

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

31

ročník
06
august
4/2017



17 som jedna z vás
Ivana Ondrisková

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore zdravotnícke pomôcky
Výdajňa zdravotníckych pomôcok
ARIES MEDISHOP
Obchodná 12
811 06 Bratislava
Tel.: 0800 111 595

4 5 Diskusné fórum

Odporúčate nákup
doplnkov výživy cez
internet? **záver**

18 21 Téma čísla
Pošvový výtok

6 samosprávne kraje
Košícký samosprávny kraj
Lekárska starostlivosť

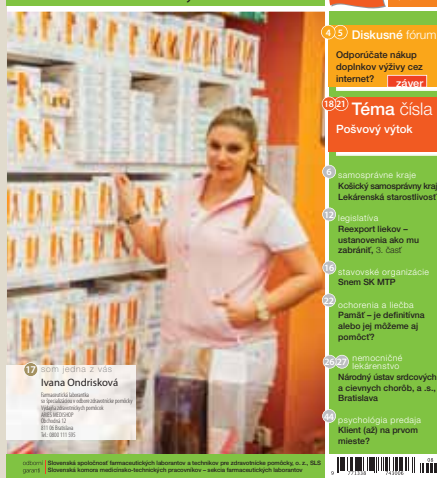
12 legislatíva
Reexport liekov –
ustanovenia ako mu
zabrániť, 3. časť

16 stavovské organizácie
Snem SK MTP

22 ochorenia a liečba
Pamäť – je definitívna
alebo jej môžeme aj
pomôcť?

26 27 nemocničné
lekárstvo
Národný ústav srdcových
a cievnych chorôb, a .s.,
Bratislava

44 psychológia predaja
Klient (až) na prvom
mieste?



- 4 Diskusné fórum
Odporúčate nákup
doplnkov výživy cez
internet? **záver**
- 18 21 Téma čísla
Pošvový výtok
- 18 samosprávne kraje
Košícky samosprávny kraj
Lekárska starostlivosť
- 18 legislatíva
Reexport liekov –
ustanovenia ako mu
zabrániť, 3. časť
- 18 zdravotná organizácia
Snem SK MTP
- 22 ochorenia a liečba
Pamäť – je definitívna
alebo jej môžeme aj
pomôcť?
- 22 nemocničné
lekárne
Národný ústav srdcových
a cievnych chorôb, a. s.,
Bratislava
- 22 psychológia predsa
klient (až) na prvom
mieste?

• odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
• **vychádza** 6-krát v roku
• **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 06, číslo 31, august 2017
• **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
• **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
• **tlač** Tlačiareň Patria 1, Prievidza

• **redakčná rada**
• predsedníčka
• **Doc. RNDr. Silvia Szűcssová, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
• podpredsedníčka
• **PharmDr. Lucia Černušková, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Déreza, Univerzitná nemocnica Bratislava
• členovia
• **PharmDr. Ivica Blahútová**, Lekáreň Tília 3, Likavka
• **Alena Slezáček Bohúňová**, Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z. SLS
• **PhDr. Andrea Bukovská**, Nemocničná lekáreň, Univerzitná nemocnica, Martin
• **Miroslava Homolová**, Nemocničná lekáreň – odd. zdravotníckych pomôcok, DFNSP, Bratislava
• **PhDr. Ľubica Kontrová, PhD.**, Ministerstvo zdravotníctva SR
• **Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.**, Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Banská Bystrica
• **RNDr. Tatiana Magalová**, Štátny ústav pre kontrolu liečiv
• **Denisa Bobotová**, Lekáreň Pod Kaštieľom, Dubnica nad Váhom

• Jazykové korektúry
• **Mgr. Dominika Uková**
• **PhDr. Anna Kmeťová**
Za inzeráty zodpovedajú inzerenti. Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Citačná skratka časopisu Teór. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X
Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbbsk.sk, www.szsnitra.sk

obsah



- 3 Editoriál
Daniela Dzurusová
- 6 Košícky samosprávny kraj
RNDr. Anna Marenčíková
- 7 Medzinárodný kalendár 2017 – zdravotníctvo
Denisa Bobotová
- 8 List zdravotníckym pracovníkom nie je reklama
RNDr. Tatiana Magalová
- 9 Asociácia súkromných lekárov v SR
MUDr. Marián Šóth
- 10 Štúdium a výkon práce FL – Ukrajina
Mgr. Andrea Magdolenová
- 11 eHealth – Lekári a eHealth
Mgr. Soňa Valášiková
- 12 Reexport liekov – ustanovenia ako mu zabrániť, 3. časť
RNDr. Jozef Slaný, CSc.
- 13 Zdravotnícke pomôcky, 1. časť
PharmDr. Daniela Mináriková, PhD.
PharmDr. Ing. Ivona Malovecká, PhD.
- 16 Snem Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov
Bc. Janka Strápková, dipl. r. a.
- 17 Som jedna z vás
Ivana Ondrisková
- 22 Pamäť – je definitívna alebo jej môžeme aj pomôcť?
Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.
- 24 Profil prípravku – Lucetam®
PharmDr. Ivana Šupolová
- 25 ŠÚKL – Zamestnanci ŠÚKL pôsobia aj medzinárodne
Mgr. Diana Madarászová
- 26 27 Nemocničná lekáreň
Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s., Bratislava
RNDr. Katarína Machajová
- 28 Osvedčené receptúry
Veronika Chamajová
- 29 Lipozómy
PharmDr. Štefánia Megyesi
- 30 Kúpanie a možné riziká
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 31 Známe osobnosti – mamičky s deťmi testujú PROTETIKU
- 32 ATC systém – AO2B Liečivá na žalúdočný vred a refluxnú chorobu pažeráka
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 33 Slamiha piesočná
MUDr. Karol Mika
- 34 Zápal žíl
MUDr. Dáša Kmecová, PhD.
- 36 Prvá pomoc pri pohryzení psom
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37 Inkontinencia
- 38 Právnik radí
JUDr. Mária Mistríková
- 39 Pomoc od lekárnik v zahraničí
Nákup liekov na lekárske predpis v zahraničí
- 40 SZŠ Trnava
SZŠ Banská Bystrica
- 41 SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce
- 42 SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Nitra
- 43 SZŠ Trenčín
Tipy a triky v MS Office a Microsoft Word
Stanislav Pech
- 44 Klient (až) na prvom mieste?
Ing. Peter Krajniak
- 45 Pacientske organizácie
Dom sociálnych služieb – MOST, n. o.
Rehabilitačné stredisko DELFÍN
- 46 Kvalifikované poradenstvo
- 47 Nanomateriály
Ing. Helena Kohútová
- 48 Je agresia u dieťaťa v poriadku?
PhDr. Renata Melicheríková
- 49 Keď pravidlá biznis-protokolu neplatia...
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 51 Veselo v lekární
Marie Hudecová

4 5 Diskusné fórum

Odporúčate nákup doplnkov výživy cez internet?

záver

18 21 Téma čísla Pošvový výtok

- 18 diagnostika a liečba
MUDr. Peter Brenišin
- 20 výživa
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 21 AD test 4 • farmaceutický laborant

14 15 Glaukóm MUDr. Petra Hlaváčová, PhD., FEBO



50 Stredovek PhDr. PaedDr. Uršula Ambružová, PhD.



Dvojčíslo október – november už v októbri 2017.



S pokojnosť pacienta je „odmenou“

Daniela Dzurusová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň U Spasiteľa
SNP 278/32
972 47 Oslany
Tel.: 046/549 11 52

Daniela Dzurusová

Ako malé dievča som snívala a predstavovala si svoje budúce povolanie. Páčil sa mi biely plášť, čisté prostredie a typická vôňa lekárne... Postupom času, ako som rástla, ma aj moji rodičia usmerňovali v orientácii môjho budúceho povolania, za čo im ďakujem.

Po ukončení Strednej zdravotníckej školy v Banskej Bystrici (2000) som dostala ponuku zamestnať sa v lekární U Spasiteľa v Oslanoch, kde pracujem až dodnes. Tu som si postupne vyskúšala nadobudnuté vedomosti zo školy, zdokonalila som sa v príprave IPL, práci s PC, komunikácii s pacientmi a zároveň som získala užitočné rady od kolegyň. V roku 2006 som úspešne absolvovala špecializačné štúdium na SZU v Bratislave v odbore lekárenstvo. Okrem svojej odbornej práce – expedovanie liekov bez lekárskeho predpisu, príprava IPL, sledovanie expirácií, objednávanie liekov, sa venujem aj administratíve – spracovaniu receptov, faktúr, atď.

Naša práca si vyžaduje neustále vzdelávanie sa. Rada čítam odborné články a, samozrejme, všetky vedomosti uplatňujem v lekární – pacientom, ktorí potrebujú odborné rady a pomoc pri svojich problémoch rôzneho charakteru. Vďačná som aj tvorcom časopisu Teória a prax I Farmaceutický laborant, ktorý je pre mňa zdrojom nových poznatkov a rád, ktoré môžem hneď aplikovať v mojej práci. Práca v lekární ma naplňuje, pri komunikácii s pacientom nešetím úsmevom, ktorý tiež „lieči“, a vľúdnyh slovom, ktorým upokojím ubolenú dušu pacienta. Jeho spokojnosť a poďakovanie mi je odmenou.

