31. októbra 2017 je zdravotnícky pracovník povinný požiadať o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka.

Do 31. decembra 2017 je zdravotnícky pracovník oprávnený používať elektronický preukaz zdravotníckeho pracovníka a technické zariadenia slúžiace na autentizáciu v Národnom zdravotníckom informačnom systéme (môže, nie musí).

V **zákone č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme** sú špecifikované nasledujúce povinnosti pre poskytovateľa zdravotnej starostlivosti a z nich vyplývajúce povinnosti pre zdravotníckeho pracovníka:

#### Pacientsky sumár:

Údaje z pacientskeho sumára aktualizuje všeobecný lekár pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti osobe. Všeobecný lekár môže do pacientskeho sumára so súhlasom osoby zapísať aj údaje o vykonaných chirurgických výkonoch, údaje o liečebných odporúčaníach, údaje o závažných skutočnostiach sociálnej anamnézy, predpokladaný dátum a spôsob určenia pôrodu, údaje o vyšetrení vitálnych a antropometrických hodnôt. Údaje z pacientskeho sumára sú v Národnom registri elektronických zdravotných knižiek aktualizované na základe poskytnutej zdravotnej starostlivosti, na základe medikačného záznamu a dispenzačného záznamu a z údajov z centrálného registra poistencov.

#### Informačné zdroje pre pacientsky sumár v zmysle legislatívy:

- na základe poskytnutej zdravotnej starostlivosti (to poskytnú informačné systémy ďalších poskytovateľov zdravotnej starostlivosti),
- na základe preskripčného záznamu, medikačného záznamu a dispenzačného záznamu,
- z údajov z centrálného registra poistencov (administratívne údaje).

Zdroj: NZIS

### UPOKOJUJÚCI GÉL PO UŠTIPNUTÍ HMYZOM 20 ML

zmierňuje nepríjemné reakcie po bodnutí

upokojuje svrbenie

zabraňuje opakovanému poštípaniu



rýchly účinok

príjemne chladí

rýchlo sa vstrebáva



s prírodnými esenciálnymi olejmi

NATURA HOUSE

NOVINKA

www.natura-house.sk

### Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

#### 3. Organizácia spojených národov (OSN) a organizácie systému OSN

#### 2. časť

- UNO/ONU (skr. OSN) – Organizácia spojených národov ([www.un.org](http://www.un.org))
- CSD – Komisia pre trvalo udržateľný rozvoj ([www.un.org/esa/sustdev](http://www.un.org/esa/sustdev))
- FAO – Organizácia OSN pre výživu a poľnohospodárstvo ([www.fao.org](http://www.fao.org))
- ICAO – Medzinárodná organizácia civilného letectva ([www.icao.int](http://www.icao.int))
- ILO – Medzinárodná organizácia práce ([www.ilo.org](http://www.ilo.org))
- IMO – Medzinárodná námorná organizácia ([www.imo.org](http://www.imo.org))
- ITU – Medzinárodná telekomunikačná únia ([www.itu.int](http://www.itu.int))
- UNCTAD – Konferencia OSN pre obchod a rozvoj ([www.unctad.org](http://www.unctad.org))
- UNECE (skr. EHK) – Hospodárska komisia OSN pre Európu ([www.unece.org](http://www.unece.org))



## Článok 11

### Rokovanie Prezídia SK MTP

- 1) Prezídium zasadá spravidla raz za mesiac.
- 2) Zasadnutia Prezídia pripravuje, zvoláva a vedie prezident SK MTP.
- 3) Členovia Prezídia sa zvolávajú listom najneskôr 7 dní pred konaním zasadnutia. V prípade mimoriadneho zasadnutia sa členovia Prezídia pozývajú telegramom alebo telefonicky najneskôr 48 hodín pred konaním zasadania. Prezident SK MTP v prípade potreby pozýva na zasadanie hostí podľa charakteru prerokovávaných otázok. Zasadnutia sa podľa potreby zúčastňuje riaditeľ kancelárie (sekretariátu) a predseda Kontrolného výboru alebo ním poverený člen Kontrolného výboru.
- 4) Hlasovanie v Prezídiu SK MTP sa zásadne 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.
- 5) Zo zasadnutia Prezídia SK MTP poverený člen Prezídia vyhotovuje zápisnicu, ktorú overuje prezident SK MTP. V zápisnici sa uvádza, kedy a kde sa zasadanie konalo, za akej účasti, kto ho viedol, program zasadania, mená diskutujúcich a stručný obsah diskusného príspevku, obsah prijatých rozhodnutí, termín plnenia uložených úloh a zodpovedné osoby za ich plnenie a výsledky hlasovania.

Bc. Janka Strápková

Prezidentka  
Slovenská komora medicínsko-technických  
pracovníkov



## Článok 12

### Kontrolný výbor SK MTP

#### Zasadania Kontrolného výboru SK MTP:

- a) Zasadania Kontrolného výboru SK MTP sa zvolávajú v súlade so štatútom SK MTP raz štvrtročne.
- b) Zasadania Kontrolného výboru SK MTP zvoláva predseda Kontrolného výboru SK MTP, a to písomne, najneskôr 10 dní pred termínom zasadania. Písomná pozvánka musí obsahovať miesto a čas konania a program zasadania. Zasadanie je uznášaniaschopné, ak je prítomná nadpolovičná väčšina členov kontrolného výboru SK MTP.
- c) V prípade, že zasadanie Kontrolného výboru SK MTP nie je uznášaniaschopné, zvoláva predseda Kontrolného výboru SK MTP telegramom (telefonicky) nové zasadanie Kontrolného výboru, a to do 5 dní.
- d) Jednotlivé body zasadania uvádza a diskusiu k nim vedie predseda Kontrolného výboru SK MTP alebo ním poverený člen výboru.
- e) Hlasovanie v Kontrolnom výbore SK MTP sa v zásade koná aklamačne. Tajným spôsobom sa hlasuje vtedy, ak ide o otázku bezprostredne sa dotýkajúcu fyzickej osoby. V ostatnom sa používajú analogicky ustanovenia čl. 8 tohto poriadku. V prípade rovnosti hlasov je rozhodujúci hlas predsedu.
- f) Zo zasadania Kontrolného výboru SK MTP poverený člen výboru vyhotovuje zápisnicu, ktorú overuje predseda Kontrolného výboru SK MTP. V zápisnici sa uvádza, kedy a kde sa konalo zasadanie, mená diskutujúcich a stručný obsah diskusných príspevkov, obsah prijatých rozhodnutí, termín plnenia uložených úloh a zodpovedné osoby za ich plnenie a výsledky hlasovania. Prílohu zápisnice tvorí prezenčná listina. Zápisnica zo zasadnutia Kontrolného výboru sa doručí prezidentovi SK MTP.
- g) Prezident SK MTP má právo zúčastniť sa zasadnutia kontrolného výboru s hlasom poradným.

Pokračovanie v ďalšom čísle.

## Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

### 3. Organizácia spojených národov (OSN) a organizácie systému OSN 2. časť

- UNEP – Program OSN pre životné prostredie ([www.unep.org](http://www.unep.org))
- UNFPA – Populačný fond OSN ([www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)); Stredisko UNFPA v SR ([www.unfpa.cst.sk](http://www.unfpa.cst.sk))
- UN HABITAT – Centrum OSN pre ľudské osídlenie ([www.unhabitat.org](http://www.unhabitat.org))

### 4. Medzinárodné súdne inštitúcie

- ICJ/CIJ – Medzinárodný súdny dvor ([www.icj-cij.org](http://www.icj-cij.org))
- ICC/CPI – Medzinárodný trestný súd ([www.icc-cpi.int](http://www.icc-cpi.int))
- ICTY – Medzinárodný trestný tribunal pre bývalú Juhosláviu ([www.icty.org](http://www.icty.org))
- ICTR – Medzinárodný trestný tribunal pre Rwandu Súdny dvor Európskych spoločností (ES) a Súd prvej inštalácie ES ([curia.eu.int](http://curia.eu.int))
- ECHR – Európsky súd pre ľudské práva ([www.echr.coe.int](http://www.echr.coe.int))

## NOVINKY V SORTIMENTE

**BYLINNÉ PASTILKY** 12 alebo 36 pastiliek  
**KOZMETICKÁ VAZELÍNA** 150 g  
**DUBOVÁ KÔRA GÉL** 75 g  
**TEA TREE OIL** 10 ml



Výrobca: MedPharma, spol. s r.o., Sivice 510, 664 07 Pozořice, ČR • MedPharma SK, s.r.o., Duklianských hrdinov 651/47, 901 01 Malacky  
 Zákaznícka linka: 0800 123 573 • [www.medpharma.sk](http://www.medpharma.sk)





MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

# PAKOST SMRADĽAVÝ

*GERANIUM ROBERTIANUM L. (GERANIACEAE)*



Jednoročná bylina je do 40 cm vysoká, má chlpaté, priame alebo poliehavé stonky. Listy so stopkami sú oproti sebe, dlaňovito zložené, troj- až päťpočetné, majú vajcovité až dvojito perovito dielne zúbkaté lístky. Bledofialové kvety sú obojpohlavné, voľno lupienkovité. Plod je zobákovitý.

Rastlina obľubuje husté porasty na vlhkých zatienených miestach. Nachádza sa v lesoch, na rúbaniskách, ale tiež na neokultivovaných priestoroch a na rumoviskách, popri múroch. Vyskytuje sa od nížin po horské pásma.

U nás je do 20 druhov pakostov, ktoré majú malé botanické odlišnosti. Referovaný druh sa od ostatných odlišuje najmä nepríjemným zápachom listov.

Dnes sa využíva vňať – Geranii (robertiani) herba.

Droga obsahuje 5 – 10 % trieslovín, horčinu geraniín a nestále množstvo silice. Účinkuje sťahujúco – adstringens, pôsobí protizápalovo – antiflogistikum, zastavuje krvácanie – hemostatikum, lieči hnačkovité stavy – antidiarikum a predpisuje sa pri viacerých kožných chorobách – dermatologikum.

Triesloviny, vďaka adstringentným a protizápalovým účinkom na sliznici ústnej dutiny a tráviacej rúry, sa terapeuticky využívajú pri ich zápaloch. Najčastejšie je to pri stomatitídach vírusového a bakteriálneho pôvodu. Ale výhodná je aplikácia pri zápalových ochoreniach tráviaceho systému spojených s hnačkami a so sklonom k presakovaniu kapilárnej krvi cez poškodené sliznice.

Protizápalový účinok posilňuje aj prítomná silica.

Podobné účinky má droga pri infekciách kože, mokvavých dermálnych afekciách a pri hnisavých nehojajúcich sa ranách. Jednotlivé dávky na prípravu studeného macerátu alebo záparu predstavuje 1,5 g drogy. V praxi sa najčastejšie ordinuje 1 kávová lyžička na šálku studeného macerátu, prípadne záparu, ktorý sa pije 1 – 2-krát denne. Na vonkajšie použitie sa odporúča dvojnásobná koncentrácia.

Pri predpísanej liečbe sa nezistili nijaké nepriaznivé vedľajšie účinky.

Droga pakosta smradľavého je súčasťou niektorých čajovín.

Ilustračné foto: internet

## 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.



Vitalabans Oy



Pravidelná, denná starostlivosť o nohy pacientov s cukrovkou je veľmi dôležitá. Vplyvom poškodenia nervov (neuropatia), porúch prekrvenia dolných končatín (ischémia) a druhotnými infekciami väčšinou nebolestivých poranení, sa môžu na nohe (pod členkom) diabetika objaviť zmeny kože, podkožia, svalov, kostí alebo kĺbov. Hovoríme o syndróme diabetickej nohy.

### Príčiny vzniku diabetickej nohy

Diabetická noha spočiatku nebolí a rozvíja sa bez akýchkoľvek viditeľných príznakov. Preto už od diagnostikovania cukrovky treba myslieť na možné komplikácie, ktoré toto ochorenie spôsobuje. Medzi prvé príznaky patrí mravčenie, pichanie, pálenie nôh, kŕče, ostrá bolesť. Súčasne je prítomná aj porucha citlivosti, dochádza tiež k zníženému vnímaniu tlaku a tepla. Ďalej je to predošlá amputácia či defekty (vred, gangréna), fajčenie, nadmerný príjem alkoholu, porucha funkcie obličiek, zhoršený zrak, vysoký krvný tlak, ortopedické chyby, deformity nôh (ploché nohy, kladivkové prsty, padnutá klenba), kostné výrastky, nevhodná obuv, suchá a popraskaná koža, plesňové ochorenie, poruchy celistvosti kože v priestoroch medzi prstami, rôzne poranenia. A pretože sa diabetikom akákoľvek rana horšie hojí, môže dôjsť k infekcii rany baktériami a ku zväčšovaniu defektu. Hojenie je zdĺhavé a často aj nemožné.

Bc. Miriam Caňová

Majsterka odborného výcviku  
kozmetička a pedikérka



# Starostlivosť o nohy diabetika

### Zásady starostlivosti o nohy diabetikov:

- Denne je potrebné nohy umývať (najlepšie sprchovať – voda nesmie byť horúca), poriadne osušiť a nezabudnúť vytrieť uterákom aj priestory medzi prstami, nohy po umytí natrieť krémom, najlepšie hydratačným (napr. s obsahom ury).
- Každý deň nohy dôkladne prezeráť, či sa nevytvárajú pľuzgiere, ranky, trhliny alebo hnisavé prejavy infekcie, pri kontrole chodidla je vhodné použiť zrkadlo alebo požiadať o pomoc niekoho blízkeho.
- Zhrubnutú kožu na chodidlách zmäkčiť vo vodnom kúpeli a následne obrúsiť jemným pilníkom alebo pemzou, nechty zastrihávať vždy rovno a opílnikovať do hladka.
- Diabetik, ktorý si nedokáže ošetriť nohy sám, by mal vyhľadať pomoc odborníka s podiatrickou praxou, vhodná je suchá (medicinálna) pedikúra, pri ktorej sa nepoužíva skalpel, čím sa znižuje riziko poranenia.
- Vyhýbať sa pôsobeniu extrémnych teplôt na nohy – nepoužívať termofoor ani ohrievacie podušky – diabetik nemusí cítiť tepelné poškodenie kože.
- Vyhľadať lekára pri plesňových ochoreniach na nohách alebo pri poraneniach, ktoré sa niekoľko dní nehoja.
- Nechodiť naboso, používať špeciálne bavlnené ponožky pre diabetikov (denne čisté), vhodná je kožená obuv, ktorá nesmie tlačiť, najlepšie zdravotná so silnou podrážkou, širokou špičkou a bez masážnych prvkov, obuv pravidelne kontrolovať – kamienky, pokrčená výstelka môžu poškodiť kožu na nohe.
- Nohy si nechať vyšetriť pri každej návšteve diabetológa, dodržiavať jeho rady, odporúčania a predpísanú liečbu.
- Vyhýbať sa laickým a neovereným „liečebným“ postupom.



### Prevenia syndrómu diabetickej nohy

Prevenia syndrómu diabetickej nohy je podstatnou súčasťou každodennej starostlivosti a mal by byť na ňu kladený dôraz v každej ambulancii lekára, ktorá sa komplexne stará o pacientov s cukrovkou. Je nutné dodržiavať dôslednú liečbu, a tým sa snažiť udržiavať hladinu krvného cukru v optimálnych hodnotách, ako aj hodnoty krvného tlaku a krvných tukov. Pacient by mal okrem starostlivosti o dolné končatiny, pravidelne cvičiť (gymnastika nôh), chodiť na prechádzky, vyhýbať sa fajčeniu, alkoholu a zredukovať prípadnú nadváhu alebo obezitu. Z toho vyplýva, že každý diabetik si musí uvedomiť, že je veľmi dôležité predchádzať syndrómu diabetickej nohy, než podstúpiť liečbu s radom vážnych komplikácií.

Len správne vedená liečba a každodenná starostlivosť o nohy môžu zabrániť rozvoju diabetickej polyneuropatie do štádia diabetickej nohy – pri ktorej už dochádza k vzniku otvorených a ťažko sa hojajúcich defektov, kde je v najhoršom štádiu potrebná až amputácia.



Počúvajte svoje



## Ureagamma<sup>®</sup>

masť na starostlivosť o nohy  
s obsahom 10 % urey sa odporúča:

- pri dennej starostlivosti o suchú, zhrubnutú a popraskanú pokožku nôh
- pri starostlivosti o nohy u pacientov s diabetom mellitus
- na chronický zápal kože (neurodermatitída)
- na nezápalové ochorenie charakterizované suchou kožou (ichtyóza)

**Neobsahuje žiadne parfumy, vonné ani konzervačné látky.**



[www.diabetik.sk](http://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](mailto:info@woerwagpharma.sk), [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)

UGINZ0317



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS  
Fakulta zdravotníctva SZU  
Banská Bystrica

## Prvá pomoc pri omrzlinách

Omrzlina je miestne poškodenie tkaniva intenzívnym pôsobením chladu. Prednostne bývajú postihnuté prsty nôh a rúk, často sa vyskytujú omrzliny na lícach, nose, ušiach či očnej rohovke (obr. 6, 7).

### Príčiny:

- vystavenie organizmu chladnému počasiu (silný a mrazivý vietor),
- bezdomovci,
- zmeny psychiky (alkohol, drogy, úrazy lebky, psychiatrické ochorenia),
- pôsobenie vlhka,
- únava, vyčerpanie a dehydratácia,
- nedostatočný alebo tesný odev,
- nedostatočná výživa,
- dlhotrvajúca choroba, napr. cukrovka, ateroskleróza a podobne.

### Postihnutý:

- v mieste postihnutia pociťuje chlad, tuhosť, štipanie, pálenie, trpnutie a ak ohrievame časti tela, bolesť je palivá, víťavá, vystreľujúca,
- po prekonaní tejto fázy je znížená citlivosť až žiadna citlivosť postihnutej časti tela,
- koža je bledá, postupne vzniká mramorovanie kože s modravým nádychom.

### Rozoznávame:

**Prvý povrchový stupeň omrzliny:** začervenanie, opuch, voskový vzhľad, tvrdé biele pláty. Prejavuje sa svrbením a bolesťou (obr. 2).

**Druhý stupeň:** začervenanie, opuch, bolesť, tvorba pľuzgierov s čírou tekutinou. Vyvíja sa od 3 hodín do 3 dní (obr. 3).

**Tretí stupeň:** omrznutá koža je voskovo bledá, ľadová, necitlivá, pokrytá pľuzgiermi s krvavou tekutinou (obr. 4).

**Štvrtý stupeň:** poškodenie zasahuje svaly, šľachy aj kosti s oneskoreným ohraňením, pozor na dotyk, môžu sa odlomiť, po zohriatí sa tkanivo rozpadáva (obr. 5).



### Prvá pomoc:

- s prvou pomocou začíname už pri prvých zmenách farby kože, pri pálení, svrbení,
- u postihnutého vykonáme zásah v zmysle kontroly vedomia, dýchania,
- postihnutého dáme do teplej miestnosti,
- mokrý odev nahradíme suchým odevom a zabalíme ho napr. do termofole, ktorá bráni strate tepla (obr. 9,10),
- ak sme v prírode a postihnutého nemôžeme preniesť do tepla, mokrý odev nevyzliekame, ale prekryjeme ho termofoliou,
- aby sme zabránili poškodeniu kože, vložíme medzi omrznuté prsty gázové vložky, postihnuté miesta zabalíme do obväzu alebo textílie, prsty a ruky môžeme vložiť pod pazuchy (obr. 8),
- pri omrzlinách dolných končatín je lepšie ísť do prístrešku, a tam začať s ohrievaním,
- kráčame pomaly a opatrne, aby sme predišli riziku poranenia a zlomeninám,
- pri vzájomnej pomoci zohrievame postihnutého teplom vlastného tela,
- ak je to možné, začneme čo najskôr aktívnym ohrievaním, podávame teplé, nealkoholické a bezkofeínové nápoje (čaj, vývar) a vysokoenergetické potraviny (cukor, med, čokoláda).

### Rozšírenú prvú pomoc môžeme vykonať:

- aktívnym ohriatím omrzlín vo vode teplej zo začiatku približne 20 °C,
- teplotu vody postupne zvyšujeme na 40 – 42 °C po dobu 10 až 30 minút,
- ak nemáme kúpeľ k dispozícii, môžeme omrzlinu obložiť teplými vlhkými rúškami, uterákmi,
- nikdy nepoužívame suché teplo (fén, radiátor),
- postihnuté miesta sledujeme,
- proti bolesti môžeme podávať voľnopredajné analgetiká,



- otepľovanie trvá 20 až 40 minút a ukončíme ho vtedy, keď sú prekrvené aj koncové časti končatín,
- zabezpečíme čo najrýchlejší transport do zdravotníckeho zariadenia.

### Prevenia:

- vyhýbame sa dlhodobému chladu a dbáme na vhodné oblečenie,
- zakrývame si hlavu, tvár a krk, nepoužívame však tesný odev,
- končatiny držíme v suchu, používame rukavice „palčičky“ (kvôli vzájomnému ohrievaniu prstov),
- obliekame si viac vrstiev priedušného odevu,
- pery natierame krémom, rúžom,
- používame dvojité ponožky.

### Pozor!

- Omrzliny nemasírujeme teplou rukou, snehom, ani netrieme jemnými tkaninami pre riziko poškodenia skrehnutej povrchovej vrstvy kože a vniknutia infekcie. Nepoužívame sedatíva, ktoré bránia triaške a tvorbe tepla.



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.**

## 2. časť

### Otázka:

Kedy sa môže osoba zbaviť zodpovednosti za porušenie povinností, ktoré sú iným správnym deliktom?

### Odpoveď:

Osoba sa zbaví zodpovednosti za porušenie povinností, ktoré sú iným správnym deliktom podľa odsekov 1 až 27 § 138 zákona, **ak preukáže, že v dôsledku okolností hodných osobitného zreteľa, ktoré nemohla ovplyvniť svojím konaním, nemohla splniť povinnosti**, ktorých porušenie je iným správnym deliktom podľa odsekov 1 až 27. **Zbavením sa zodpovednosti za porušenie povinnosti nie je dotknutá povinnosť túto povinnosť dodatočne splniť po odpadnutí dôvodov**, na základe ktorých sa osoba zbaví tejto zodpovednosti.

### Otázka:

Kedy sa držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti dopustí iného správneho deliktu podľa novelizovaného zákona?

### Odpoveď:

Držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti podľa zákona č. 306/2016 Z. z. pribudli ďalšie povinnosti, na základe ktorých, ak ich nesplní, môže sa dopustiť iného správneho deliktu. Konkrétne ak:

- nakladá s nadobudnutými humánnymi liekmi zaradenými v zozname kategorizovaných liekov iným spôsobom, ako je uvedené v zákone (§ 23, odsek 1, písm. as),
- nezabezpečí dodanie humánneho lieku podľa zákona, § 23, ods. 1, písm. at,
- nepriloží k objednávke lekársky predpis v anonymizovanej podobe (§ 23, ods. 1, písm. at),
- nevedie alebo neuchováva najmenej počas piatich rokov evidenciu držiteľov povolenia na veľkodistribúciu humánnych



liekov a držiteľov registrácie humánnych liekov, od ktorých nadobudol humánne lieky zaradené v zozname kategorizovaných liekov, alebo na požiadanie nepredloží túto evidenciu, alebo údaje z nej MZ SR v elektronickej podobe umožňujúcej automatizované spracúvanie údajov,

- vydá na základe lekárskeho predpisu humánnu liek v počte balení, ktorý prekračuje počet balení, ktorý je potrebný na liečbu pacienta v trvaní troch mesiacov.

### Otázka:

Ako znie pojem „lekársky predpis v anonymizovanej podobe“?

### Odpoveď:

Podľa zákona 306/2016 Z. z. **lekársky predpis v anonymizovanej podobe je kópia lekárskeho predpisu s údajmi a náležitosťami uvedenými v § 120, odsek 1 zákona**, ktorým bol pacientovi predpísaný humánnu liek zaradený v zozname kategorizovaných liekov a na ktorej držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekární alebo v nemocničnej lekární, alebo zamestnanec na tento úkon poverený držiteľom povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej lekární, alebo nemocničnej lekární **anonymizoval osobné údaje pacienta podľa § 120 odsek 1, písm. a) a neupravil ani nepozmenil evidenčné číslo lekárskeho predpisu.**

Ilustračné foto: internet

**ALLERGIKA**  
...Váš špecialista na alergie

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

**Dermifant®- detský krém 100 ml. Základná starostlivosť o pokožku na prevenciu svrbenia a zápalu od prvého dňa.**

#### Vlastnosti:

- prírodný 20% pupalkový olej posilňuje kožnú bariéru, zjemňuje kožu a predchádza svrbeniu a zápalu
- bráni vzniku plienkovej dermatitídy a chráni pokožku tváre pred chladom
- 5% glycerín intenzívne hydratuje a regeneruje pokožku
- emulzia vody v oleji, podiel lipidov 41%
- 0% parfémov, farbív, konzervantov, parabénov a prírodných alergénov.



Viac informácií o produktoch ALLERGIKA® nájdete na [www.allergika.sk](http://www.allergika.sk)  
Dovozca: Aloris Vital, s.r.o. Majoránová 62, 821 07 Bratislava, email: [info@alorisvital.sk](mailto:info@alorisvital.sk)

## Liekové mikroformy



PharmDr. Štefánia Megyesi

Katedra farmaceutickej technológie/tajomníčka  
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie  
v Košiciach

# Pelety

Pojem liekové mikroformy je súhrnným názvom pre niekoľko základnými vlastnosťami podobných, z častíc zložených systémov, ktoré sa významne uplatňujú v liekoch s riadeným uvoľňovaním a cieleňou distribúciou liečiva.

## Liekové mikroformy:

- pelety,
- mikročastice,
- nanočastice,
- lipozómy,
- farmakozómy.

## Dôvody pre výrobu a použitie liekových mikroforiem:

- a) jadro opatrené obalom je chránené pred atmosférickými vplyvmi,
- b) prekryva sa nepríjemná chuť liečiva,
- c) znižuje sa prchavosť niektorých látok,
- d) oddelia sa reagujúce liečivá,
- e) obmedzenie dráždenia žalúdočnej sliznice,
- f) umožnenie riadenej liberácie liečiva a dosiahnutie liberácie v určitom mieste organizmu.

V roku 1952 renomovaná farmaceutická spoločnosť uviedla na trh perorálne podávaný liek, kde kapsula obsahovala tri druhy častíc: s okamžite dostupným liečivom, s acidorezistentným obalom, a nakoniec častice zložené z tukov a voskov, ktoré uvoľňovali liečivo veľmi pomaly. Po úspechu sa pelety stali predmetom intenzívneho výskumu.

A to hlavne kvôli svojim výhodným vlastnostiam, ako napríklad nízky výskyt nežiaducich účinkov, jednoduché dávkovanie, schopnosť udržať požadovanú terapeutickú koncentráciu liečiva a možnosť kombinovať účinné látky v prípravku.

## Definícia peliet

Pelety sú sférické častice s veľkosťou od 0,5 do 2 mm. Patria k najstarším časticovým liekovým formám. Využívajú sa ako poloprodukty, z ktorých vznikajú lieky naplnením do želatínových kapsúl alebo ich zlisovaním. Pelety sa od iných tuhých aglomerátov odlišujú vyrovnaným povrchom, pravidelným tvarom a kompaktnosťou. Granulátové zrná sú aglomeráty asymetrické, majú nerovný drsný povrch, vyznačujú sa veľkou pórovitosťou a malou mechanickou odolnosťou.