Lekáreň U Spasiteľa, Oslany

Lekáreň sa nachádza v obci Oslany na rozhraní okresov Prievidza a Partizánske.

Naša lekáreň sídli v novej polyfunkčnej budove, pri hlavnej ceste. Je ľahko dostupná pre širokú verejnosť. Okrem nás tu majú ambulancie dvaja zubári, dentálna hygienička, oproti cez cestu pôsobí všeobecný lekár. Momentálne pociťujeme absenciu detskej ambulancie, ktorá bola zrušená z dôvodu odchodu lekárky do dôchodku.

Aj napriek tomu, že sme menšia lekáreň, pripravujeme pomerne veľa IPL. Sortiment liekov a doplnkových prípravkov je pomerne široký, zabezpečujeme aj zdravotnícky materiál, detské a dojčenské potreby, zdravotnú obuv, voľnopredajné veterinárne prípravky a zdravotnú kozmetiku.

V kolektíve lekárne pracuje pani Mgr. Jozefína Slezáková – majiteľka a konateľka, pani Mgr. Zuzana Gogorová, zodpovedná farmaceutka, ja ako farmaceutická laborantka a pani sanitárka.



Zľava: Mgr. Zuzana Gogorová, Mgr. Jozefína Slezáková a ja.



PhDr. Anna Kmeťová



Odporúčate nákup doplnkov výživy cez internet? **záver**

V diskusnom fóre sme v mesiacoch apríl, jún a august (spoločne) hľadali odpoveď na túto tému.

Záver

Zhodli sme sa na tom, že prioritou by malo byť vždy zdravie a z tohto uhlu by sme mali posudzovať všetky ďalšie aktivity jednotlivcov a inštitúcií.



PharmDr.
Vlasta Kákošová

Klinický farmaceut
Detská fakultná nemocnica s poliklinikou,
Bratislava

nie

K nákupu výživových doplnkov, registrovaných liekov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis alebo zdravotníckych pomôcok (ZP), prostredníctvom internetového predaja nemám pozitívny vzťah. Vyplýva z viacerých rizík, ktoré ho môžu sprevádzať, obzvlášť ak sa realizuje mimo subjektov, ktoré majú povolenie Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) na takúto činnosť.

Zoznam subjektov vykonávajúcich internetový výdaj bol na stránke ŠÚKL-u aktualizovaný 30. marca 2017.

Pri nákupe liekov a ZP cez internet z nelegálnych internetových stránok hrozí dodanie falšovaných alebo nekvalitných liekov, ktoré neobsahujú to, čo deklarujú, môžu obsahovať zdraviu škodlivé látky, alebo nemusia dosahovať požadovanú kvalitu. Samozrejme, predmetom internetového výdaja ani jeho ponuky nesmú byť lieky viazané na lekárske predpis.

Ako upozorňuje ŠÚKL, medzi členskými štátmi EÚ môžu existovať rozdiely v triedení liekov do skupín podľa viazanosti ich výdaja na lekárske predpis a v poskytovaní lekárenskej starostlivosti, tzn., že výdaj lie-

kov, ktoré sú dostupné bez lekárskeho predpisu, sa v rôznych členských štátoch môže odlišovať. Lieky, ktoré sú dostupné bez lekárskeho predpisu v SR, môžu byť dostupné na lekárske predpis v inej členskej krajine, a naopak.

Internetová ponuka sa musí vždy vzťahovať na podmienky platné v danom členskom štáte. V prípade, že sa internetový výdaj uskutočňuje zo zahraničnej internetovej lekáreň, prevádzkovateľ takejto lekáreň musí prispôbiť svoju ponuku podmienkam členskej krajiny, z ktorej bola objednávka zaslaná. Znamená to, že ak je predmetom objednávky liek v SR viazaný na lekárske predpis, hoci v inej členskej krajine nie je, nemôže byť takáto objednávka smerovaná do SR realizovaná a liek nesmie byť vydaný.

Pri internetovom predaji okrem nedostatku kvalitných informácií (väčšinou samé pozitívne účinky na zdravie), či už o lieku, výživovom doplnku alebo ZP, chýbajú dôležité upozornenia pre užívateľa z pohľadu bezpečnosti a potenciálnych rizík pre jednotlivé vekové kategórie, rizikové skupiny pacientov, dávkovania v detskom veku a mnohé ďalšie.

Zvlášť nebezpečným môže byť užívanie látok nachádzajúcich sa v nelegálnych a falšovaných liekoch predávaných aj v SR. Často sú takto falšované lieky na chudnutie (anorektiká), na podporu erektilnej dys-

funkcie, na podporu rastu svalovej hmoty (anaboliká) alebo rastové hormóny.

Na stránke českého ŠÚKL-u si môže každý potenciálny záujemca o internetový nákup liekov prečítať aj **skutočné príbehy a skúsenosti s užívaním nelegálnych prípravkov**. Tie by mali slúžiť ako memo na zvýšenie bezpečnosti a k predchádzaniu aj závažným poškodeniam zdravia.

Kamenných lekární je v SR dostatok, v niektorých lokalitách až nadbytok, takže dostupnosť liekov alebo výživových doplnkov je dostatočná. Ak si chce pacient či potenciálny užívateľ upevniť, alebo prinavrátiť zdravie, mal by sa vždy poradiť s lekárnikom, prípadne farmaceutickým laborantom so špecializáciou v odbore.

Pokiaľ to nie je nevyhnutné, vždy odporúčam zabezpečiť si lieky v kamennej lekární, najlepšie po konzultácii s lekárnikom, ktorý pozná vaše problémy a vy mu dôverujete na základe predchádzajúcich skúseností.





**MUDr.
Helena Glasová, PhD.**

Ústav farmakológie, klinickej
a experimentálnej farmakológie
Lekárska fakulta, Slovenská zdravotnícka
univerzita v Bratislave

Nákup tzv. výživových doplnkov prostredníctvom internetu považujem prinajmenšom za sporný. Z viacerých dôvodov. V prvom rade treba rozlišovať, či ide skutočne o výživové doplnky (podľa **Potravinového kódexu Slovenskej republiky**). Teda o prípravky určené na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré by mali byť doplnkovými zdrojmi živín, vitamínov, minerálnych látok či látok s určitým výživovým, alebo fyziologickým účinkom. V skutočnosti však neraz ide aj o produkty z rozsiahlej, zatiaľ nedostatočne definovanej oblasti „lifestylových produktov, liečiv a drog“, „alternatívnej medicíny“, homeopatie, ľudového liečiteľstva, tradičnej čínskej či ajurvédскеj medicíny, prípravky z okruhu wellness či body building. Predávajú sa ako náhradné riešenia chorôb alebo stavov, ktoré vznikajú na podklade nezdravého „životného štýlu“ (napr. fajčenie, alkoholizmus, prejedanie sa, fyzická pasivita a pod.). Na uspokojenie rôznych individuálnych aspirácií či dosiahnutie cieľov, ktoré vôbec nesúvisia so zdravím. Sľubujú zlepšenie vzhľadu, telesnej kondície alebo psychickej výkonnosti. Môže ísť aj o nelegálny internetový predaj liečiv, falšovaných liečiv či rôznych dopingových prípravkov. O tovar z neregulovaného trhu, s nekontrolovaným zložením.

Problematický je podľa môjho názoru aj dohľad nad internetovými predajcami. Bežný kupujúci si prakticky nevie overiť ich serióznosť. Nepozná ani rozdiel medzi výživovým doplnkom a liekom. Pacienta ohrozuje neúplná či priamo klamlivá, alebo zavádzajúca informácia. Zvlášť ohľadom možných rizík a interakcií týchto prípravkov. Samotný pacient často nepovažuje za potrebné informovať lekára či lekárnik o užívaní „internetových prípravkov“. Niekedy ho aj úmyselne zatají – pre narušenú dôveru, strach alebo pochybnosti vo vzťahu k lekárovi či lekárnikovi. Alebo mu tieto prípravky obstarávajú alebo podávajú príbuzní, a to bez akejkoľvek spätnej väzby. Potenciál takýchto prípravkov vyvolať nežiaduce účinky alebo interakcie so súbežne podávanými liekmi sa často podceňuje.

V praxi dnes už vidíme znepokojivý nárast rôznych orgánových poškodení. Zvlášť poškodení pečene, ktorá v metabolizme liekov a iných exogénnych látok zohráva

kľúčovú úlohu. Toxické aj idiosynkratické poškodenia pečene patria medzi časté nežiaduce účinky liečiv. Ich výskyt a závažnosť neustále stúpa. Situáciu ďalej zhoršuje používanie prípravkov, o ktorých sme tu hovorili. Ohrození sú osobitne polymorbídni pacienti, deti, mladiství aj ľudia vo vyššom veku.

V tejto súvislosti je veľmi potrebná lepšia informovanosť, osveta. Preto veľmi vítam aj túto vašu iniciatívu.



RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Riaditeľ odboru farmácie
Ministerstvo zdravotníctva SR

§ 24 ods. 3 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach umožňuje verejným lekárniam vydávať okrem liekov aj doplnkový sortiment a iný sortiment verejnej lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok.