## Vlastnosti a využitie peliet

V súčasnosti sa pelety využívajú pri formulácii a výrobe násobných liekových foriem, ktoré sú využívané pre mnohé výhodné vlastnosti. K technologickým výhodným vlastnostiam zaraďujeme možnosť kombinácie viacerých liečiv a ideálny tvar pre obalovanie polymérnymi membránami.

Medzi farmakoterapeutické výhodné vlastnosti patrí menšie dráždenie žalúdočnej sliznice, transport nezávislý od žalúdočného vyprázdňovania, zjednodušený dávkovací režim a pod. Ale majú aj určité nevýhodné vlastnosti, hlavne to, že technológia nových liekových foriem je veľmi drahá a vývoj liekov je časovo náročný.

Pelety môžu byť obalené aj neobalené. Konečná lieková forma je buď tableta vytvorená zlisovaním peliet, alebo tvrdá želatínová kapsula naplnená peletami. Tablety môžu byť opatrené deliacou rýskou, ktorá umožňuje rozdelenie tabliet bez toho, aby sa narušil systém riadiaci uvoľňovanie liečiva. Tablety sa v gastrointestinálnom trakte rozpadajú na pôvodné častice (pelety).



Kapsuly

Tablety

Pelety majú široké využitie, napríklad v liekoch na prevenciu a dlhodobú liečbu anginy pectoris, na liečbu vredovej choroby žalúdka a duodéna, prípadne na terapiu astmy a chronickej obštrukčnej choroby pľúc.

## Výroba

Pelety sa formujú postupmi, v ktorých sa uplatňuje aglomerácia za zvlhčenia primárnych častíc rozpúšťadlom alebo roztokom spojiva, nanášanie vrstiev liečiva na inaktívne jadro, tvarovaním plastickej hmoty alebo chladenie častíc vzniknutých tavením. Častice získané rôznymi postupmi majú odlišné fyzikálne vlastnosti (hustota, pevnosť, pórovitosť, rozpustnosť).

## Metódy výroby:



- vrstvenie,
- extrúzia, sféronizácia,
- rotačná aglomerácia.

Najpoužívanejšou metódou výroby peliet je vrstvenie liečiva na inaktívne jadrá zložené zo sacharózy a škrobu alebo mikrokryštalickej celulózy. Liečivo je vrstvené vo forme roztoku, suspenzie alebo prášku.

## Príprava peliet extrúziou a sféronizáciou pozostáva z týchto krokov:



1. homogenizácia,
2. vlhčenie,
3. extrúzia,
4. sféronizácia,
5. sušenie.

V prvom kroku sa liečivá a pomocné látky v práškovej forme miešajú tak, aby vznikla homogénna zmes. Nasleduje vlhčenie, hnetenie a premena v plastickej hmotu.

Vzniknutá hmotu sa v extrudéri pretlačí cez dierovanú priehradku za vzniku povrazcov. Rotačným pohybom v sféronizéri sa povrazce rozdelia na malé segmenty, ktoré sa odstredivou silou zaoblujú na guľôčky.

## Proces výroby peliet rotačnou aglomeráciou v laboratórnom rotoprocusore

Prášková zmes účinných a pomocných látok sa vlhčí v komore rotoprocusorov (rotogranulátorov). Na vyrábaný produkt pôsobí odstredivá sila, ktorá usmerňuje častice ku stenám komory, sila vzduchu prúdajúceho štrbinou smerom zhora nadnáša produkt smerom hore a gravitačná sila vracia častice naspäť na rotujúci disk. Aglomeráty sa spevňujú a zaguľacujú špirálovitým pohybom typickým pre tieto zariadenia. Po sformovaní peliet sa zdvihne vnútorná časť pracovnej komory a pelety sa sušia v prúde teplého vzduchu podobnou cirkuláciou ako vo fluidnom zariadení.



Mgr. Diana Madarászová

Referát pre komunikáciu s médiami  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

# Lieky vs. výživové doplnky

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

Pri vstupe do lekárne človek uzrie veľké množstvo „krabičiek“. Aj keď lieky a doplnky výživy bývajú dostupné na jednom mieste, neznamená to, že sú svojimi účinkami zhodné. Ide o dve úplne odlišné kategórie výrobkov, ktoré sa môžu často zamieňať. V tomto článku sa čitateľom pokúsime priblížiť, aké sú rozdiely medzi liekom a výživovým doplnkom.

## Lieky

Liek je liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok, ktoré sú upravené technologickým procesom do určitej liekovej formy (kapšuly, tablety, tabletky, piluly, vrecúška s práškom, ampulky s tekutinami, fľašky s dávkovačom kvapiek) a sú určené na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií. Je viacero typov liekov, napr. nové originálne lieky, generické lieky, tradičné rastlinné lieky, lieky vyrobené homeopatickou metódou atď. Niektoré lieky sa vydávajú na predpis lekára, iné sú voľnopredajné, ďalšie sa musia predpisovať na zvláštne tlačivo. Každý liek má schválený obal a písomnú informáciu pre používateľa (tzv. PIL). Pre zdravotníckych pracovníkov je určený Súhrn charakteristických vlastností lieku (tzv. SPC). Vyrábať sa môžu iba v schvá-

lených a kontrolovaných výrobných miestach, ich bezpečnosť sa musí sledovať počas celej doby, čo sú na trhu.

Na to, aby sa liek dostal na trh, musí prejsť prísny registračným procesom v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv, ktorý mu pridá tzv. registračné číslo, ktoré musí byť uvedené na vonkajšom obale lieku. Registrácii lieku a jeho používaniu v praxi predchádza dlhý proces laboratórneho výskumu, vývoja a skúšania lieku v podmienkach klinickej praxe, ktorým sa potvrdzuje kvalita, bezpečnosť a účinnosť daného lieku s danou účinnou látkou. V registračnom procese sa hodnotí liek z viacerých hľadísk: spôsob a podmienky jeho výroby, chemické, fyzikálne, farmaceutické, toxikologické a klinické vlastnosti, vzťah medzi jeho účinnosťou a bezpečnosťou.

## Výživové doplnky

Výživové doplnky sú potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín, ako sú vitamíny a minerálne látky, alebo iných látok s výživovým, alebo fyziologickým účinkom, jednotlivito alebo v kombinácii. Užívajú sa na doplnenie potrebných látok, ktoré sa jedincovi nedostávajú vo forme vyvázenej stravy. Podobne ako lieky, aj výživové doplnky sú uvádzané do obehu v rôznej dávkovanej forme.

Povolenie na uvedenie výživových doplnkov na trh vydáva Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorý posudzuje najmä zdravotnú neškodnosť produktu. Výživovým doplnkom je podľa zákona zakázané prisudzovať schopnosť prevencie alebo liečby ochorení.

Majú byť zdraviu neškodné, ale ich účinnosť nie je overená klinickými štúdiami a výroba nepodlieha prísny kontrolným mechanizmom.

Ilustračné foto: internet

## Najpresnejší test pre TBC infekcie



### Nový QFT-Plus

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

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

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

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



Výhradný zástupca pre Slovensko

[www.QuantiFERON.com](http://www.QuantiFERON.com)



www.szstt.edupage.org

### STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ



V našej škole sa každoročne uskutočňuje prezentácia prác stredoškolskej odbornej činnosti a ani školský rok 2016/2017 nebol výnimkou. Tento rok som sa „SOČ“ zúčastnila aj ja a na vlastné oči

som mohla vidieť, aké skvelé práce si prichystali žiaci SZŠ TT.

Pani zástupkyňa Hrašnová a naše milé pani profesorky sa zhostili veľmi



dôležitej úlohy a zasadli do komisie. Pani profesorky si dôkladne preštudovali naše práce, tie sme následne odprezentovali im a, samozrejme, aj našim spolužiakom, ktorí nás prišli podporiť. Napätie, nervozita a snaha podať čo najlepší výkon. Aj takéto boli naše pocity počas prezentovania prác. Napokon však nervozita a napätie ustúpili a s odvahou sme komisii predniesli naše práce. Myslím si, že jednotlivé témy boli veľmi nápadité a zaujímavé spracované. Mali sme možnosť vypočuť si hodnotenie a rady komisie, ktoré boli pre nás veľkým prínosom. Stredoškolská odborná činnosť nám dala veľa. Získali sme nové zručnosti pri písaní práce, a taktiež sme na naučili pracovať s literatúrou rôzneho druhu. Myslím si, že stredoškolská odborná činnosť predstavuje vynikajúcu skúsenosť do života pre každého študenta.

Erika Ostradecká, II. C

### LITERÁRNA SÚŤAŽ 2016/2017

V tomto školskom roku má u nás premiéru literárna súťaž, ktorú zorganizovala Žiacka školská rada SZŠ v Trnave. Zapojilo sa 18 žiakov 3. a 4. ročníka v kategórii prózy a poézie. Odbornú porotu tvorili vyučujúce SJL, a taktiež vybraní žiaci žiackej školskej rady. Medzi prácami, ktoré sa zapojili do súťaže, sa nezapreli typické farmaceutické. Tu je ukážka tvorby našej nadanej žiačky:

#### Centaurium minus – Učenie hrou

Viktória Kósová, III. C

Celučičká celá horkú chuť mám v sebe,  
horčiny, flavonoidy i silice mám vo svojom tele.

Ako súčasť liečivých čajovín ma zbierajú,  
ako indikátor kvalitnej spodnej vody využívajú.

Stomachickou nazýva sa sila, ktorou pomáham,  
presvetliť vlasy svojím lúhom nikdy neváham.

Som dobrá pri pálení záhy a mierne krvný tlak zvyšujem,  
chuť do jedla, vylučovanie tráviacich štiav podporujem.

Tak čo, už viete moje meno?

Či potrebujete na určovanie rastlín kľúč?

Dobre teda, prezradím to,  
ja som menšia zemežič!

Mgr. Lucia Branišová



www.szsbb.eu

### ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ PRE ŽIAKOV STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY V BANSKEJ BYSTRICI

V mesiacoch december – február prebiehal v našej škole projekt zameraný na rozvoj čitateľskej gramotnosti – Čitateľská súťaž. Projekt pripravila vyučujúca slovenského jazyka Mgr. Zuzana Hulíková. Úlohou žiakov bolo písomne spracovať svoj čitateľský zážitok na tému:

- Kniha, ktorá ma rozosmiala.
- Kniha, ktorú by som odporučil(a) kamarátke/kamarátovi.
- Kniha, ktorá ma inšpirovala k...
- Kniha, ktorá ma donútila zamyslieť sa nad...
- Kniha, ku ktorej sa rád/ rada vraciam.

Príspevky hodnotila odborná porota zložená z vyučujúcich slovenského jazyka. 1. miesto v súťaži získala Eliška Boleková (I. FLA), 2. miesto obsadili Lucia Grigová (III. FLA) a Žofia Križková (I. FLB) a na 3. mieste skončila Janka Hazuchová (I. FLA). Žiačky boli odmenené darčekomými poukážkami na nákup kníh podľa vlastného výberu.

### EXKURZIA NA ODDELENÍ CENTRÁLNEJ STERILIZÁCIE FNŠP F. D. ROOSVELTA V BANSKEJ BYSTRICI

Naši štvrtáci z odboru FL navštívili Oddelenie centrálnej sterilizácie FNŠP F. D. Roosevelta v stredu 22. 2. 2017. Toto pracovisko zabezpečuje dekontamináciu a sterilizáciu zdravotníckych pomôcok pre ich ďalšie použitie. Žiaci mali možnosť sa oboznámiť s rôznymi zariadeniami, ktoré okrem už známych princípov využívajú najnovšie technológie.

Oddelenie vykonáva okrem parovej aj etylénoxidovú a plazmovú sterilizáciu, ktoré sú vhodné pre termolabilné materiály a predstavujú spoľahlivé a variabilné sterilizačné metódy. Oddelenie centrálnej sterilizácie zásobuje sterilným materiálom okrem FNŠP FDR aj SÚSCCH, DFNŠP a ďalšie štátne aj neštátne zdravotnícke zariadenia nielen v Banskej Bystrici, ale aj v celej spádovej oblasti okresu a kraja.

Mgr. Viera Macková

### EXKURZIA NA PRACOVISKU LETECKEJ ZÁCHRANNEJ SLUŽBY V BANSKEJ BYSTRICI



Dňa 2. februára 2017 sme sa (študenti štvrtého ročníka odboru FL) spolu s pani profesorou Tauferovou a Ružičkovou zúčastnili exkurzie na Leteckej záchrannej službe v Banskej Bystrici.

Letecký záchranár MUDr. Burian nás s ochotou oboznámil so zariadením vo vrtuľníku a s tým, ako funguje. Táto práca sa často spája s nemalým rizikom ohrozenia zdravia a života, no napriek tomu nás fascinovala. Bola to najzaujímavejšia exkurzia, na akej sme zatiaľ boli.

Štvrtáci odboru FL





RNDr. Karin Potomová  
Mgr. Lucia Slivkárová

Stredoškolské pedagogičky

## DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ NA UVLF

Dňa 27. 1. 2017 sme sa so štvrtákmi zúčastnili DŇA OTVORENÝCH DVERÍ NA UVLF v Košiciach. Otvorenie tohto dňa sa konalo o 10:00 hodine v aule, v Pavilóne morfológických disciplín, kde bola prezentácia univerzity, štúdia a študijných programov. Študenti diskutovali o témach, ktoré ich zaujímali, potom nasledovala organizovaná prehliadka pracovísk a kliník. Naši žiaci mali



záujem hlavne o študijný program farmácie, kde boli rozdelení do jednotlivých skupín a správdzaní poverenou osobou po jednotlivých katedrách. V rámci predmetu prípravy liekov,

ktorý sa vyučuje na našej škole, sme tento deň využili na praktickú ukážku prípravy tabliet pomocou tabletovačky a rozpadu tabliet na Katedre farmaceutickej technológie. Okrem tejto katedry navštívili aj ďalšie katedry: chémia, biochémia a biofyzika, farmakognózie a botanika, lekárenstva a sociálnej farmácie, farmakológie a toxikológie. Návštevu UVLF sme uzavreli v univerzitnej lekární.