Tvoria ho:

- dietetické potraviny okrem kategorizovaných dietetických potravín,
- detská výživa,
- prírodné liečivé vody,
- prírodné minerálne vody,
- potraviny na osobitné výživové účely,
- kozmetické výrobky,
- registrované veterinárne lieky a
- iné výrobky určené na ochranu a podporu zdravia ľudí a zvierat, ktoré spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh.

Predpokladám, že výživové doplnky sú potraviny na osobitné výživové účely. Presná definícia výživových doplnkov v zákone o liekoch a zdravotníckych pomôckach chýba. Ide o osobitný druh potravinového výrobku, na ktorý sa vzťahujú právne predpisy o potravinách. Pri posudzovaní zákonnosti internetového predaja výživových doplnkov je potrebné zohľadniť platnú slovenskú legislatívu, resp. platnú legislatívu EÚ.

Zákon o liekoch a zdravotníckych pomôckach reguluje v § 22 len internetový predaj liekov a zdravotníckych pomôcok. Osobne nepoznám žiadny slovenský právny predpis, ktorý by reguloval internetový predaj výživových doplnkov, resp. ktorý by zakazoval internetový predaj výživových doplnkov.

V oblasti internetového predaja voľnopredajných liekov Slovenská republika pre-



brala smernicu Európskeho parlamentu a Rady 2011/62/EÚ z 8. júna 2011, ktorou sa mení a dopĺňa smernica 2001/83/ES, ktorou sa ustanovuje zákonník Spoločenstva o humánných liekoch, pokiaľ ide o predchádzanie vstupu falšovaných liekov do legálneho dodávateľského reťazca. Z tejto smernice vyplynula požiadavka, aby internetový predaj liekov vykonávali iba oprávnené subjekty, ktorými sú „kamenné“ lekárne. Oprávnené subjekty sa označujú spoločným logom EÚ, aby kupujúci mal istotu, že nenakupujú falšované lieky.

Viem si predstaviť, že v Slovenskej republike by sa povolil internetový predaj výživových doplnkov „kamenným“ lekárniam. Zatiaľ to žiadna inštitúcia nenavrhol. Takýto legislatívny návrh, ak by sa akceptoval, by musel byť predmetom vnútrokomunitárneho pripomienkového konania, pretože ide o neharmonizovanú oblasť a je veľmi pravdepodobné, že voči takémuto návrhu by niektoré členské štáty EÚ mali zásadné pripomienky s odôvodnením, že navrhované opatrenie je prekážkou voľného pohybu tovarov.

Ďalej je potrebné si uvedomiť, že výživové doplnky sa na rozdiel od voľnopredajných liekov môžu predávať aj v bežnej obchodnej sieti, napr. v potravinárskych obchodoch, z ktorých už mnohé aj v súčasnosti umožňujú internetový predaj predávaného sortimentu a proti prípadnému zákazu internetového predaja výživových doplnkov by určite protestovali.

Domnievam sa, že dostupnosť sortimentu výživových doplnkov pri existujúcom počte verejných lekární by nemala byť problémom, na druhej strane internetový predaj vo všeobecnosti je fenomén, ktorý je už súčasťou nášho každodenného života a zákazy alebo drastické obmedzenia sú neúčinné a kontraproduktívne.

Za daného stavu sa javí najúčelnejšie poskytovať verejnosti objektívne informácie o rizikách internetového nákupu výživových doplnkov z neoverených zdrojov.

Košický

samosprávny kraj

Lekárska starostlivosť



RNDr. Anna Marenčíková

Farmaceut samosprávneho kraja
Odbor sociálnych vecí a zdravotníctva



Košický samosprávny kraj (KSK) má rozlohu 6 754,5 km². Podľa údajov Štatistického úradu žilo na území KSK k 31. 12. 2015 796 650 obyvateľov s hustotou osídlenia 118 obyvateľov/km². Týmto podielom obyvateľov je KSK po Prešovskom samosprávnom kraji druhým najľudnatejším na Slovensku. Rozloženie obyvateľstva je v rámci kraja nerovnomerné. Najviac obyvateľov kraja žije v krajskom meste Košice s podielom 30,68 % z celkového počtu obyvateľstva, naopak, najnižší podiel obyvateľstva žije v okresoch Sobrance a Gelnica. Košický samosprávny kraj má 11 okresov: Gelnica, Košice I, Košice II, Košice III, Košice IV, Košice-okolie, Michalovce, Rožňava, Sobrance, Spišská Nová Ves, Trebišov a 440 miest a obcí.

Rozhodnutia o vydaní povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vydáva referát zdravotníctva prostredníctvom farmaceuta samosprávneho kraja. Na území KSK máme vydaných 311 povolení na poskytovanie lekárskej starostlivosti. Z tohto počtu je 248 verejných lekární, 21 pobočiek verejných lekární, 33 výdajní zdravotníckych pomôcok, 1 výdajňa audio-protetických zdravotníckych pomôcok a 8 výdajní ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok. Poskytovatelia lekárskej starostlivosti sú rozmiestnení v rámci kraja nerovnomerne. Najviac (132) ich je v meste Košice.

Farmaceut Košického samosprávneho kraja zabezpečuje vykonávanie lekárskej

pohotovostnej služby v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou (SLeK).

V súčasnosti je poskytovanie pohotovostných služieb vo verejných lekárnach organizované nasledovne: Košice – lekárska pohotovostná služba nadväzuje na LSPP pre dospelých a LSPP pre deti a dorast. Lekáreň poskytuje lekársku starostlivosť nepretržite 24 hodín, vrátane sobôt, nedeľ a sviatkov. V ostatných okresoch sa lekáreň pri poskytovaní lekárskej pohotovostnej služby striedajú v denných, resp. týždenných intervaloch. Dĺžka poskytovania lekárskej pohotovostnej služby je v jednotlivých okresoch kraja rozdielna a odrzkadľuje požiadavky obyvateľov.

V mesiaci jún 2015 realizoval KSK projekt s názvom „**Projekt informačnej nálepky pre pacientov KSK**“. Cieľom tohto projektu bolo zvýšiť efektivitu toku informácií k pacientom v rámci Košického kraja v súvislosti s poskytovaním lekárskej služby prvej pomoci a lekárskej pohotovostnej služby. V rámci tohto projektu bola zaslaná poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, ktorí majú povinnosť vykonávať lekársku službu prvej pomoci, a poskytovateľom lekárskej starostlivosti informačná nálepka. Obsah tejto nálepky tvoria dôležité čísla (112, 155, 150, 158), usmernenie pre občana pri akých stavoch je potrebné volať Záchranú zdravotnú službu. Ďalej je na nálepke uvedené sídlo a kontakt na LSPP pre dospelých, LSPP pre deti a dorast, LSPP zubno-lekárska, a napokon v dolnej časti nálepky je uvedený kontakt

na aktuálny rozpis lekární poskytujúcich lekársku pohotovostnú službu.

Farmaceut KSK vykonáva štátny dozor nad poskytovaním lekárskej starostlivosti vo verejnej lekární, vo výdajni zdravotníckych pomôcok, vo výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok a vo výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok a zároveň vydáva záväzné opatrenia na odstránenie nedostatkov zistených pri vykonávaní štátneho dozoru. Kontrolnú činnosť vykonáva farmaceut KSK na základe poverenia predsedu samosprávneho kraja.

Medzi najčastejšie zistené nedostatky pri kontrolnej činnosti patria: absencia záznamov o teplote a vlhkosti v jednotlivých miestnostiach lekárne, chýbanie záznamov v knihe omamných látok o prijíme a výdaji liekov s obsahom omamných a psychotropných látok, chýbanie zmluvy zodpovednosti za škodu spôsobenú iným osobám v súvislosti s poskytovaním lekárskej starostlivosti, absencia pracovnej náplne pracovníkov, ako aj výdaj liekov osobami bez príslušného vzdelania.

Pri zistených nedostatkoch postupuje KSK v súlade s § 138, ods. 34, zákona 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov a začne správne konanie za iné správne delikty.



Denisa Bobotová

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

Svetové dni

zdravotníctvo – 2017

august – september

13. 8.

Medzinárodný deň ľavákov

Čo je príčinou toho, že je pre niekoho prirodzenejšie písať ľavou ako pravou rukou? Mozog a presnejšie mozgové hemisféry. Hoci sú prakticky zrkadlovým obrazom jedna druhej, ich funkcie sú z mentálneho hľadiska veľmi odlišné. Keďže v predĺženej mieche dochádza k prekríženiu nervových dráh, pravá hemisféra riadi ľavú stranu tela a opačne. Preto sa predpokladalo, že ľaváci majú dominantnú (teda viac a usilovnejšie pracovitú) pravú mozgovú hemisféru a praváci zase ľavú. A preto medzinárodný deň ľavákov nám dáva do povedomia uvedomenie si výhody a nevýhody ľavákov. Dnes už existujú rôzne pomôcky, ktoré im uľahčujú každodenné potreby, napr. nožnice pre ľavákov, perá, ceruzky, pravítka, škrtáky na zeleninu a pod.

19. 8.

Svetový humanitný deň

Svetový humanitárny deň bol vyhlásený OSN v decembri roku 2008, v tento deň roku 2003 bol zbombardovaný úrad OSN v Bagdade, počas ktorého zomrel komisár za ľudské práva Sergio Vieira de Mello a spolu s ním 21 humanitárnych pracovníkov. Preto je tento svetový deň venovaný všetkým humanitárnym pracovníkom, ktorí prišli o život pri zachraňovaní životov ľudí vo vojnách alebo pri iných mimoriadnych udalostiach, či katastrofách.

8. 9.

Svetový deň fyzikálnej terapie

Tento deň je príležitosťou na vyzdvihnutie práce fyzioterapeutov, aby si široká verejnosť uvedomila, aká je ich práca prínosná. Povolanie fyzioterapeut nesie so sebou zásadu udržať človeka mobilného, nezávislého a fyzicky aktívneho.

24. 9.

Svetový deň srdca

Svetový deň srdca podporujú organizácie WHO, Svetová federácia pre zdravé srdce a UNESCO od roku 2000. Hlavnou myšlienkou tohto dňa je, aby si ľudia uvedomili, aké je dôležité mať zdravé srdce, čo všetko robiť pre prevenciu pred kardiovaskulárnymi chorobami, vyhýbať sa rizikovým faktorom, ako je fajčenie, nedostatok pohybu, nadváha, stres, nezdravý spôsob stravovania a následne vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu, atď.

9. 9.

Svetový deň prvej pomoci

Cieľom tohto dňa je zvýšenie povedomia verejnosti o významnej úlohe prvej pomoci. Medzinárodná federácia Červeného kríža a Červeného polmesiaca organizujú v tento deň v mestách rôzne aktivity, aby ľudia mohli vidieť, ako zvládať krízové situácie, ošetriť poranenia, keď ide o zdravie človeka. Tento deň je tiež príležitosťou oslavy ľudí, ktorí prvú pomoc poskytujú.

Sila prírody

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

PÚPAVA

porciovaný a sypaný čaj

- prispieva k zdravému žalúdku a pečeni
- pomáha podporovať trávenie
- podporuje očistu organizmu
- prispieva k normálnej činnosti močovej sústavy
- priaznivo pôsobí na metabolizmus cukrov



Zloženie:

koreň púpavy lekárskej (*Taraxacum officinale*)

EUGASTRIN®

kapsuly na dobré trávenie

30 kapsúl



Výživový doplnok

Kapsuly s obsahom rastlinných extraktov.

Artičoka, púpava, mäta, rumanček a repík prispievajú k normálnemu tráveniu.

Artyčoka, púpava a repík prispievajú k normálnej funkcii pečene.

Repík prispieva k normálnej funkcii žlčníka.

www.fytopharma.sk

HLADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

Inštitúcie v zdravotníctve

V súčasnosti je v Slovenskej republike evidovaných približne 200 aktívnych patientskych združení, pričom pre všetky je príznačný spoločný cieľ: zlepšenie situácie a kvality života slovenských pacientov a ich rodín.

■ Združenie Slovenský pacient, www.slovenskypacient.sk

Občianske združenie Slovenský pacient vzniklo v roku 2011 z občianskej iniciatívy s cieľom pomôcť slovenským pacientom a ich rodinám.

Združenie prevádzkuje portál slovenských patientskych združení, čím podporuje činnosť iných patientskych združení. Patientske združenia vníma ako organizované komunity, ktoré sú prejavom občianskej iniciatívy, a práve preto si zaslúžia túto podporu.

Združenie aktívne vyhľadáva možnosti priamej pomoci pacientom, pričom na strane pacienta sa zameriava na identifikáciu problémov a v spolupráci s odborníkmi hľadá koncepty ich riešení.



RNDr. Tatiana Magálová

Vedúca oddelenia farmakovigilancie
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

List zdravotníckym pracovníkom nie je reklama

V súčasnosti farmaceutické firmy stále častejšie využívajú možnosť urgentného informovania zdravotníckych pracovníkov, a teda aj lekárníkov, prostredníctvom priamej komunikácie vo forme „Listu zdravotníckym pracovníkom“. Definovaný je ako komunikačná intervencia, ktorou sa doručuje jednotlivým zdravotníckym pracovníkom dôležitá novozistená informácia súvisiaca s bezpečným používaním lieku. V tomto prípade iné formy poskytovania informácií nie sú dostatočne rýchle a dostatočne informatívne, napr. zmena v Súhrne charakteristických vlastností lieku trvá určitý čas a nie všetci zdravotnícki pracovníci si ju môžu medzi inými informáciami všimnúť. Najviac sa tento spôsob komunikácie využíva u nových liekov viazaných na lekárske predpis, ale môže sa v prípade potreby použiť pre ktorýkoľvek liek bez ohľadu na spôsob jeho výdaja alebo dĺžku jeho používania v klinickej praxi.

„List zdravotníckym pracovníkom“ pre lekáreň je určený primárne pre lekárníkov, ale oboznámiť s ním by sa mali aj všetci farmaceutickí laboranti, pretože aj oni sú v každodennom kontakte s pacientmi. Aj keď vydávať lieky viazané na lekárske predpis je výsada lekárníkov.

Text „Listu zdravotníckym pracovníkom“ vzniká najčastejšie na základe kooperácie medzi vedeckými výbormi Európskej liekovej agentúry (EMA), napr. Výborom pre hodnotenie rizík liekov (PRAC) alebo Výborom pre lieky na humánne použitie (CHMP), a držiteľom registrácie dotknutého lieku. Bez dosiahnutia dohody o konkrétnom texte, komunikačnom pláne a zamýšľanom rozsahu oslovovaných zdravotníckych pracovníkov nemôže žiadna farmaceutická firma takýto dokument distribuovať. Keďže zdravotné systémy v EÚ nie sú jednotné a v niektorých prípadoch sa môžu aj dosť podstatne líšiť, konečné rozhodnutie, ktorým skupinám zdravotníckych pracovníkov sa bude konkrétna informácia distribuovať, je na príslušnej národnej liekovej autorite, ktorou je na Slovensku Štátny ústav pre kontrolu liečiv.

Schválené a potvrdené znenie takejto komunikácie je vždy uverejnené na webovej stránke ŠÚKL:

www.sukl.sk/sk/bezpecnost-liekov/oznamy-drzitelov.

Priama komunikácia zdravotníckym pracovníkom sa použije vždy, keď je potrebné okamžité opatrenie alebo je potrebné zmeniť zažívanú prax v používaní daného lieku. Takáto situácia môže vzniknúť napr. keď sa zruší alebo pozastaví registrácia lieku z bezpeč-

nostného dôvodu, keď sa zruší niektorá z indikácií lieku, v prípade novej kontraindikácie alebo zmeny dávkovania, ktorá vyplýva z prehodnotenia bezpečnosti lieku.

Rozosielanie „Listu zdravotníckym pracovníkom“ sa môže zväziť aj v menej urgentných situáciách, napr. v prípade potvrdenia a pridania nových závažných upozornení, nových, doteraz neznámych rizík, v prípade, ak sa potvrdí, že liek nie je taký účinný ako bol predtým považovaný, v prípade nových preventívnych opatrení na minimalizáciu medicínskych pochybení alebo na predchádzanie jeho nesprávneho používania.

Cieľom priamej komunikácie zdravotníckym pracovníkom je:

- poskytnúť včasnú, na dôkazoch založenú informáciu o bezpečnom a efektívnom používaní liekov,
- urýchliť zmeny v klinickom používaní liekov, vrátane voľnopredajných liekov,
- poskytnúť informáciu o meniacom sa postoji, rozhodnutiach a meniacom sa spôsobe práce pri používaní lieku v klinickej praxi,
- podporiť také správanie sa zdravotníckych pracovníkov, ktoré bude minimalizovať riziká lieku,
- podporiť racionálne používanie liekov.

Všetci zdravotnícki pracovníci by mali rozlišovať v prístupe medzi propagačnými materiálmi farmaceutických firiem, ktorých primárnym cieľom je zvýšenie predpisovania alebo predaja ich vlastných liekov a medzi oficiálnym „Listom zdravotníckym pracovníkom“, ktorý prináša dôležité najaktuálnejšie informácie, podľa ktorých majú liečiť svojich pacientov.

Niekoľko príkladov „Listu zdravotníckym pracovníkom“, ktorý bol v poslednom čase distribuovaný lekárniam:

Pradaxa (dabigatran) – zmena farby kapsúl

DepoCyt – obmedzenie dodávok lieku

Cometriq (cabozantinib) – neaktuálny PIL

Bioparox (fusafungín) – zrušenie registrácie



Ilustračné foto: internet



MUDr. Marián Šóth

Prezident
Asociácia súkromných lekárov SR



www.aslsr.sk

JEDNOTKA AMBULANTNÉHO SEKTORA

■ **ASL SR** je dobrovoľným a nezávislým zamestnávateľským združením fyzických a právnických osôb, poskytujúcich zdravotnú starostlivosť na území SR v neštátnych ambulantných zdravotníckych zariadeniach.