## ŠKOLSKÉ KOLO STREDOŠKOLSKEJ ODBORNEJ ČINNOSTI



V stredu 1. marca 2017 sa uskutočnilo školské kolo súťažnej prehliadky Stredoškolskej odbornej činnosti. Do súťaže sa zapojilo spolu 19 žiakov, ktorí boli riešiteľmi 11 súťažných prác (2 práce žiakov z III. AV, 1 práca žiakov II. FLA, 3 práce žiakov z III. OO, 5 prác žiakov z III. ZL). Všetky prezentované práce boli spracované na vysokej úrovni.

Aj keď rozhodovanie poroty bolo náročné, napokon sa porota uzniesla na nasledujúcom poradí:

- 1. miesto:** Farbivá v cukrárenskej a pekárenskej praxi (Vyšovská Júlia, Ščensná Patrícia – žiačky III. AV)
- 2. miesto:** Chronická myelocytová leukémia (Maľaková Timea, Bemberáková Dominika – žiačky III. ZL)
- 3. miesto:** Prírodná látka escin a ovplyvnenie tvorby ciev v nádore (Orlovská Kamila, Čižmárová Simona – žiačky II. FL)

## TÝŽDEŇ MOZGU

Ako každý rok v marci, aj tento sme oslavovali spolu s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Košiciach najvýznamnejší ľudský orgán – mozog v rámci „Týždňa mozgu 2017“, ktorý mu je venovaný. 15. marca sa žiaci prvých ročníkov zúčastnili aktivity zameranej na zvýšenie povedomia o ľudskom mozgu a udržaní jeho vitality. Počas tohto dňa zažili aktivity, ako napr. prednášky o mozgu, diskusie, tvorivé dielne, v rámci aktivity sa zaoberali tréningom pamäti a duševným zdravím.



Mgr. Adela Makšimová

Stredoškolská pedagogička

## STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ

Posledný februárový deň sa na pôde našej školy uskutočnilo školské kolo 39. ročníka SOČ. Študentky prezentovali svoje príspevky pred odbornou porotou (Mgr. Lenka Dobiášová, PhDr. Martina Ďurišinová, PhDr. Katarína Hospodárová) a študentským publikom. Odborným konzultantom prác bola PhDr. Katarína Hospodárová.

Vítané práce nás budú reprezentovať na obvodnom kole SOČ v Spišskej Novej Vsi.



Psychológia, pedagogika a sociológia – Agresor z počítačových hier, autor: Daniela Dršková (IV. ZA).

Zdravotníctvo a farmakológia – Smartfónoví „zombíci“, autori: Lucia Kocúrová, Lívia Rabajdová (III. ZB).

## ZIMNÝ TURISTICKÝ VÝSTUP NA SNINSKÝ KAMEŇ

Nadšenci pešej turistiky na našej škole si prišli na svoje 18. februára. Pod vedením PaedDr. Milana Kušaja a Mgr. Eriky Bobíkovej sa uskutočnil zimný turistický výstup na Sninský kameň.

Sninský kameň patrí medzi najkrajšie prírodné útvary

v celom pohorí Vihorlat. Je to výrazný skalný hrebeň s dvomi vrcholovými skalnými útvarmi vo forme plošín. Vrcholová časť sa vypína nad okolitými bukovými lesmi takmer kolmými stenami do výšky okolo 15 až 20 m. Sú to v podstate dve mohutné skalné bralá v tvare plošín. Výstup bol síce namáhavý, no pohľad na okolitú prírodu priaznivcov zimnej prírody poháňal vpred. Po niekoľkých prestávkach na oddych sa dostali až pod samotný vrchol. Tam ich prekvapilo nepríjemné počasie – veľká hmla. Za priaznivých poveternostných podmienok je možné v diaľke vidieť aj kontúry Vysokých Tatier. Turisti opatrne vyliezli po rebríkoch na obidva vrcholy. Aj keď pre hustú hmlu toho veľa nebolo vidieť, všetci mali z tejto aktivity dobrý pocit.



## ROZNÁŠALI SME VALENTÍNSKU POŠTU



Tento rok bol na našej škole 14. február iný ako bolo zvykom. Prvýkrát sme realizovali **Valentínsku poštu**, ktorej myšlienka sa zrodila v redakcii časopisu Névus.

V období od prvého februára až do dňa sv. Valentína mali študenti možnosť napísať krátky či dlhý, priateľský, či vášňou naplnený list duši, ktorú chcú potešiť. V dňoch 14. 2. a 15. 2. sa v škole roznášala historicky prvá Valentínska pošta.

Takmer sto lístkov z Valentínskej pošty rozdávali členky redakčnej rady časopisu Névus.



www.szsba.sk

#### LYŽIARSKY VÝCVIKOVÝ KURZ V JASENSKEJ DOLINE



Tento školský rok sme zorganizovali dva turnusy obľúbeného „lyžiarskeho“. Prvý na prelome januára a februára, určený pre 40 žiakov z 1. ročníka, a druhý na prelome februára a marca, ktorý bol pripravený pre 40 žiakov z 2. ročníka.

V nádherne zasneženej prírode Jasenskej doliny sme prežili 6 dní lyžovačky plnej dobrej nálady, výletu na snežniciach a záverečných pretekov. Nezabudneme na večery s vtipným programom a karnevalom a, samozrejme, na nové priateľstvá a momenty, na ktoré budeme iste spomínať aj po rokoch na pomaturitných stretnutiach... Overili sme si, ako sme na tom s kondíciou, ale i so schopnosťou vyrovnáť sa s istými nástrahami, ktoré ku lyžiarskemu výcvikovému kurzu patria.

Mgr. Sylvia Mikulová, PK TEV

#### ŠKOLSKÉ KOLO STREDOŠKOLSKEJ ODBORNEJ ČINNOSTI

Je už na našej škole tradíciou.

Aj tento rok súťažili práce z oblasti fyto terapie a ľudového liečiteľstva, ktoré prezentovali niekoľko odskúšaných domácich prípravkov na rôzne „neduhy“, ale testovali aj novú bylinnú masť. Zaujímavý bol psychologický pohľad na postavenie žien v medicíne, ako i riešenie vplyvu výživy a hygieny na ústnu dutinu alebo odpoveď na otázku, či je zubná pasta naozaj dôležitá.



Privítali sme vzácných hostí, RNDr. Michala Dubovického, CSc. a RNDr. Ruženu Sotníkovú, CSc. z Ústavu experimentálnej farmakológie a toxikológie SAV v Bratislave.

Vybrané práce budú prezentované na krajskom kole. Všetkým súťažiacim držíme palce.

#### POKRAČOVAL PROJEKT ERASMUS +



Po tom, čo kolegyňa PharmDr. Monika Lejová na jeseň 2016 bola na stáži na Vyššej odbornej škole zdravotníckej v odbore diplomovaný farmaceutický asistent v Ústí nad Labem, vo februári tohto roku RNDr. Edita Dlháňová, MPH spolu s kolegyňou z odboru zdravotnícky laborant

a s riaditeľkou školy navštívili Vyššiu odbornú školu zdravotnícku a Strednú zdravotnícku školu v Prahe na Alšovom nábřeží. RNDr. Dlháňová v rámci programu stáže mapovala vyučovanie odborných predmetov v odbore aplikovaná chémia – farmaceutické substancie a diplomovaný farmaceutický asistent. Zaujímavé postrehy i nové poznatky použijeme na skvalitnenie výučby odboru farmaceutický laborant na našej škole. Kolegom na partnerskej škole i týmto ďakujeme za ústretovosť a kvalitnú prípravu aktivít.

RNDr. Edita Dlháňová, MPH



www.szsmitra.sk

Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

#### STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA V NITRE OSLÁVILA 70. VÝROČIE ZALOŽENIA ŠKOLY

Stredná zdravotnícka škola v Nitre je tretou najstaršou školou na území mesta Nitry. Bola založená **1. 10. 1946**, od dátumu jej založenia vychováva a vzdeláva mladých ľudí, v študijných odboroch pre ušľachtilé povolanie zdra-

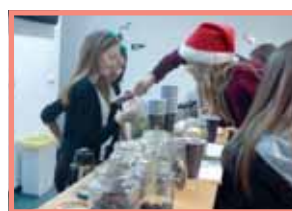


votníckeho pracovníka. V súčasnosti pripravuje zdravotníckych pracovníkov v študijných odboroch zdravotnícky asistent v dennej aj večernej forme,

farmaceutický laborant, vo vyššom odbornom štúdiu diplomovaná všeobecná sestra, diplomovaný rádiologický asistent a v učebnom odbore sanitár.

Okrúhle výročie bolo dôvodom na oslavu, ktorá sa konala **30. 11. 2016** v reprezentatívnych priestoroch Synagógy v Nitre.

#### MEDZINÁRODNÝ DEŇ ČAJU



Medzinárodný deň čaju sa prvýkrát slávil **15. decembra 2005** v Novom Dillí. Vyhlásenie Medzinárodného dňa čaju má zvýšiť nielen celosvetové povedomie o čajovej kultúre, ale aj o pestovaní, zbere a obchodovaní s čajom. Čaj je po vode druhou najkonzumovanejšou tekutinou na svete. Medzinárodný deň čaju sme si pripomenuli aj na našej škole počas vianočnej akadémie. Žiaci tretieho ročníka odboru farmaceutický laborant počas vianočnej akadémie varili rôzne druhy bylinkových čajov. Prežili sme predpo-

ludnie plné vône a ochutnávok čaju.

#### IV. ROČNÍK ŠKOLSKÉHO PLESU SZŠ V NITRE

Žiaci Strednej zdravotníckej školy v Nitre sa mohli už po štvrtýkrát zabaviť na školskom plese, ktorý sa tento rok konal **4. 2. 2017** v priestoroch novozrekonštruovaného Kultúrneho domu na Zobore. Slávnostný program plesu sa začal o 18.30 hod. príhovorom pani riaditeľky a úvodným tancom. K pohode a výbornej zábave prispela aj štedrá tombola či chutné jedlo.





www.szstn.sk

## AJ JAZYKY NÁM IDÚ

Potvrdil to úspech našich žiakov v okresnom kole Olympiády z anglického jazyka. Vynikajúce 1. miesto v kategórii 2D obsadila Vladimíra Šípošová zo IV. FL, na 3. mieste v kategórii 2C2 sa umiestnil Lukáš Borák z III. MAS. O úspech v okresnom kole Olympiády z nemeckého jazyka sa postarala Eva Šatková zo IV. ZL.

## ZA NOVÝMI POZNATKAMI DO VSETÍNA

V polovici januára sa žiaci odboru zdravotnícky asistent spolu s odbornými vyučujúcimi zúčastnili na Festivale ošetrovateľských kazuistik vo Vsetíne.



Na súťaži, ktorá je zameraná na ošetrovateľskú starostlivosť o pacienta s vybranou diagnózou, boli po prvýkrát. Tvrdia, že to bola zaujímavá skúsenosť. Ako diváci mali možnosť hodnotiť a vybrať najlepšiu kazuistiku. Veríme, že koncom školského roka pocestujú do Vsetína už ako súťažiaci a spolužiakom z partnerskej školy i odbornej porote odprezentujú svoje ošetrovateľské kazuistiky.

## POĎAKOVANIE ZA ĽUDSKOSŤ



Predseda Územného spolku Slovenského Červeného kríža venoval prof. Anne Litvinovej ďakovný list za mimoriadnu ľudskosť, vysoko nadštandardné sociálne čítenie a dlhoročnú spoluprácu. Ocenenie prebrala za prítomnosti predsedu TSK Ing. Jaroslava Bašku. „S Miestnym spolkom SČK som spolupracovala už ako študentka, neskôr ako

zamestnankyňa FZ TnUAD a teraz i tu, na SZŠ. Je to už 22 rokov,“ prezradila prof. Litvinová a dodala, že ocenenie ju príjemne prekvapilo.

Mgr. Marcela Matusová

## TÝŽDEŇ NA SVAHU

Nezabudnuteľný lyžiarsky výcvik sme prežili na chate Limba na Skalke pri Kremnici. 12. februára sa začalo naše lyžiarske dobrodružstvo.



Každý deň sme doobeda aj poobede lyžovali a po týždni vedeli lyžovať aj tí, ktorí na lyžiach stáli prvýkrát. Počasie bolo ideálne, po celý čas nám svietilo slnko. Počas výcviku sme navštívili Relax centrum a bowling priamo na Skalke, regenerovať predsa treba! Veselo nám bolo najmä večer, veľa sme sa nasmieli, lepšie sa spoznali. Veľký úspech mal aj karneval, ktorým sme štýlovo ukončili pekné dni v zimnom prostredí horskej chaty Limba. 17. februára sa nám veru odísť nechcelo. Týždeň na svahu sa vydaril.

Lucia Hanuláková, I. FL



Stanislav Pech

info@pech.sk

## Tipy a triky v systéme Windows

### Použitie klávesu s logom WINDOWS

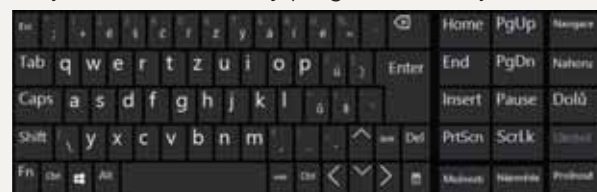
S príchodom operačného systému Windows sa začal na klávesnici objavovať kláves s logom Windows. Tento kláves s kombináciou s inými klávesmi spúšťa rôzne akcie omnoho rýchlejšie ako s použitím myšky.