■ **ASL SR** vznikla v roku 1995 ustanovujúcim valným zhromaždením. Vo februári 1996 bola zaregistrovaná na Ministerstve vnútra SR a začala svoju oficiálnu činnosť.

■ **ASL SR** združuje viac ako tritisíc poskytovateľov zdravotnej starostlivosti všetkých odborností ambulantného segmentu: všeobecných lekárov pre dospelých, všeobecných lekárov pre deti a dorast, lekárske špecialistov vrátane gynekológov, klinických psychológov a logopédov, ďalej agentúry ošetrovateľskej starostlivosti, ako aj laboratórií a rádiologických pracovišť.

■ **Centrála ASL SR** sídli v Bratislave na Vazovovej ul. č. 9/B. Všetky informácie a kontakty sú uvedené na stránke www.aslsr.sk.

■ **Prečo vznikla ASL SR.** Naštartovaním odštátnenia činnosti lekárov primárnej zdravotnej starostlivosti v novembri 1994 začala vznikať skupina súkromných lekárov, ktorí sa ocitli v celkom novom prostredí, museli riešiť úplne nové úlohy a problémy. Prakticky sa za deň stali zo štátnych zamestnancov podnikateľa. Otázky zamestnávateľské, organizačné, legislatívne a iné postupne zosilňovali tendenciu k združovaniu. Stavovská organizácia lekárov sa začala javiť pre riešenie problémov súkromných lekárov ako málo pružná, pomalá a najmä nemohla riešiť zamestnávateľské otázky súkromných lekárov. Preto vznikla **ASOCIÁCIA SÚKROMNÝCH LEKÁROV SLOVENSKEJ REPUBLIKY**.

■ **ASL SR** je založená s cieľom pozitívne pôsobiť na vytváranie odborných, právnych, ekonomických, sociálnych a ďalších podmienok ovplyvňujúcich vykonávanie súkromnej praxe.

■ **ASL SR** je riadnym členom Asociácie zamestnávateľských zväzov a združení SR

a riadnym členom Odvetvovej Rady Sociálnej dohody MZ SR.

■ **ASL SR** je členom medzinárodných zdravotníckych organizácií: Európskeho zväzu praktických, rodinných lekárov (UEMO) a Európskej asociácie špecialistov (EANA). Pravidelne sa zúčastňujeme ich jarných a jesenných mítingov s cieľom prezentovať aktuálnu situáciu, zábery a riešenia slovenského ambulantného sektora.

■ **ASL SR** spolupracuje vo veciach v súvislosti s výkonom zdravotníckeho povolania s orgánmi štátnej a verejnej správy, orgánmi územnej samosprávy, stavovskými a profesijnými organizáciami, odbornými a vzdelávacími spoločnosťami.

Organizačnú štruktúru ASL SR tvoria orgány a organizačné zložky.

■ **Orgánmi ASL SR** sú Valné zhromaždenie, Dozorná rada, Správna rada, Prezídium ASL SR, predseda RASL, predseda odbornej sekcie a Poradný zbor prezidenta ASL SR za jednotlivé segmenty.

■ **Organizačnými zložkami** sú Regionálne Asociácie súkromných lekárov SR, Odborné sekcie Asociácie súkromných lekárov SR, Sekretariát ASL SR.

■ **ASL SR** združuje reprezentatívnu časť neštátnych ambulantných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, podporuje ich záujmy a presadzuje zlepšenie spoločenského postavenia svojich členov. Vytvára podmienky pre ich sociálnu istotu a ovplyvňuje procesy ekonomického ohodnotenia jednotlivých odborností.

■ **ASL SR** sa aktívne podieľa na tvorbe právnych predpisov súvisiacich s výkonom zdravotníckeho povolania a je pevnou súčasťou rozhodovacieho procesu ambulantného sektora v slovenskom zdravotníctve.

■ **ASL SR** vytvára a zabezpečuje atraktívne a motivujúce benefity pre svojich členov.

SME CHRBTOVÁ KOSŤ SLOVENSKEHO ZDRAVOTNÍCTVA

Je zjavné, že v súčasnom slovenskom zdravotníctve štát garantuje dostupnosť zdravotnej starostlivosti v ambulantnom sektore prevažne neštátnymi subjektmi: viac ako 95 % ambulancií všeobecných lekárov pre dospelých, všeobecných lekárov pre deti a dorast aj gynekológov, agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti, ďalej viac ako 60 % ambulancií špecializovanej starostlivosti je prevádzkovaných neštátnymi poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti.

Ambulantný sektor patrí medzi stabilné segmenty slovenského zdravotníctva, poskytuje kvalitnú a dostupnú zdravotnú starostlivosť.



Pre rokovanie a dohadovanie zmluvných podmienok so zdravotnými poisťovňami a Sociálnou poisťovňou máme vytvorené občianske združenie **ZDRAVITA**, ktoré zastupuje na základe plnomocenstva viac ako 2 000 ambulancií.

■ **ZDRAVITA** je najstabilnejším článkom na trhu ambulantnej zdravotnej starostlivosti už dlhých 13 rokov. Je stabilizovaná personálne, organizačne s fungujúcim profesionálnym aparátom. Má nastavené procesy toku informácií, procesy riadenia a schvaľovania podľa presne daných komunikačných a schvaľovacích protokolov. Má fungujúci systém informačných tokov k členom a späť s použitím najmodernejších komunikačných kanálov.

Našou ambíciou je po vzore Nemeckého združenia zmluvných poskytovateľov byť účastníkmi pri tvorbe rozpočtu zdravotníctva a dosiahnuť pevné intersektorálne členenie finančných prostriedkov tak, aby sa zdroje dostali do ambulantného sektora.

**Vieme, čo chceme.
Vieme, s kým to chceme.
Vieme, ako to dosiahneme.**



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

UKRAJINA

O d roku 2013 je na Ukrajine zavedený nový postup pre otvorenie nových lekární. Medzi lekárňami musí byť dodržaná vzdialenosť 300 metrov a s počtom obyvateľov 1 milión musí byť vzdialenosť najmenej 500 metrov. Počet lekární na Ukrajine je dostatočný.

V roku 2015 sa celkový počet lekární na Ukrajine zvýšil o 685 novootvorených prevádzok. Dosiahlo sa tak celkového počtu 19 799 lekární. Napriek zlej situácii v zdravotníctve sú lekárne dobre vybavené a disponujú kvalitným personálom. Veľa liekov, ktoré tu môžete kúpiť, je ruskej proveniencie. Platí sa v hotovosti. Na Ukrajine je viac reťazcov, ktoré predstavujú nový formát pre sieťové lekárne. Okrem rôznych vizuálnych dizajnov, cez širokú škálu ponúkaných bezplatných služieb až po detský kútik zriadený priamo v lekárni. Niektoré lekárne sa aktívne podieľajú na sociálnych

projektoch, na podpore charitatívnych a komunitných organizácií. Výnimkou nie je internetový predaj a moderné softvéry. Lekárne sú dobre zásobené a okrem „tradičného“ sortimentu sú vo väčšej miere zastúpené kozmetické produkty v starostlivosti o pleť, dojčenská a detská výživa alebo „zdravé“ potraviny.

Farmaceutickí technici majú stredné alebo vyššie odborné a certifikované farmaceutické vzdelanie. Tí, ktorí sa podieľajú na výrobe a kontrole kvality sterilných prípravkov, musia mať splnený certifikát odborných znalostí a zručností podľa príslušného lekárenského zákona. Manažéri na všetkých úrovniach sú povinní starať sa o správne umiestnenie profesionálov a pomocných zamestnancov pre lekárne, s cieľom zabezpečiť ich školenia a rekvalifikácie v rámci pravidiel lekárne a bezpečnosti.



Hlavným cieľom lekární je poskytovať kvalitnú zdravotnú starostlivosť, príjem, skladovanie a riadenie zásob. Podľa zákonov Ukrajiny existujú dve formy vlastníctva lekární – verejné aj súkromné, v súlade s tým môžu byť lekárne zriadené ako spoločnosti vo forme kolektívneho vlastníctva, mestské lekárne založené na vlastníctve územného spoločenstva a štátne lekárne na základe štátneho majetku. Lekárne sú otvorené vo všedný deň niektoré od 8.00 hod. do 20.00 hod., iné zase od 9.00 hod. do 17.00 hod., počas víkendov od 10.00 od. do 18.00 hod. Mnohé lekárne však majú pohotovostnú službu na zazvonenie. Platové podmienky sú rozdielne a sú stanovené podľa výšky odborného vzdelania, typu lekárne a provincie, v ktorej sa lekárne nachádza.



Zdroje:

<https://dt.ua/UKRAINE/v-ukrayini-zaboronyat-vidkrivati-novi-apteki-v-mezhah-300-metriv.html>
<http://promto-mebel.ru/article/7008.html>
 Алгоритм успеха от компании «Promto»
<http://www.ppu.gov.ua/tsej-den-v-istoriyi-ukrayiny/>
<https://www.okem.cz/ukrajina/>
<http://pharma.net.ua/analytic/analysis/14854-v-2015-godu-rynok-aptechnogo-ritejla-vyros-na-685-torgovyh-tochek>
<http://bukvar.su/medicina-zdorove/page,2,122660-Funkcii-apteki-i-pravila-organizacii-ee-raboty.html>



Mgr. Soňa Valášiková

Hovorkyňa
Národné centrum zdravotníckych informácií

Tel.: 0904 949 866, 02/57 26 93 30
mail: sona.valasikova@nczisk.sk
web: www.nczisk.sk



NÁRODNÉ
CENTRUM
ZDRAVOTNÍCKYCH
INFORMÁCIÍ

Novinka

– podanie žiadosti o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka cez integrované obslužné miesta Slovenskej pošty



Od 19. 6. 2017 Národné centrum zdravotníckych informácií (ďalej len NCZI) rozširuje sieť svojich pracovísk v rámci celého územia Slovenska v spolupráci so Slovenskou poštou prostredníctvom Integrovaných obslužných miest (ďalej len IOMO). Zdravotníckym pracovníkom uľahčíme podávanie žiadostí o vydanie elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka (ďalej len ePZP).

NCZI pripája do systému elektronického zdravotníctva (ďalej len ezdravie) poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a vydáva ePZP, ktoré slúžia na identifikáciu a autorizáciu zdravotníckych pracovníkov do ezdravie. V zmysle platnej legislatívy je každý zdravotnícky pracovník povinný podať žiadosť o vydanie ePZP do 31. 10. 2017.

Podanie žiadosti o vydanie ePZP si môžu zdravotnícki pracovníci vybaviť na viac ako 600 IOMO pracoviskách Slovenskej pošty. Zoznam pracovísk nájdete na webovej stránke NCZI /www.nczisk.sk/, aj na webovej stránke Slovenskej pošty /www.posta.sk/.

Ako požiadať o vydanie ePZP na IOMO krok za krokom:

- Stačí, ak zdravotnícky pracovník na IOMO pobočke Slovenskej pošty predloží preukaz totožnosti a pozná registračné číslo, ktoré mu bolo pridelené pri registrácii do príslušnej komory.
- Zaškolený pracovník Slovenskej pošty spolu so zdravotníckym pracovníkom vyplní žiadosť o vydanie ePZP.
- Po vyplnení a odsúhlasení podpíše zdravotnícky pracovník žiadosť o vydanie ePZP a zmluvu o vydaní ePZP.
- NCZI následne zabezpečí doručenie ePZP, čítačky a aktivačného kódu, teda PIN na zadanú adresu.

Ďalšie možnosti podania žiadosti o vydanie ePZP:

- Osobne na pracovisku NCZI, na Lazaretskej ulici č. 26 v Bratislave.
- Zaslaním poštovej zásielky na adresu NCZI. V tomto prípade totožnosť a podpis overuje notár alebo matričný úrad, ktorý dá príslušný záznam na vytlačенú žiadosť.
- Elektronickým podaním cez webový portál www.slovensko.sk prostredníctvom elektronickej schránky.

Zdravotnícki pracovníci veľkých nemocníc, ktorých pripájanie do Národného zdravotníckeho informačného systému prebieha riadeným spôsobom, budú mať možnosť požiadať o vydanie ePZP aj v samotnej nemocnici. Konkrétne informácie budú priamo komunikované pre každú nemocnicu individuálne počas procesu jej zapájania.

Informácie o postupe podania žiadosti o ePZP nájdete na webovej stránke NCZI.

V prípade otázok a nejasností je vám k dispozícii **Call centrum NCZI** na tel. č. 02/32 35 30 30, počas pracovných dní od 08:00 do 16:00 hodiny.

„Správne nasadená liečba je jedným z najdôležitejších benefitov elektronizácie zdravotníctva. Ak vieme odstrániť riziko nežiaducich účinkov na základe údajov o pacientovi, stanovenie diagnózy a nastavenie liečby bude oveľa efektívnejšie.“



Zdroj: NCZI

JEDNORAZOVÉ PRSNÉ VLOŽKY

60 ks tvarovaných vložiek

Antibakteriálne
Vysoko absorpčné
Priedušné
Dvojbodová fixácia
Samostatne balené
Mäkké, pohodlné, diskrétné



ZÁKAZNÍCKA LINKA ZDARMA: ☎ 0800 123 573

MedPharma SK, s.r.o., www.medpharma.sk, objednavky@medpharma.sk

Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

4. Ostatné medzinárodné organizácie

4. časť

- WTO – Svetová obchodná organizácia (www.wto.org)
- OECD – Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (www.oecd.org)
- IEA – Medzinárodná energetická agentúra (www.iea.org)
- NEA – Agentúra pre atómovú energiu (www.nea.fr)
- BIE – Medzinárodný úrad pre výstavníctvo (www.bie-paris.org)
- IIR – Medzinárodný ústav chladiarenskej techniky (www.iifir.org)
- IOM INTEROCEANMETAL – Spoločná organizácia INTEROCEANMETAL (www.iom.gov.pl)
- ISTA – Medzinárodné združenie pre kontrolu osív (www.ista.org)
- OIE – Medzinárodný epizootický úrad (www.oie.int)
- OIF – Medzinárodná organizácia frankofónie (www.francophonie.org)
- OIV – Medzinárodný úrad pre vinárstvo a víno (www.oiv.int)
- OSJD (skr. OSŽD) – Organizácia pre spoluprácu železníc (www.osjd.org)
- ICO – Medzinárodná organizácia pre kávu (www.ico.org)

Reexport liekov

– ustanovenia ako mu zabrániť

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Riaditeľ odboru farmácie
Ministerstvo zdravotníctva SR

3. časť



Nové povinnosti uložené držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni.

V § 20 sa upravila charakteristika lekárenskej starostlivosti. Z lekárenskej starostlivosti sa vypúšťa činnosť spätného predaja liekov, táto činnosť umožňovala lekárni vykonávať ako rutinnú činnosť spätný predaj liekov ktorémukoľvek držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov.

Časť držiteľov povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov takto nadobudnuté lieky vyvážala. Spätný predaj lieku bude možný iba tomu držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov, od ktorého držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni liek nakúpil.

§

Umožňuje sa predaj humánnych liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov medzi držiteľmi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni len na účel ich výdaja vo verejnej lekárni, alebo v nemocničnej lekárni.

§

Tieto opatrenia vymedzujúce rozsah činností vykonávaných vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni majú za cieľ zabrániť vývozu kategorizovaných liekov, ktoré držiteľ registrácie dodal na trh v Slovenskej republike na účel ich vydania pacientovi vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni, alebo ich podania v ambulantnom zdravotníckom zariadení. Týmto opatrenia-

mi sa reagovalo na praktiky, ktoré používali mnohí držiteľia povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov, keď vykupovali kategorizované lieky od držiteľov povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni a následne ich vyvážali.

§

Držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni sa uložili nové povinnosti. Najdôležitejšou novou povinnosťou je povinnosť vydať kategorizovaný liek pacientovi.

§

Nová povinnosť zabezpečiť dodanie kategorizovaného lieku uskutočnením objednávky prostredníctvom informačného systému na zabezpečenie automatizovaného elektronického zadávania, prijímania a potvrdzovania objednávok humánnych liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov (prostredníctvom informačného systému na mimoriadne objednávanie liekov) u držiteľa registrácie sa vzťahuje na prípady, kedy držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni nedokáže v bežnej veľkodistribučnej sieti zabezpečiť liek, o ktorého vydanie žiada pacient na základe predloženého lekárskeho predpisu. K tejto objednávke je držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti

vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni povinný priložiť anonymizovaný lekársky predpis. Treba zdôrazniť, že nie je potrebné preukazovať, že lekárne nevedela zabezpečiť bežným spôsobom od veľkodistribútora kategorizovaný liek.

§

Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni bude povinný viesť evidenciu držiteľov povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov a držiteľov registrácie humánnych liekov, od ktorých nadobudol kategorizované lieky za kalendárny rok, túto evidenciu uchovávať päť rokov a na požiadanie predložiť túto evidenciu alebo údaje z nej ministerstvu zdravotníctva v elektronickej podobe umožňujúcej automatizované spracúvanie týchto údajov.



Ilustračné foto: internet



PharmDr. Daniela Mináriková, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra organizácie a riadenia farmácie

PharmDr. Ing. Ivona Malovecká, PhD.

Ministerstvo zdravotníctva SR
Sekcia farmácie a liekovej politiky
Odbor hodnotenia zdravotníckych technológií



Zdravotnícke pomôcky

na pokračovanie



Kedy hovoríme o zdravotníckej pomôcke?

Pod pojem „zdravotnícka pomôcka“ zahrňujeme rôznorodé výrobky – od jednoduchého obväzu až po sofistikovaný prístroj vrátane jeho softvéru. Ide o veľmi dynamickú, rozmanitú a vysoko inovatívnu oblasť, ktorá v mnohých smeroch predbieha lieky a iné farmaceutické produkty. Mnohé bežné výrobky sú zdravotníckym pomôckam veľmi podobné, ale nemajú štatút „zdravotníckej pomôcky“ (napr. hygienické vložky). Kedy teda hovoríme o zdravotníckej pomôcke?