- Stlačením klávesy **WINDOWS** sa otvorí ponuka štart.
- Pri súčasnom stlačení kláves **WINDOWS + L** sa počítač uzamkne, to znamená, že sa prepne do prihlasovacieho okna. Prihlásenie do systému prebieha štandardne, zadaním svojho hesla, ako pri spustení počítača.
- Ak je otvorených viac okien a potrebujete sa dostať na plochu, stlačte **WINDOWS + D**. Otvorené okná sa stiahnu do spodnej lišty.
- Na rýchle otvorenie ikony Tento počítač (prieskumník) stlačte **WINDOWS + E**.
- K informáciám o inštalovanom operačnom systéme, pamäti, procesore a názve počítača sa dostanete stlačením **WINDOWS + PAUSE/BREAK**.
- K počítaču môžu byť pripojené aj dva monitory. Použitím kláves **WINDOWS + P** sa otvorí okno, v ktorom si môžete vybrať rôzne možnosti zobrazenia na dvoch monitoroch.
- Na vyhľadanie súboru alebo adresára v počítači stlačte **WINDOWS + F**, otvorí sa okno na vyhľadávanie. V otvorenom okne do riadku pri lupe napíšte hľadaný text a stlačte **ENTER**. Nájdené výsledky sa zobrazia v okne pod riadkom.
- Zväčšenie pracovnej plochy urobíte opakovaným stláčaním **WINDOWS + kláves plus (+)**.
- Následné zmenšenie pracovnej plochy na pôvodnú veľkosť urobíte opakovaným stláčaním **WINDOWS + kláves mínus (-)**, alebo **WINDOWS + ESC**.

### Použitie iných klávesových skratiek

- Ak máte otvorených viac programov alebo adresárov, na prepínanie medzi nimi stlačte **ALT + TAB** (TAB znamená tabulátor, kláves sa nachádza nad klávesom Caps Lock a označený býva aj dvoma šípkami.) Stálym držaním **ALT** a opakovaným stláčaním **TAB** prepínate medzi oknami.
- Súčasným držaním **CTRL** a točením kolieska myšky sa zmenšujú a zväčšujú ikony na ploche alebo v otvorenom okne.
- Keď chcete uložiť alebo vytlačiť aktuálne zobrazenie na monitore, tak stlačte **Print Screen**.
- Obrázok sa uloží do schránky (neviditeľnej pamäti). Otvorte program skicár (súčasť Windows) a stlačte **CTRL + V**. Obrázok sa zobrazí v okne a môžete ho upraviť a uložiť. **ALT + F4** slúži na zavretie okna (ak je otvorené) alebo vypnutie počítača. Najprv sa objaví upozornenie, či chcete rozpracovaný súbor v okne uložiť, alebo či chcete počítač vypnúť.

Klávesových skratiek je oveľa viac. Každý program má svoje klávesové skratky, ktoré sa pri opakovaných činnostiach dajú zapamätáť a prácu uľahčia.





Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiťel  
peter.krajniak@orangemail.sk

# Konflikty a ich zvládanie



Konflikty vznikajú vo všetkých druhoch prostredia, nevyhne sa im teda ani v lekárňach počas komunikácie s klientom. Sú všadeprítomné. Pre ich vznik často stačia nepatrné maličkosti. Vyhnúť sa im nedá. Je teda dôležité prijímať ich ako súčasť života a vedieť ich správne riešiť. Bonitu lekárne klient hodnotí aj podľa toho, ako konflikty personál vašej lekárne dokáže zvládať. A to klient ani nemusí byť účastníkom konfliktu. Stačí, že si vypočuje argumentáciu personálu a vytvorí si svoj vlastný názor (úsudok) ako bol konflikt vyriešený.

S konfliktami sa nám často spájajú negatívne pocity, no konflikt sám o sebe nemusí byť škodlivý – pokiaľ naň ľudia reagujú adekvátne. Z tohto dôvodu je dobré vedieť reagovať na konfliktnú situáciu správne, dokonca jej vedieť predchádzať.

## Ako konflikt v lekárni vzniká?

Najčastejšie ako nekontrolovaná výmena názorov s klientom. Môže sa však vytvoriť i vo vnútri klienta, a to vtedy, keď sú ohrozené jeho hodnoty a postoje a tiež vtedy, keď má nepríjemné pocity spôsobené strachom, napríklad strachom z nepoznaného, alebo strachom z nedostatku vnútorného naplnenia.

## Ako teda konflikty zvládať?

Všetci sme ovplyvňovaní emóciami. Tiež klient, ale aj vy, zamestnanci lekárni. Chápem, že počas pracovného dňa stretávate mnoho klientov, ktorí svojim (často) individualistickým prístupom zvyšujú vaše napätie. Pravda však je, že od vás sa očakáva profesionálny prístup. Preto je dobré byť natrénovaní a vedieť konflikty nielen zvládať, ale im aj predchádzať.

## Čo najčastejšie ovplyvňuje vznik konfliktov (u klienta) v lekárni?

- časový stres,
- nedostatočný záujem o klienta,
- nedorozumenie pri objasňovaní dôležitých informácií o prípravku,
- nedostupnosť prípravkov,
- ... tu si môžete doplniť vaše špecifické faktory vzniku konfliktov vo vašej lekárni.

Prečo je dôležité poznať najčastejšie príčiny vzniku konfliktov? Aby ste im vedeli predchádzať. Z tohto dôvodu je vhodné doplniť si aj tie vaše špecifické faktory, zamyslieť sa nad nimi a porozmýšľať, ako im najlepšie predchádzať. V rámci vášho osobného tréningu je dôležité zautomatizovať vaše správanie. Dostať ho do vášho podvedomia a používať ho automaticky v praxi.

## Ako na to?

Dôležité je neprilievať „olej do ohňa“, ale naopak, pokúšať sa plamienky konfliktu hasiť. Tu je niekoľko rád:

- Nenechajte sa vyprovokovať k zvýšeniu hlasu. Pokúste sa zabrániť rozšíreniu konfliktu na oblasti, ktoré nesúvisia s jadrom problému.
- Dajte najavo, že ste plne kompetentný riešiť ťažkosť, ktorá vznikla pri komunikácii s klientom. Netvárite sa zamračene a odmerane, prejavte záujem na vyriešení konfliktu.
- Prejavte ochotu urobiť maximum, aby ste klientovi vyhovelí. Nedovoľte, aby klient odchádzal nahnevaný a konflikt nebol vyriešený.
- Pokúste sa nájsť jadro problému.
- Pokiaľ je klient veľmi hlučný, pozvite ho do priestorov mimo miesta, kde konflikt vznikol, aby nebola narušená atmosféra vašich kolegov i ďalších čakajúcich klientov.

- Budte trpezliví v počúvaní a čakajte, pokiaľ neopadne rozčúlenie klienta.
- Diskutujte o tom, čo je možné s problémom urobiť. Majte na pamäti uspokojenie záujmov klienta.
- Po odchode klienta si v duchu vyhodnoťte príčiny vzniku konfliktu a vyvodte také závery, aby sa konflikt v budúcnosti nezopakoval.
- A nezabudnite popri tom používať slovník typu: „je mi to ľúto, prepáčte, tak to je nepríjemné, mrzí ma, dúfam, že sa to nezopakuje“ ...

## Tu je príbeh o praktickej prevencii možného konfliktu, ako som si ho vypočul:

Pracovník lekárne za tárou vidí rad čakajúcich klientov. Medzi nimi i klienta, ktorý pôsobí veľmi nervózne. Pozerá sa stále na hodiny, občas „zarýpe“ do spolustojacich, má nevhodné poznámky... Napokon prichádza k táre, nadýchne sa a... (zrejme chcel pracovníkovi lekárne niečo „ostré“ povedať).

Laborant sa však nakloní s úsmevom ku klientovi a hovorí mu takmer dôverne: „Vidím, že sa ponáhľate. Veľmi ma mrzí, že ste tu museli tak dlho čakať. Obslúžim Vás čo najrýchlejšie. Nech sa páči.“ Klient iba „zalapa“ po vzduchu. Vybavil čo potreboval a zmohol sa len na „ďakujem“ a odišiel uspokojený von.

**Komunikácia je najčastejší dôvod zlých vzťahov a zároveň najjednoduchší spôsob ako vzťahy zlepšiť.**



## 2. časť Liečivé rastliny podľa znamenia



**Váhy (obličky, močový mechúr a cesty, z časti koža a pohlavné orgány)**

Ste pod znamením liečivej bylinky: **REBRÍČEK** alebo ľudovo Venušine mihalnice. Sám sa za pekného nemusíte považovať, ale krásu všeobecne viete oceniť. Súvisí s Venušou, preto pomáha i pri liečení pohlavných chorôb. Veľa zvažujete. Ste mierumilovný, trochu pohodlný a šarmantný človek.



**Škorpión (vyučovacie a pohlavné ústrojenstvo, konečník)**

Ste pod znamením liečivej bylinky: **PUŠKOVEC** alebo šťavnatá bylina močarísk. Vaša láska nechce byť podriadená. Máte dar ohodnotiť a zhodnotiť iných. Keď vás nahnevajú alebo vyprovokujú, viete ich slovné zasiahnuť na najcitlivejšom mieste. Ste „tichá voda, čo brehy myje“. Ak majú problémy, viete sa zastať slabších.



**Strelec (stehná, tepny, bedrá)**

Ste pod znamením liečivej bylinky: **PŘHLAVA**, žihlava alebo ohňová bylina. Ako príli vaša bylina, tak aj vy svojou ostrou otvorenosťou a vlastným názorom zraníte. Vytýčené ciele sa snažite dosiahnuť. Ľahko nadväžete priateľstvá a túžite po uznaní. Máte rád telesné, ale aj duševné pôžitky a organizačný talent.

Zdroj a ilustračné foto: internet

# Herbex - čaj plný zdravia

www.herbex.sk

## Herbex

**Srdcovník** podporuje správne fungovanie kardiovaskulárneho aparátu. Hloh reguluje srdcovú činnosť, podporuje krvný obeh, relaxáciu a upokojenie. Imelo podporuje zdravie ciev, zlepšuje mikrocirkuláciu a prekrvenie. Lapacho, olivovník a jablčník tradične pomáhajú krvnému obehu a krvnému tlaku.

Valeriána prispieva k duševnej pohode v prípade napätia a stresu. Medovka prispieva ku kvalitnejšiemu spánku, pomáha znížiť napätosť a podráždenosť. Máta prispieva k optimálnej relaxácii.

Blahodárne pôsobí na zvýšenie hladiny testosterónu u pánov a úpravu hladiny estrogénu u dám. Vzhľadom k zloženiu prispieva k lepšej psychickej pohode a dobrej nálađe. U pánov znižuje ukladanie tukov v oblasti pásu a prispieva k nárastu sily a zlepšuje svalovú bilanciu na úkor telesného tuku. Kotvičník tiež prispieva k zlepšeniu sexuálneho libida a je označovaný za „bylinkový viagra“.

Kapucinka je považovaná za prírodné antibiotikum. Tymian prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu. Uľahčuje odkašliavanie. Pomáha so suchým kaštom.

Poznate 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.** Jednou z noviniek spoločnosti **MedPharma SK, s. r. o.** je **Tea Tree Oil**, ktorý obsahuje 100 % rastlinnej silice z austrálskeho čajovníka.  
**Otázka: Je to pravda?**  
 áno  nie [www.medpharma.sk](http://www.medpharma.sk)
- 2.** **Zinzala** upokojujúci gél po uštipnutí od značky **Natura – House** má rýchly účinok, chladí a zabraňuje opakovanému poštípaniu.  
**Otázka: Obsahuje prírodné esenciálne oleje?**  
 áno  nie [www.natura-house.sk](http://www.natura-house.sk)
- 3.** Ortopedické pomôcky **Premium** od spoločnosti **Protetika** sú určené pre pohodlnú chôdzu.  
**Otázka: Ide o relaxačnú a preventívnu pomôcku, ktorá podporuje priečnu a pozdĺžnu klenbu nohy?**  
 áno  nie [www.protetika.sk](http://www.protetika.sk)
- 4.** **QuantIFERON®-TB Plus (QFT®-Plus)** je jediný IGRA test, ktorý ponúka rýchle reprodukovateľné výsledky, je vysoko špecifický a senzitívny na zisťovanie latentnej formy TBC infekcie a používa sa pre skrining pacientov.  
**Otázka: Ide o IGRA test pre zisťovanie latentnej formy TBC infekcie a skrining pacientov?**  
 áno  nie [www.QuantiFERON.com](http://www.QuantiFERON.com)
- 5.** Spoločnosť **Pigeon** má široký sortiment ortopedických pomôcok: vložky ortopedické, korekčné podpätníky, gélový korektor s chráničom palca a iné.  
**Otázka: Je spoločnosť Pigeon výhradným dovozcom ortopedických pomôcok značky S+V do SR?**  
 áno  nie [www.pigeon.eu](http://www.pigeon.eu)
- 6.** **Ureagamma®** masť na suchú, zhrubnutú a popraskanú pokožku nôh, aj pre pacientov s cukrovkou, neurodermatídou a ichthyózou.  
**Otázka: Obsahuje masť Ureagamma, určená na starostlivosť o nohy bez parfumov a konzervačných látok, 10% urey?**  
 áno  nie [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)
- 7.** Biela politelná tableta **MIG 400®** s obsahom 400 mg ibuprofénu od spoločnosti **Berlin-Chemie AG** je určená pre deti od 6 rokov (nad 20 kg) a dospelých.  
**Otázka: Používa sa na symptomatickú liečbu slabej až stredne silnej bolesti a horúčky?**  
 áno  nie [www.berlin-chemie.sk](http://www.berlin-chemie.sk)
- 8.** **Fytopharma** má vo svojom portfóliu široký sortiment bylinných čajov a prípravkov z liečivých rastlín.  
**Otázka: Má pod značkou aj Rakytníkový čaj bio a výživový doplnok Pestreca marianského?**  
 áno  nie [www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)
- 9.** Prípravok **GastroKit** od spoločnosti **Brainway** sa odporúča pri akútnych tráviacich problémoch: nevoľnosť, pálenie záhy, zvracanie, hnačka alebo plynatosť.  
**Otázka: Obsahuje sušený Mastix (mastiha) a výťažok z koreňa sladovky hladkoplodej (sladké drevo) účinné pri tráviacich problémoch?**  
 áno  nie [www.brainway.sk](http://www.brainway.sk)
- 10.** **Syntrival®** výživový doplnok s komplexom účinných látok z paradajok.  
**Otázka: Je vhodný pre každého, kto sa chce starať o zdravie kardiovaskulárneho systému?**  
 áno  nie [www.syntrival.sk](http://www.syntrival.sk)
- 11.** V sortimente spoločnosti **Natures** nájdete **Beta Glucan** novinky pre najmenších.  
**Otázka: Ide o GluCandy 30 cmúľavých tabliet a Beta Glucan Detský sirup I +100 ml?**  
 áno  nie [www.natures.sk](http://www.natures.sk)
- 12.** **Flector EP** liečivá náplast' od spoločnosti **IBSA**.  
**Otázka: Je určená na lokálne ošetrovanie traumaticky zapríčinených bolestí (pomliaždenie, vyvrtnutie, natiahnutie), zápalov svalov a šliach?**  
 áno  nie [www.ibsa.sk](http://www.ibsa.sk)
- 13.** **Dermifant®** – detský krém 100 ml – novinka od značky **Allergika** na prevenciu svrbenia a zápalu pokožky dieťaťa od prvého dňa.  
**Otázka: Bráni vzniku plienkovej dermatitídy a chráni pokožku tváre pred chladom?**  
 áno  nie [www.allergika.sk](http://www.allergika.sk)
- 14.** Výživový doplnok **UROSAL lady®** obsahuje suchý extrakt listu medvedice lekárskej, suchý extrakt vňate zlatobyľe obyčajnej a suchý extrakt koreňa príhľavy dvojdomej a malej.  
**Otázka: Užíva sa pri problémoch s močovými cestami?**  
 áno  nie [www.belupo.sk](http://www.belupo.sk)
- 15.** Fínska farmaceutická spoločnosť **Vitabalans** má na trhu prípravky proti bolesti **Paracut** a **Dicuno**.  
**Otázka: V akých silách je dostupný liek s obsahom paracetamolu „Paracut“ od fínskeho výrobcu liekov?**  
[www.vitabalans.sk](http://www.vitabalans.sk)
- 16.** Výživový doplnok **LIV. 52** od spoločnosti **Himalaya** je komplex výťažkov z 8 bylín s priaznivým pôsobením na funkciu pečene.  
**Otázka: Má priaznivé účinky, ak máte zvýšené hodnoty pečeňových testov, ak ste prekonalí infekčnú žltáčku, pravidelne užívate alkoholické nápoje?**  
 áno  nie [www.himalaya.sk](http://www.himalaya.sk)
- 17.** **Herbex** – čaj plný zdravia je opäť o niečo bohatší. Sortiment rozšírili o ďalšie novinky. Je to Bylinná zmes na tlak, Kapucínka a tymián, Hlavohoj a Modrý prameň.  
**Otázka: Ktorá z noviniek z Herbex-u má v zložení bylinku hloh?**  
[www.herbex.sk](http://www.herbex.sk)
- 18.** Výživový doplnok **SORBIFER® DURULES®** od spoločnosti **Egis** je určený na liečbu anémie.  
**Otázka: Je plne hradený zdravotnou poisťovňou?**  
 áno  nie [www.egis.sk](http://www.egis.sk)
- 19.** **A-DERMA PROTECT SPF 50+** (veľmi vysoká ochrana) na kožu so sklonom k atopii s výťažkom oleja z ovsa **Rhealba®**.  
**Otázka: Je vodeodolný, bez parfumácie a fotostabilný?**  
 áno  nie [www.aderma.cz](http://www.aderma.cz)



PharmDr. Vlasta Gombárová, MSc., MBA

Vedúca nemocničnej lekárne

## Nemocničná lekáreň

Národný onkologický ústav  
Bratislava



**Nemocničná lekáreň (NL)** poskytuje lekárenskú starostlivosť v plnom rozsahu pre všetky oddelenia a ambulancie Národného onkologického ústavu (ďalej NOÚ) v súlade s platnými predpismi.

Lekárska starostlivosť predstavuje súbor činností nemocničnej lekárne zameraných na zabezpečenie humánnych liekov, diagnostických zdravotníckych pomôcok in vitro, zdravotníckych pomôcok, prípravu liekov a na optimalizáciu účinnej, bezpečnej a účelnej farmakoterapie pre lôžkových a ambulantných pacientov NOÚ.

### Oddelenia lekárne

**Oddelenie klinickej farmácie** sa člení na pracovisko zabezpečovania liekov, pracovisko výdaja liekov, pracovisko výdaja infúzných roztokov, pracovisko klinických štúdií a pracovisko ekonomiky. NL vydáva lieky klinikám a pre pacientov v ambulantnej starostlivosti. Nakoľko naše pracovisko zabezpečuje chemoterapiu pre veľký počet pacientov z celého územia Slovenska a expedujeme špeciálne lieky na meno pacienta, naša práca je odlišná od „bežnej“ nemocničnej lekárne. Neoddeliteľnou súčasťou je spolupráca medzi jednotlivými pracoviskami.

So vstupnou kontrolou surovín a prácou v galenickom laboratóriu je spojené **Oddelenie prípravy liekov**. Dve oddelenia nemocničnej lekárne – Oddelenie prípravy cytostatik a Oddelenie zdravotníckych pomôcok, sú vyčlenené pracoviská.

**Oddelenie prípravy cytostatik (OPC)** svojím priestorovým umiestnením nadväzuje na Oddelenie ambulantnej chemoterapie, kde je pacientom podávaná chemoterapia. Tieto oddelenia vzájomne úzko spolupracujú. OPC za aseptických podmienok zabezpečuje individuálnu prípravu cytostatik a liekov na podpornú liečbu, určenú na parenterálne podanie podľa ordinácie lekárov ambulancií a oddelení. Vypracováva pracovné postupy na kvalitnú a bezpečnú prípravu cytostatik. Opisuje lieky a výkony zo žiadanky do informačného systému na ďalšie spracovanie Referátom poisťovníctva NOÚ.

**Oddelenie zdravotníckych pomôcok** je vyčlenené pracovisko so samostatnou ekonomickou jednotkou. Oddelenie je konzultantom všetkých zdravotníckych pracovníkov.



Kolektív oddelenia klinickej farmácie a oddelenia prípravy liekov.

Oddelenie zdravotníckych pomôcok.  
Kolega Tomáš Zajac pri plnení pracovných úloh.



Kolektív oddelenia prípravy cytostatik.



### Spolupráca s oddeleniami

NL spolupracuje so všetkými oddeleniami NOÚ. Dôležitou súčasťou je komunikácia priamo s pacientom na lôžkových oddeleniach, hodnotenie jeho celkovej liekovej anamnézy, vzťah liek – indikácie, kontraindikácie liekov, zohľadnenie liekovej alergie, prítomnosť duplicitných liečiv, adekvátnosť dávky lieku s ohľadom na funkčný stav pečene atď.

Narastajúcim množstvom evidencie centrálne nakupovaných liekov, spracovávaných príjmových a výdavkových dokladov, spolupracuje NL s Oddelením poisťovníctva a zdravotníckych informácií pri spracovaní účtovných dokladov pre jednotlivé zdravotné poisťovne a podieľa sa na riešení reklamačných procesoch medzi NOÚ a zdravotnými poisťovňami súvisiacich s úhradou predložených finančných nákladov za chemoterapeutické liečby.

NL spolupracuje s inými oddeleniami NOÚ a Oddelením klinických štúdií pri realizácii projektov klinického skúšania.

*Touto cestou sa chcem poďakovať všetkým kolegom za svedomitú plnenie svojho povolania a snahu urobiť maximum, aby sme zabezpečili všetko pre liečbu a blaho našich pacientov.*

# Športové poranenia a úrazy

(natahnutie, vyvrtnutie, pomliaždeniny, bolesť...)



MUDr. Peter Klein, MBA

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



Pohyb je prirodzenou vlastnosťou života. Šport sa považuje za prínosnú pohybovú aktivitu pre dlhý a zdravý život, a preto vidíme denne ľudí všetkých vekových kategórií športovať. Tieto aktivity z rôznych dôvodov môžu spôsobiť komplikácie vo forme zranení. Týkajú sa nielen vrcholových športovcov, ale aj bežných ľudí, ktorí športujú pre radosť a svoje zdravie.

Definícia tvrdí, že športový úraz je náhle narušenie celistvosti tkaniva, ktoré vzniká pôsobením vonkajšieho násillia pri športovaní. Väčšina ľudí sa stretne len s malými úrazmi pri športe, ako: pomliaždenie, opuch, odrenina, plúzgiere, bolesť počas alebo po výkone, rany tržné, rezné, natiahnutie svalov, či čiastočné, alebo kompletne svalové trhliny, poranenia i zápaly šliach, vyvrtnutie a iné poranenia kĺbov. Najviac športových úrazov vzniká pri rekreačných a náhodných športových aktivitách, pretože sme často málo trénovaní a preceňujeme svoje sily.

**Príčinami úrazov sú najčastejšie:** nárazy, pády, údery, zrážky, klimatické podmienky, strata koncentrácie, celková únava, nedostatok tréningu, precenenie síl, nedostatočné rozcvičenie...

Podľa časového pôsobenia rozlišujeme náhle, akútne úrazy – krátky časový dej a chronické poranenia, ktoré sa vyvíjajú postupne v priebehu času a väčšinou sú zapríčinené zlou technikou cvičenia.

Dominantnými príznakmi bežných úrazov sú bolesť, opuch aj zápal, a neskôr modrina (hematóm), prejavujúce sa rôznou intenzitou. Následkom priameho pôsobenia tupého násillia zvyčajne nie veľkej sily na určitú časť tela, napríklad po páde na povrch rozličnej kvality, býva pomliaždenie. Kožný kryt zostáva neporušený. Ale je prítomné zakrvácanie tkaniva od drobných až po rozsiahle plochy. Vidíme krvný výron modrofialovej farby v podkoží kvôli poškodeniu ciev. Ak je výron väčší a výraznejší, koža je vytlačená oproti okoliu a pri tlaku na ňu pociťujeme bolesť a „žblnkanie“.

Vtedy býva potrebné odborné ošetrenie – punkcia, inak môže nastať trvalé poškodenie kože či druhotná infekcia v mieste.

Ak je sila nárazu oveľa väčšia, dochádza k poškodeniu obalu svalu – svalová prietrž či samotného svalu (natahnutie, natrhnutie, roztrhnutie), obmedzí sa funkcia postihnutého svalu. Pri pôsobení sily veľkej intenzity dochádza ďalej k poškodeniam kĺbov – podvrtnutie s poškodením väzivových štruktúr, čiastočné či úplné vyklíbenie s poškodením aj vnútrokĺbových tkanív.

Ak je sila smerovaná na kosť, dochádza k jej nalomeniu či úplnej zlomenine. Osobitným druhom úrazov sú poranenia hrudníka a vnútrohrudných tkanív ako pľúca a srdce, vnútrobrušných tkanív a tiež poranenia hlavy a mozgu či chrbtice a miechy, ktoré patria medzi závažné, až život ohrožujúce stavy a vyžadujú odborné ošetrenie.



Liečba športových úrazov zaznamenala v posledných rokoch výrazné zmeny v prospech pacienta. Musí začať včas, byť dôkladná a úplná. Je založená na včasnej a správnej diagnostike úrazu aj pomocou CT či MRI, fixácia kĺbov len v nutných prípadoch a využívajú sa ortézy, miniinvazívne operačné techniky a akcelerovaná rehabilitácia s využitím výkonových laserov, magnetov, ultrazvukov.

Pri menej závažných stavoch ako pomliaždeninách, podvrtnutiach, natiahnutiach pomôžu lieky proti bolesti a zápalu – NSAD. Pri úrazoch a poraneniach z preťaženia sa používajú vo forme gélov alebo náplastí. Ich výhodou je, že pôsobia lokálne niekoľko hodín a nezaťažujú celý organizmus.

Prevenčia úrazov vyžaduje rozcvičenie pred samotným tréningom, primerané dávkovanie záťaže, používanie ochranných pomôcok a ochranného odevu pri riskantných športoch, správny pitný režim, dbať na zhodnotenie bioklimatických podmienok, nechať si poradiť od skúseného a kvalifikovaného trénera alebo lekára – vždy je možné znížiť riziko vzniku poranení.

Akákoľvek fyzická aktivita, nielen šport, ale napríklad aj prechádzka, má určitý stupeň rizika. Športovanie má nepochybne zdravotné benefity, znižuje riziko vzniku závažných ochorení vo vyššom veku, ako sú ochorenia srdca a ciev, zlepšuje náladu, sebavedomie a pocit pohody.

Ak sa rozhodnete ísť športovať, buďte opatrní, aby sa vám nepotvrtilo známe tvrdenie: „Športom k trvalej invalidite“.