Ako je zdravotnícka pomôcka definovaná?

Definíciu podáva zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach (*termíny ako zdravotnícke potreby alebo prostriedky nie sú správne*), pričom sa rozlišujú tri základné skupiny ZP:

Zdravotnícke pomôcky (ZP)

Je to nástroj, prístroj, zariadenie, počítačový program, materiál alebo iný výrobok používaný samostatne, alebo v kombinácii určený výrobcom:

- na diagnostické, preventívne, monitorovacie alebo liečebné účely,
 - na zmiernenie ochorenia, kompenzáciu zranenia alebo zdravotného postihnutia,
 - na skúmanie, nahradenie alebo zmenu anatomickej časti tela alebo fyziologického procesu,
 - na reguláciu počatia,
- ktorého hlavný účinok sa nezískal farmakologickými prostriedkami, imunologickými prostriedkami ani metabolizmom, ale ktorého činnosť možno podporovať týmito prostriedkami. Za ZP sa považuje aj príslušenstvo ZP, ktoré je špecificky určené výrobcom na použitie spolu so ZP.

Diagnostické ZP in vitro (IVD ZP)

Je to činidlo, reagenčný výrobok, kalibračný materiál, kontrolný materiál alebo ich

súprava, nástroj, prístroj, alebo systém použitý samostatne, alebo v kombinácii, určený výrobcom na hodnotenie in vitro vzoriek pochádzajúcich z ľudského tela vrátane darovanej krvi alebo tkaniva, najmä na účely poskytnutia informácie:

- tykajúcej sa fyziologického alebo patologického stavu,
- tykajúcej sa vrodenej chyby,
- umožňujúcej určiť bezpečnosť a znášanlivosť s možným príjemcom,
- umožňujúcej kontrolovať terapeutické opatrenia,
- umožňujúcej samodiagnostiku neoborníkom v domácom prostredí,
- umožňujúcej hodnotenie funkčnosti IVD ZP.

Je to nádoba na vzorky (vákuového typu alebo nie), špecificky určená výrobcom na priamy odber vzorky pochádzajúcej z ľudského tela a na jej uchovávanie pre diagnostickú skúšku in vitro.

Je to výrobok určený na všeobecné použitie v laboratóriu, ak bol vzhľadom na svoje charakteristické vlastnosti špecificky určený výrobcom na diagnostické skúšky in vitro.

Je to príslušenstvo IVD ZP, ktoré je špecificky určené výrobcom na použitie spolu s IVD ZP v súlade s jej účelom určenia, okrem invazívnych zdravotníckych pomôcok určených na odber vzoriek a zdravotníckych pomôcok prichádzajúcich do priameho styku s ľudským telom, určených na získanie vzorky z ľudského tela.

Aktívne implantovateľné ZP (AIZP)

Je to aktívna ZP určená na implantovanie vcelku alebo jej časti do ľudského tela chirurgickým, alebo iným lekárskeho zákrokom, alebo na implantovanie do prirodzeného otvoru lekárskeho zákrokom, a ktorá má po vykonaní zákroku zostať na mieste implantovania.

Aktívna ZP je taká, ktorej chod závisí od zdroja elektrickej energie alebo od iného zdroja energie okrem energie vytvorenej priamo ľudským organizmom, alebo gravitáciou.

Špeciálnou skupinou sú **zdravotnícke pomôcky na mieru**, ktoré sú vyrobené **individuálne** podľa lekárskeho poukazu na základe predpisu lekára s požadovanou špecializáciou, na jeho zodpovednosť, a ktorý určil charakteristické vlastnosti ZP a účel určenia len pre daného pacienta, jednoznačne identifikovaného podľa mena, priezviska, rodného čísla.

Ostatné ZP sa vyrábajú **hromadne** podľa kontinuálnych alebo sériových výrobných metód. V niektorých prípadoch môžu vyžadovať úpravu, aby spĺňali špecifické požiadavky lekára s požadovanou špecializáciou pre individuálneho pacienta, ale v takomto prípade sa nepovažujú za zdravotnícku pomôcku na mieru. Na rozdiel od hromadne vyrábaných ZP, **ZP na mieru sa neoznačujú značkou zhody CE.**

Glaukóm

Glaukóm, čiže zelený zákal, je skupina očných ochorení charakterizovaná ireverzibilným poškodením zrkového nervu, ktoré je najčastejšie spôsobené chronickým zvýšením **vnútroočného tlaku (VOT)**.

Toto poškodenie nervových vlákien zrkového nervu vedie k vzniku typických zmien v zornom poli. Existuje však mnoho faktorov, ktoré môžu spôsobovať poškodenie zrkového nervu i pri normálnom VOT. Glaukóm je spojený s viacerými rizikovými faktormi, z nich vysoký VOT je najvýznamnejší. Keďže sa glaukómové ochorenia zaraďujú medzi popredné príčiny straty zraku, sú závažným problémom oftalmológie. V súčasnosti trpí týmto ochorením približne 70 miliónov ľudí a postihuje v rôznych krajinách od 1 – 3 % populácie.

Vnútroočná tekutina (komorový mok) je produkovaná z krvnej plazmy sekréciou a ultrafiltráciou v riasnatom telese, konkrétne v jeho pars plicata. Prúdi zrenicou do prednej očnej komory a odteká trámčinou v komorovom uhle do Schlemmovho kanálu, odkiaľ sa cez episklerálne a intrasklerálne vény vracia do celkového obehu. V menšej miere je absorbovaná dúhovkou alebo riasnatým telesom.

VOT je veľmi významným a v klinickej praxi bežne sledovaným ukazovateľom. Môžeme ho definovať ako tlak, ktorý udržiava integritu oka tak, aby nedošlo k poškodeniu zrkového nervu (rovnováha tvorby a odtoku vnútroočnej tekutiny). Jeho normálne hodnoty sa pohybujú spravidla 10 – 20 mmHg. VOT ako aj iné vegetatívne prejavy organizmu podlieha denným výkyvom: nadržanom sú jeho hodnoty najvyššie, popoludní najnižšie. Fluktuácia denných hodnôt býva približne 8 mmHg.

Medzi rizikové faktory patrí:

- **vek** – glaukóm sa vyskytuje u všetkých vekových kategórií, ale s pribúdajúcim vekom jeho výskyt stúpa,
- **rasa** – u Afroameričanov je skorý nástup ochorenia s ťažším priebehom a následkami,
- **pozitívna rodinná anamnéza**,
- **cievne zmeny** – sklon k systémovej hypotenzii, hlavne v noci, studené akcie (ruky, nohy), poruchy prekrvenia, napr. Raynaudov fenomén, sekundárne cievne zmeny pri hypertenzii po 70. roku života spôsobujúce zníženú perfúziu zrkového nervu,
- **myopia** – nad -4 D, pri ktorej sa častejšia vyskytuje glaukóm s otvoreným uhlom.

Klasifikácia glaukómu

Doteraz je známych približne 60 typov glaukómov.

1. **Glaukómy detského veku:** kongenitálny, infantilný, juvenilný.
2. **Primárne glaukómy s otvoreným uhlom:** vysokotenzný, normotenzný, okulárna hypertenzia.
3. **Primárne glaukómy so zatvoreným uhlom:** pupilárnym blokom, plateau iris, šošovkový mechanizmus, chronický uzáver rohovkovo-dúhovkového uhlu.
4. **Sekundárne glaukómy s otvoreným uhlom:**
 - a. Zapríčené očným ochorením: pseudoexfoliatívny glaukóm, pigmentový glaukóm, šošovkou indukovaný glaukóm, elevácia VOT pri vnútroočnom krvácaní, uveitíde, vnútroočných nádoroch, ochoreniach sietnice.
 - b. Jatrogénne príčiny: kortikosteroidný glaukóm, glaukóm po chirurgických a laserových operáciách, poúrazový glaukóm.

MUDr. Petra Hlaváčová, PhD., FEBO

Oftalmológ



c. Extrabulbárne príčiny: zmeny v episklerálnom odtoku, endokrinná orbitopatia, orbitálna fistula.

5. **Sekundárne glaukómy so zatvoreným uhlom:** s pupilárnym blokom, bez pupilárneho bloku, cysty a tumory, prítomnosť silikónového oleja, retinopatia nedonosných, kongenitálne anomálie.