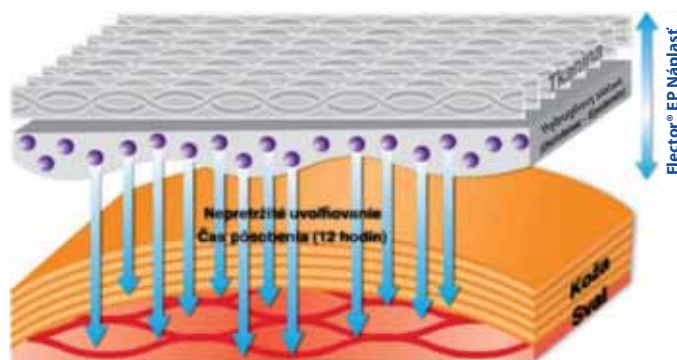


# Flector® EP náplast'



stačí  
nalepiť  
**1-2x**  
denne\*

- Účinná proti bolesti aj zápalu
- Pôsobí priamo v mieste bolesti
- Postupné uvoľňovanie liečiva pre dlhodobý účinok
- Hydrogélový základ na báze vody bez lepidla
- Bez použitia organických rozpúšťadiel



**Skrátený súhrn charakteristických vlastností lieku:** Flector® EP náplast' (2, 5, 10 ks)

**Zloženie:** Každá náplast' 10 cm x 14 cm obsahuje 14 g gélu. Každých 100 gramov gélu obsahuje diclofenacum epolaminum - zodpovedajúci 1 g diclofenacum natrium (1 % w/w). Lieková forma: liečivá náplast'. **Terapeutické indikácie:** Antireumatikum, nesteroidové antiflogistikum, analgetikum na lokálne použitie. Na lokálne ošetrenie traumaticky zapríčinených bolestí a zápalov šliach, svalov, väzov horných a dolných končatín (pomliaždenie, natiahnutie, vyvrtnutie). Na lokálne ošetrenie reumatických bolestí (periarthritis, bursitis, epicondylitis, cervikálny syndróm, spondylosis, tendovaginitis). Lokálna symptomatická liečba bolesti pri epikondylitíde a vyvrtnutom členku. **\*Dávkovanie:** Iba na dermálne použitie. Dospelí - vyvrtnutie, pomliaždenie - použitie 1 x denne, epikondylitída, tendinitída - použitie 2 x denne (ráno a večer). Deti: vzhľadom na to, že nebola uskutočnená žiadna štúdia, používanie Flector® EP náplast'sa u detí do 15 rokov neodporúča. **Kontraindikácie:** Flector EP náplast' je kontraindikovaná v nasledovných prípadoch: precitlivenosť na diklofenak, acetylsalicylovú kyselinu, iné nesteroidové protizápalové liečivá (NSAID), alebo iné pomocné látky lieku. Poškodená pokožka s poranením akéhokoľvek druhu: exsudatívna dermatitída, ekzém, infikované poranenie, popálenina alebo rana. Od začiatku 6. mesiaca gravidity. Pacienti s aktívnym peptickým vredom. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** liečivá náplast' sa nesmie dostať do styku s/alebo byť aplikovaná na sliznicu alebo oči. Nepoužívať s uzavretým obväzom. Prerušite liečbu okamžite, ak sa po aplikácii liečivej náplasti objavia kožné vyrážky. Nesteroidové protizápalové liečivá sa majú používať s veľkou opatrnosťou u starších pacientov, ktorí sú viac náchylní k nepriaznivým účinkom. Flector EP náplast' obsahuje metylparabén a propylparabén. Môže spôsobiť alergické reakcie (aj oneskorené). Taktiež obsahuje propylénglykol, ktorý môže spôsobiť kožné podráždenie. **Liekové a iné interakcie:** Vzhľadom na nízky výskyt systémového prenosu počas normálneho používania transdermálnych náplasti je pri Flector EP náplast' výskyt liekových interakcií, pozorovaných pri perorálnom diklofenaku, nepravdepodobný. **Nežiaduce účinky:** Flector EP náplast' sa všeobecne dobre znáša. U citlivých pacientov sa môže vyskytnúť svrbenie, pálenie a začervenanie kože, erytém, vyrážky, reakcie na mieste aplikácie, alergická dermatitída. **Uchovávanie:** Uchovávať pri teplote 15 - 25 °C. **Špeciálne opatrenia na likvidáciu:** Flector EP náplast' sa nalepiť na postihnuté miesto 1 alebo 2x denne po odstránení ochrannej fólie. Pri likvidácii použitých náplasti postupujte opatrne: po použití obsahuje transdermálna náplast' stále značné množstvo liečiva. Zvyšné liečivo na náplasti môže predstavovať riziko pre vlhké prostredie. Nesplachujte použité náplasti v záchode. Vyhodte ich do bežného odpadu. Nepoužitý liek alebo odpad vzniknutý z lieku treba vrátiť do lekárne. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** IBSA Slovakia, s. r. o., Bratislava, Slovenská republika. Výrobca: IBSA Institut Biochimique SA, Lugano, Švajčiarsko. Dátum revízie textu: október 2012. Výdaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis. Informácie pre zdravotníckych pracovníkov. Pred predpísaním/odporúčaním lieku sa oboznámte s úplným znením Súhrnu charakteristických vlastností, ktorý nájdete na [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk). Dátum vypracovania: marec 2017.

Zastúpenie pre SR: **IBSA Slovakia s.r.o.**, Mýtna 42, 811 05 Bratislava  
Tel.: 02/5262 0978, E-mail: [ibsa@ibsa.sk](mailto:ibsa@ibsa.sk)



# Transformácia sekcie farmaceutických laborantov SSLAZ

Milé kolegyně,  
rada by som Vás informovala o dôležitej zmene, ktorá nastala v sekcii farmaceutických laborantov SSLAZ.

S účinnosťou od 1. 1. 2017 schválilo prezídium Slovenskej lekárskej spoločnosti transformáciu **sekcii farmaceutických laborantov**, ktorá pôsobila pod **Slovenskou spoločnosťou laborantov a asistentov v zdravotníctve** na samostatnú odbornú spoločnosť s názvom:

## SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ FARMACEUTICKÝCH LABORANTOV A TECHNIKOV PRE ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Sekcia farmaceutických laborantov doposiaľ pôsobila ako jedna zo šiestich sekcií Slovenskej spoločnosti laborantov a asistentov v zdravotníctve a podliehala rozhodnutiam výboru SSLAZ. Už niekoľko rokov je Spoločnosť laborantov a asistentov v zdravotníctve nefunkčná a jej výbor nevyvíja žiadne aktivity, tak isto ako zvyšných 5 odborných sekcií. Sekcia farmaceutických laborantov bola ako jediná aktívna a plnila si svoje úlohy. Aj napriek výzvam zo strany SLS sa činnosť SSLAZ nepodarilo obnoviť, preto sa výbor našej sekcie rozhodol požiadať o schválenie transformácie na samostatnú spoločnosť.

Táto zmena nám prinesie väčšiu samostatnosť, ale na druhej strane aj vyššiu mieru zodpovednosti za našu činnosť a finančné zabezpečenie spoločnosti. Naďalej budeme organizačnou zložkou SLS, ktorá nám poskytuje právne zastrešenie.

Oficiálne vítam medzi nami technikov pre zdravotnícke pomôcky, kolegov a kolegyně z príbuzného odboru, ktorých doposiaľ nezastrešovala žiadna spoločnosť a teším sa, že budeme pokračovať v spoločných aktivitách týkajúcich sa vzdelávania našich odborov.

Pri tejto príležitosti by som Vám rada oznámila, že v tomto roku sa bude konať jubilejná **40. slovenská konferencia farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky**.

Hlavná téma konferencie je: **Imunita – dôležitý faktor v zdraví aj v chorobe**.

Konferencia sa bude konať **10. a 11. novembra 2017** v krásnom prostredí Vysokých Tatier, v **hoteli Bellevue Starý Smokovec**.

Oslávme spolu 40 rokov vzdelávania odboru farmaceutický laborant na Slovensku!

Alena Slezáček Bohúňová  
prezident SSFL a TZP



Fotografie z 39. slovenskej konferencie farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky





MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie  
v Košiciach

# Anaplazmóza



Anaplazmóza je infekčné ochorenie ľudí a zvierat. V prenose choroby významnú úlohu zohrávajú kliešte. Ochorenie postihuje biele krvinky a krvné doštičky.

Pôvodcom anaplazmózy u psov sú baktérie *Anaplasma phagocytophilum*, ktorá sa lokalizuje v neutrofilných granulocytoch, v ich cytoplazme sa množí a vytvára zhluky, a *Anaplasma platys* lokalizujúca sa v trombocytoch. Ochorenie prenáša kliešť *Ixodes ricinus*, ktorý je rozšírený na celom území Slovenska. K prenosu patogénov na hostiteľský organizmus je potrebná 24 – 48 hodinová doba prisatia kliešťa. Vzhľadom na spoločného vektora (prenášača), často dochádza ku koinfekcii s lymfskou boreliózou.

**Klinický prejav choroby:** ochorenie môže prebiehať latentne, bez viditeľných klinických prejavov, ale v prípade oslabenia imunitného systému vplyvom stresu, inej infekčnej choroby a radu ďalších faktorov dochádza k prepuknutiu choroby. Inkubačná doba je 1 až 2 týždne a klinický nález je charakterizovaný horúčkou (nad 40° C), nechutenstvom, viditeľnou stratou hmotnosti, apatiou, depresiou, bolestivosťou svalstva, opuchmi a silnou bolestivosťou kĺbov, v dôsledku čoho je pozorované krívanie a neochota zvieratá k pohybu. Pozorujú sa tiež prejavy poškodenia tráviaceho systému, zvracanie a hnačky. Vzácne sa môžu objaviť aj neurologické príznaky (ataxie). V dôsledku poruchy zrážanlivosti krvi spôsobeného poklesom celkového počtu trombocytov sa objavujú petéchie (bodkovité krvácaniny), napr. na dŕsnách, spodine brucha, epistaxis (krvácanie z nosa) a pod.

**Laboratórny nález** je charakterizovaný poklesom celkového počtu leukocytov (leukopénia), erytrocytov (anémia, erytrocytopénia) a trombocytov (trombocytopenia). Biochemický nález vykazuje vzostup aktivity pečenejých enzýmov (alkalická fosfatáza, alanínaminofosfatáza a iné) a obličkových parametrov (kreatinín, urea). V moči sú prítomné bielkoviny (proteinúria), príp. krv (hematúria). Pre **diagnostiku** anaplazmózy je dôležitý klinický, hematologický a biochemický nález, mikroskopické vyšetrenie krvi, pri ktorom sú v neutrofilných granulocytoch identifikovateľné zhluky. Na dôkaz protilátok sa používajú rôzne sérologické testy (napr. PCR). V súčasnosti sú k dispozícii na detekciu protilátok jednoduché krvné testy.

Včasná diagnostika choroby je zárukou úspešnej **liečby**, ktorá zahŕňa aplikáciu antibiotík na báze *doxycyklinu* a *tetracyklinu*. Nevyhnutná je aj podporná terapia hepatoprotektívami, imunomodulanciami a látkami na podporu hematopoézy (vitamín B<sub>12</sub>, kyselina listová a iné).

V súčasnosti neexistuje vakcína proti anaplazmóze, a preto je nevyhnutná prevencia. Kontrola psov po prechádzke, urýchlené odstránenie už prisatého kliešťa s následnou dezinfekciou postihnutého miesta a predovšetkým používanie účinných antiparazitárnych preparátov je základný predpoklad prevencie anaplazmózy.



# FYPRYST®

fipronil  
Roztok na kvapkanie na kožu

Ochrana na správnom  
mieste!

Účinný proti   

Vynikajúca účinnosť  
Praktické balenie  
Ľahké použitie

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





PhDr. Renata Melicheríková

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



# Zabúdanie

– je to vždy prejav demencie?

V určitom veku človek začne pozorovať, že zabudne, kde dal kľúče, hľadá okuliare, ktoré má prichytené na účese, musí sa vrátiť, aby si spomenul, čo si chcel vziať z izby... Samozrejme, že s takýmito nedostatkami sa automaticky ponúka otázka – je to už prejav demencie? Procesy pamäti, pozornosti a inteligenčné schopnosti má „na svedomí“ mozog.

„Váha mozgu sa zvyšuje od narodenia a maxima dosahuje okolo 20. roku. Potom postupne dochádza k jej znižovaniu. V 9. dekáde je to asi 10 %.“ (Kulišťák, P.: Neuropsychologie, Portál, 2003)

Starnutie sa teda zväčša prejavuje oveľa skôr, než si ho človek začína uvedomovať. Po 30. roku veľmi pozvoľna klesá úroveň poznávacích funkcií. Niekedy po 50. roku človek začne pociťovať, že potrebuje viac úsilia na to, aby si zapamätal nové veci. Môže mať pocit, že si ťažšie spomenie na niektoré výrazy a zvykne sa stávať, že hľadá to, čo dobre odložil. Nemusí však hneď automaticky ísť o demenciu.

Na pamäť majú vplyv aj iné okolnosti – najmä psychická pohoda, životný štýl, celkový zdravotný stav, kvalita života, resp. úroveň aktivity človeka a pod. Je vedecky dokázané, že ľudia s pasívnym (tzv. gaučovým) životným štýlom majú vyššie riziko vzniku demencií.

V psychologickvej ambulancii sa stáva, že pacient príde na vyšetrenie s obavami z možnej demencie, ale pri vyšetrení „narazíme“ na to, že má doma starosti v rodine. Pre svoje trápenia sa nevyspí, je unavený z celodenného pracovného zaťaženia. V takomto prípade sa fungovanie mozgu dá jednodu-

cho prirovnať k počítaču s určitou kapacitou: keď je informácií priveľa, má svoj „filter“, ktorý do neho jednoducho ďalšie informácie nepustí. Potom je človek roztržitý, nedáva dobre pozor čo robí, činnosti robí automaticky, v hlave sa mu vynárajú myšlienky, ktoré ho trápia a problém so zapamätaním bežných vecí je pochopiteľný. Podobne to môže fungovať pri vážnejšom ochorení, metabolických poruchách, pri užívaní silnejších analgetík, pri psychických ochoreniach (napr. poruchy pamäti u depresie sú často zamieňané s demenciou).

Odlíšiť, či skutočne ide o demenciu, je možné až pri odborných vyšetreniach – cestou



neurológa, psychológa a neraz i psychiatra.

Demencia je ochorenie, ktoré je spojené s postihom mozgového tkaniva. Fungovanie človeka s demenciou sa v priebehu času postupne – väčšinou pozvoľna – zhoršuje a problémy na ňom vidí aj jeho okolie – spočiatku najbližšia rodina, neskôr aj širšie okolie.

Prejavmi demencie pri tom nemusia byť len problémy s pamäťou, môžu to byť rôzne zmeny v správaní, v povahe, ale aj v časovej orientácii alebo v orientácii v priestore. Stáva sa, že sa na problémy príde až vtedy, keď sa človek ocitne v nemocnici a obtiažne si zapamätáva cestu von z oddelenia, či na WC, je v cudzom prostredí dezorientovaný a nevie si poradiť.

Príznaky demencie teda nie sú také „jednoduché“ ako si ich ľudia predstavujú a nie každé zabúdanie sa dá pripísať demencii.

Zabúdať je ľudské a keď sa človeku zdá, že zabúda viac, než je pre neho únosné, nie je hanbou osloviť lekára a absolvovať potrebné odborné vyšetrenia.



PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

# Názorová tolerancia je základom profesionality

„Prehovor človek, aby som Ťa videl.“  
Sokrates



Po prvom dojme, ktorý zohráva dôležitú úlohu v rovine biznis protokolu, by mala nastúpiť prezentácia osobnosti na základe komunikačných schopností, s ktorou má väčšina ľudí na Slovensku veľký problém. Spôsobuje to tlak našich tradícií, ktoré nerozlišujú prezentáciu od „chválenia sa“.

Na tomto procese, v ktorom predstavujeme svoje schopnosti, budú musieť Slováci veľmi tvrdo pracovať. Čo v súčasnosti stojí pred nami ako výzva, to starí Gréci zvládli už pred 2000 rokmi, keď vypracovali teóriu rétoriky sermonis, alebo skrátene sermo. Zvyšovali si svoju výpovednú hodnotu, aby zvládli kolízne situácie na základe nasledujúcich pravidiel.

**Prvé pravidlo dignitas – dôstojnosť** – viedlo človeka k tomu, aby si vážil svoju schopnosť prejavu a prezentácie a neznevažoval ju tým, že sa stále smial a robil rôzne grimasy.

**Druhé pravidlo narratio – pomenovanie** – sa týkalo odbornosti a schopnosti ovládať a definovať pojmy a vhodne ich používať v kontexte.

**Tretie pravidlo demonstratio – vystúpenie** – bola schopnosť prezentácie vlastných názorov na verejnosti, s ktorou vstupovali do konfrontácie, ale pozor, nie do konfliktu.

**Štvrté pravidlo iocatio – humor** – si mohol dovoliť v prezentácii len skúsený človek – profesionál, ktorý ovládal a poznal jemné nuansy, ktoré odlišovali humor od posmechu. Posmech považovali Gréci za osobný, útočný a urážlivý, ale používanie humoru v komunikácii bolo pre nich umenie. Možno preto na božskom Olympe sedel aj boh Momos, ktorý zosobňoval dve ľudské vlastnosti, hlúposť a posmech.

## Osobný útok a vulgarizmy signalizujú stratu argumentov

K riešeniu pracovných problémov môžeme pristupovať dvoma spôsobmi, ale len jeden nás privedie k úspešnému záveru, a to je názorová tolerancia. V teoretickej rovine je to jednoduché a nesie sa to v línii konfrontácie: nastolí sa pracovný problém, aktéri stretnutia prezentujú svoje názory smerom k problému, navrhnu riešenie a spoločne rozhodnú, ktoré z nich je najpriateľnejšie. K čomu nás privedie ten druhý spôsob? K nastolenému problému prezentuje svoj názor jeden „odvážlivec“. Po krátkej pauze ostatní začnú jeho názor komentovať, zhadzovať, nasledujú osobné útoky a urážky a zvyšuje sa hlasový register. Týmto spôsobom sa dopracovali do konfliktu a pracovný problém sa nevyriešil. Pracovná komunikácia by sa mala viesť v rovine konfrontácie a nie v rovine konfliktu. Aktéri, ktorí sa zúčastnili riešenia problému, by sa mali vyjadrovať k meritu veci. Pracovná komunikácia sa udrží v rovine konfrontácie tak, že máme pripravené argumenty, ktoré používame ako prostriedok pre navrhované konanie. Proces argumentácie je postavený na sile výrazu, teda na odbornosti a profesionalite, nie na silnom výraze, ktorý nastupuje po strate argumentov vo forme osobného útoku a použitia vulgarizmov.

## INFORMÁCIA → ARGUMENTÁCIA → PRESVEDČOVANIE

Ak sa chceme dopracovať k názorovej tolerancii, musíme poznať sami seba a hlavne do akej miery s nami manipulujú emócie a kedy sme schopní pristupovať k problémom s chladnou hlavou.

## Podstata emocionality a racionality sa pohybuje v nasledujúcom spektre:

Z psychologického hľadiska si každý človek musí sám uvedomiť, v akej fáze spektra urňho nastupujú emócie, ktoré môžu jeho profesionálny prejav zdeformovať. U niekoho je racionalita prítomná vo všetkých prípadoch, niekto je pod tlakom emócií už v štádiu informácie, ale štandardom býva, že tlak emócií nastupuje v rovine presvedčovania, teda keď chceme za každú cenu všetkým dokázať, že máme pravdu. V pracovnej komunikácii sú emócie a ich vplyv nebezpečné, lebo prinášajú neúspech a následnú frustráciu a tá znižuje výpovednú hodnotu.

**Dôležité faktory ako vzhľad, vystupovanie, výraz tváre môžu v kolíznych situáciách pomôcť, ale pod vplyvom emócií aj výrazne znehodnotiť tak, že pôsobia: ťažkopádne, hanblivo, netaktne, neotesane, neochotne, nevyspytateľne, náladovo, necitlivo a my si to pritom ani neuvedomujeme. Ako sa tomu vyhnúť?**

## Pravidlá biznis protokolu nám radia:

1. Pokojne pozorovať.
2. K problémom pristupovať s rozvahou.
3. Držať postavenie.
4. Skrývať svoje schopnosti.
5. Dávať si načas.
6. Dosahovať možné.

Ak chceme mať v pracovnej komunikácii úspech, musíme sa veľmi dobre pripraviť. Nemali by sme nič nechať na náhodu, aj keď náhoda praje tomu, kto je na ňu pripravený. Profesionalita je postavená na názorovej tolerancii, keď sme schopní argumentovať a prezentovať svoje názory, dokážeme si vypočúť odlišné názory a rešpektovať ich a čo je najdôležitejšie, vieme, kedy máme v konfrontácii skončiť, aby sme sa nedostali do konfliktov, lebo tie nemá nikto rád...



PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Popularita tohto lieku sa v Európe najviac rozšírila v 16. storočí. Bol považovaný za všeliek na celý rad neduhov.

# Bezoár



Populárny stredoveký liek bezoár.



Bezoár mal silu univerzálneho protijedu proti akémukoľvek jedu na svete.



Ľudí odjakživa sužovali bolesti. Zbaviť sa neduhov či tmiť bolesti sa snažili rôznymi spôsobmi a prostriedkami. V období stredoveku sa stretávame so širokou škálou ne všedných zázračných liečiv. Jedným z nich bol aj bezoár. Slovo pochádza z perzského pad-zahr, pazahr (په‌زاداپ, bezæθ, arab. bāzahr, bazahar, lat. *Lapis Bezoar*), čo znamená protijed, antidotum, čiže liek proti otravám. Počiatky vzniku tohto liečiva nie sú presne známe. Pravdepodobne však pochádza z Perzie alebo východnej Indie.

Jedna z prvých zmienok o bezoáre pochádza od arabského lekára, chirurga a básnika Ibn Zuhriho, známeho aj ako Avenzoar (1094 – 1162 po Kr.), ktorý vo svojom diele *Al-Taysir fil-Mudāwāt wal-Tadbīr* popísal jeho liečivé účinky.

Bezoár bol vlastne žalúdočný kameň, útvar, ktorý sa vytváral v žalúdku alebo črevách niektorých zvierat, najmä prežúvavcov. Skladal sa z nestrávených zvyškov potravy ako vetvičiek, rastlinných vlákien, srsti, živice, vápnika a fosfátu. Pôvodný *Lapis bezoar orientalis* bol získaný z divokej kozy z Perzie alebo antilopy, nižšiu hodnotu mali bezoáre z lamy z Peru, kamzíka z Grécka, Pakistanu, jeleňa, vola, kravy alebo ovce. V tele jedného zvieratá sa nachádzalo od jedného do šesť kameňov. Po získaní bezoára z tela zvieratá sa z neho vyhotovoval jemný drvený prášok, ktorý sa pil rozpustený vo víne. Liečivo bolo bez výraznej vône a chuti, rôznych tvarov najčastejšie okrúhly, oválny, takmer vždy na povrchu hladký a lesklý, v rozmeroch od najmenších kamienkov o veľkosti hrášku, lieskového orecha až po holubie či slepačie vajce. Takisto farba bola variabilná. Vyskytovala sa v belavom, sivom, žltom, zlatohnedom, zelenkastom a

hnedom sfarbení. Aj keď mal tento magický liek korene už v staroveku (v spisoch starovekých lekárov), so všeliečivým prostriedkom bola Európa oboznámená až v 11. storočí cez arabských lekárov a kupcov.

V liekopisoch sa bezoár vyskytoval od konca 14. storočia do konca 18. storočia. „Kúzelný kameň“ sa predával za pomerne vysokú cenu, ktorý sa „vyvažoval v zlate“, preto nesmel chýbať v žiadnej „modernej“ lekárni. Verilo sa, že už požitie malého sústa mohlo vyliečiť akékoľvek choroby. Liečivo sa v prvom rade užívalo ako univerzálny protijed, ale aj proti epilepsii či na ochranu pred morom. Údajne pomáhal na posilnenie nervov, srdca a mozgu, bol účinný proti nevoľnosti, na rozličné bolesti, pri poruchách trávenia atď. Dokonca sa tradovalo, že sklo, ktoré obsahovalo bezoár, malo neutralizovať akýkoľvek jed, ktorý by sa do takto vyrobeného pohára nalial.



Bezoárový amulet proti všetkým chorobám, ten kto ho nosil pri sebe, tomu zabezpečil ochranu pred zraneniami sečnou, bodnou a strelnou zbraňou i proti zlým duchom.



Obľúbeným talizmanom bol guľatý bezoárový kameň alebo vajce osadené na zlatej alebo striebornej trojnožke.



Epigramy

Alojz Čobej

Kocúr

Kedysi sa kocúr chválil: záujem mám vyšší!  
Dnes však jeho ambíciám celkom stačia myši.

Štedrosť

Kto vždy rýchlo, štedro dáva.  
Taký človek asi rozhadzuje nie zo svojej,  
lež zo štátnej kasy.

Kritik

Nerád sa vraj opakuje,  
keď sa chytí pera,  
a tak dneska ohovára,  
koho chválil včera.

Autor

Z kritikov vždy obdivoval  
ľudí, ktorí majú vkus.  
Najmä tých, čo ochotní sú  
uznať, že je génius.

Zásadový

Dvíhať oči hore k Tatram  
zo zásady nemá sklón.  
Neznáša ich najmä preto,  
že sú vyššie ako on.



- Smutný je osud herca, keď sa mu ani doma neujde rola prvého milovníka.
- Postreh z porady: mlčať je zlato, nemlčať postih na prémiách.
- Skleróza je najhoršou chorobou pre klebetníkov.
- Nefajčil, nepil, nekradol – stal sa čiernou ovcou kolektívu.
- Sekretárky, ktoré nevedia písať, zvyčajne diktujú riaditeľom.
- Odkedy začal žiť na veľkej nohe, neurobil ani krok pešo.
- V praxi rozoznávame dva druhy alkoholikov. Jedni pijú za svoje, druhí za naše.
- Ak chceš vstúpiť do seba, priprav sa na najhoršie.
- Pozor na pravopis: Ak víly vyjú tvrdo, ide o diskotéku.

- Čo sa za mladi naučíš, na starosť aby si zamlčal v životopise.
- Niektorým hlupákom je tak dobre, že by za nič na svete nechceli zmúdiť.
- Leto je obdobie, keď dopravné prostriedky jazdia konečne vykúrené.
- Na choroby z povolania trpia aj tí, čo nič nerobia.
- Často si až po fláme uvedomíme, že máme hlavu.
- Až keď reštauráciu navštívi kontrola, vysvitne, v čom spočíva tajomstvo šéfkuchára.
- Auto nám pomáha získať čas, ktorý sme stratili pri jeho opravách.
- Svoje povinnosti si plnil do bodky. Ale viac neurobil ani čiarku.

Lechan Milan: SATIROHUMORIKON 1989, Osveta, 1989, 153 str.

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI

Angelini Pharma Slovenská republika



Autor: – LaŇ –		Posielal (poet.)	Pulz	Osopia sa	Pomôcky: Anaí, ibo, lnuí, neuma	Neptún, po česky	To, po rusky	Planéta našej sústavy		Americium	Získaj hrabaním	1	Boli zamilovaní (expr.)
Základná číslovka					Maďarský zápor				Egyptská bohynja vojny				
Lebka (kniž.) Notová značka					Grécke písmeno Zodieraj				Medveď (det.) Ušlachtilo				
Zakaukazský ľudový nástroj	2 Spájal zlučovaním									Píšťala na gajdách Jemne kropím			
Čínska hmotnostná jednotka			Spájal zlučovaním 3				Stratenie Anglické meno Petra						
Babylonský boh neba			Cukrový roztok Akvarijná ryбка				Pracoval Dokončí pranie						
Naša rieka					Nestraš Rieka v Brazílii					59 rím. číslicami Družina (hovor.)			
Slovko úcty v Ázii	Nejako Zašival					Ponáram Advent (skr.)						Riečny prúd	Africký jazyk
České mesto			Bahniako- vitý vták Aštát				4 Rada Európy						
Zákruty na ceste (nár.)				Zasadil úder						Severský kopytník			
Ázijské pohorie				Trieska (nár.)						Orgán zraku			

Jeden/a z Vás získa darček od spoločnosti Angelini Pharma Slovenská republika.

E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu [farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com) do 5. mája 2017. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička krížovky z čísla 28/2017: **FINE** šesť sila prírody pri hemoroidoch.

Darček od spoločnosti **FINE** vyhrala: **Miroslava Kalman**, Lekáreň Kamilka Heľpa s. r. o, prevádzka Pohorelská Maša15, 976 69.

**B lahoželáme**

# UROSAL lady

**Keď príroda  
pomáha**

09/2016



## **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** (přhlavy) **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 lekárnika.

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

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl obyčajná