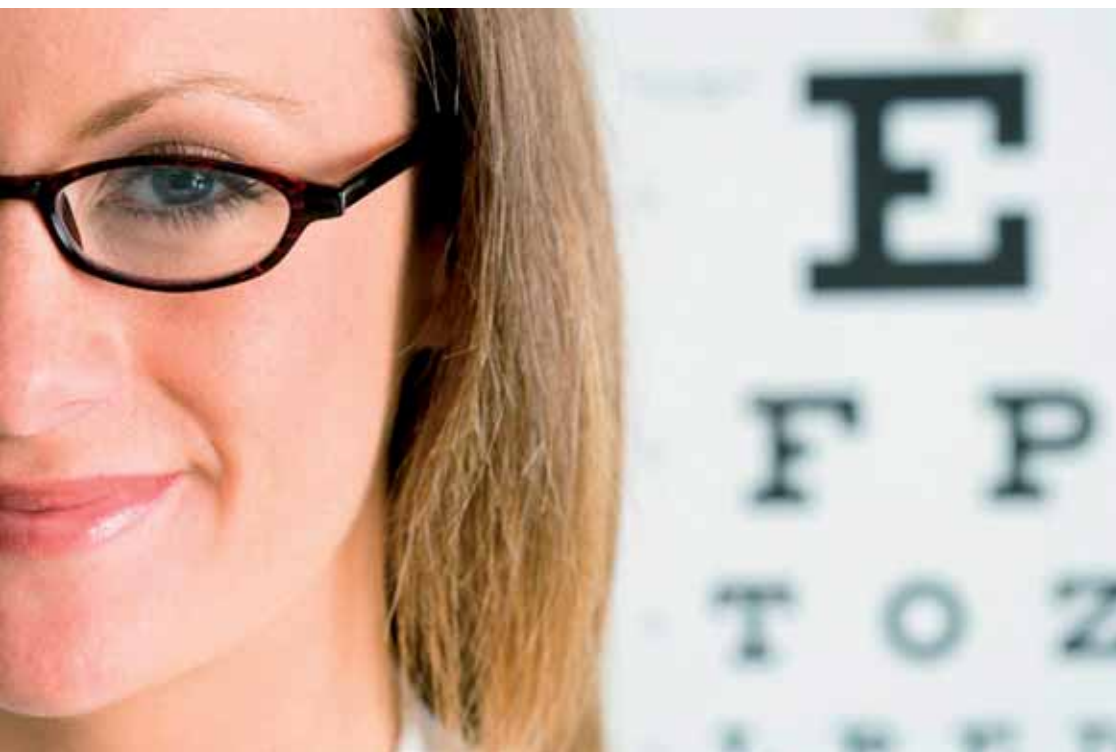
Diagnostika

Základné klinické vyšetrenie pacientov, ktorí majú pravdepodobne glaukómovú chorobu, je identické ako očné vyšetrenie každého nového pacienta. U týchto pacientov sa treba zamerať presnejšie na anamnézu (rodinnú, subjektívne ťažkosti – irizácie, bolesti očí, hlavy, zhoršenie videnia, zhoršenie orientácie v priestore), vyšetrenie predného segmentu oka a očného pozadia so zameraním na terč zrkového nervu (TZN).

Špeciálna pozornosť sa zameriava na meranie vnútroočného tlaku – **tonometriu**. Normálny VOT u dospelých je individuálny, pričom najčastejšie je uvádzaný VOT od 10 do 21 mmHg s priemerom 16 mmHg. VOT sa líši u rôznych rás, ľahko sa zvyšuje s vekom, mení sa behom dňa (viď vyššie).

Štandardom v meraní VOT je v súčasnosti **bezkontaktná tonometria** využívajúci prúd vzduchu k oplošteniu rohovky. Goldmannova aplanačná tonometria je kontaktná metóda, pri ktorej dochádza k oplošteniu rohovky prostredníctvom čidla, ktoré tlačí na rohovku známym tlakom.

Nepresnosti v meraní VOT môžu spôsobiť rozdiely v hrúbke rohovky medzi pacientmi, stavy po refrakčných operáciách (pre myopiu – tenšia rohovka po zákroku), pri astigmatizme, nerovnej rohovke pre zjazvenie, pre edém. Namerané hodnoty VOT



sú vypočítané na priemernú hrúbku rohovky 550 mikrometrov. U hrubšej rohovky sú údaje chybné vyššie a pri tenšej rohovke sú naopak nižšie. Preto je veľmi dôležitý prepočet VOT vzhľadom k pachymetrii.

Pokračovaním vyšetrenia predného segmentu oka a merania VOT je **gonioskopia**. Je indikovaná u všetkých pacientov s podozrením na glaukóm. Gonioskopia je vyšetrovacia metóda, ktorou hodnotíme vzhľad komorového uhla (miesto odtoku komorového moku z oka). Podľa toho môžeme určiť, či ide o glaukóm s otvoreným, či uzavretým uhlom. V dnešnej dobe je možné zobraziť komorový uhol aj bezkontaktné pri vyšetrení predného segmentu oka pomocou špeciálnych zobrazovacích techník (Scheimpflugova kamera, OCT – optická koherentná tomografia predného segmentu oka, UBM – ultrazvuková biomikroskopia).

Pri vyšetrení **očného pozadia** musí vyšetrujúci určiť, či ide o normálny, alebo patologický nález a či ide o patológiu spôsobenú glaukómom. Vzhľadom na rozsiahlu variáciu vzhľadu TZN u rôznych zdravých jedincov je hodnotenie často náročné. Pri vyšetrení TZN pozorujeme rozmery TZN v horizontále a vertikále, poprípade jeho plochu. Posudzujeme pomer priemeru exkavácie k priemeru terča (C/D cup to disk ratio).

Vyšetrenie vrstvy nervových vlákien sietnice (OCT, GDx, HRT) pri glaukóme je veľmi cennou informáciou. Základným vyšetrením terča zrkovitého nervu je vyšetrenie oftalmoskopické. Fotografie TZN slúžia hlavne na dokumentáciu a archiváciu nálezov.

Väčšina defektov v ZP pri glaukóme sú typu zväzkov nervových vlákien ako výsledok poškodenia axónov gangliových buniek. Táto strata môže byť difúzna, lokalizovaná alebo zmiešaná. Postupnou progresiou ochorenia dochádza k spájaniu jednotlivých výpadov do obrazu rúrovitého videnia, následne až zvyškového centrálného zorného poľa v rozsahu 10 – 20 stupňov a v konečnom štádiu k slepote. Psychofyzikálne testy boli vytvorené ako prídavok k tradičnej perimetrii na detekciu skorých glaukómových zmien a používajú sa hlavne na vedecké účely.

Liečba

Liečba primárneho glaukómu sa musí začať **čo najskôr**, aby sa **predišlo odumretiu gangliových buniek a nervových vlákien**. Ak už k týmto zmenám dôjde, sú ireverzibilné a už žiadna liečba poruchu videnia neobnoví. Zmyslom liečby je zachovanie zrakových funkcií a kvality života bez zbytočných nežiaducich účinkov a nákladov. Liečba každého oka má byť prísne individuálna (s ohľadom na vek, štádium glaukómu, spoluprácu a aj celkový stav

pacienta) a čo najjednoduchšia. Spočíva najmä v znížení VOT, zlepšení hemodynamických parametrov a v neposlednom rade by mala mať neuroprotektívny účinok. Môže byť konzervatívna, laserová alebo chirurgická.

U väčšiny pacientov si vystačíme s konzervatívnou liečbou, len v prípade, že táto medikácia je nedostatočná, pristupuje sa k laserovej alebo chirurgickej liečbe. Účelom antiglaukómovej liečby je dosiahnuť taký vnútroočný tlak (cieľový tlak), pri ktorom už nedochádza k patologickým zmenám na sietnici a očnom nerve. Cieľový tlak je pre každého pacienta individuálny.

Mechanizmus účinku sa glaukómové preparáty rozdeľujú na tri základné skupiny:

- látky znižujúce tvorbu vnútroočnej tekutiny,
- látky zvyšujúce jej odtok,
- látky kombinujúce tieto účinky.

Lieky môžeme rozdeliť do 6 skupín:

- deriváty prostaglandínov,
- adrenergne antagonisy – betablokátory,
- inhibítory karboanhydrázy (môžu sa používať v kvapkách alebo v tabletách),
- parasimpatikomimetiká,
- alfa-adrenergni antagonisti,
- kombinované preparáty.

Prevenencia

Jediný spôsob ochrany zraku pred jeho stratou spôsobenej glaukómom je včasná diagnostika a následná správna liečba. Glaukómové ochorenie je v prevažnej väčšine u starších ľudí a bez výrazných subjektívnych príznakov, takže mnohí pacienti nevedia o svojej chorobe. Preto by každý človek po 40. roku života mal aspoň jedenkrát za 3 – 4 roky ísť na vyšetrenie k očnému lekárovi (aj keď nemá žiadne ťažkosti), kde sa mu zmeria očný tlak a vyšetrí očné pozadie. Ak sa včas zistí glaukómové ochorenie, keď ešte nie sú zmeny na sietnici a očnom nerve, správna liečba môže odvrátiť hrozbu straty videnia. Naopak, ak sa pacient začne liečiť už s poškodením oka, žiadna liečba už nevie pri navrátiť poškodené videnie.



Bc. Janka Strápková, dipl. r. a.

Prezidentka SK MTP



Snem Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov



Žilina

Dňa 20. 5. 2017 sa konal Snem Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov, ktorý slávnostne otvorila moderátorka snemu Iveta Šluhová, členka rady. V úvode snemu privítala pozvaných hostí a delegátov. Za stavovské organizácie prijala pozvanie Mgr. Iveta Lazorová, dipl. p. a., prezidentka SKSaPA. Za SOZPZaSS za zúčastnil Mgr. Anton Szalay, za štátnu tajomníčku MZ SR PhDr. Anna Macková, MPH. Pozvánky na Snem SK MTP boli zaslané prezidentovi Slovenskej republiky Ing. Andrejovi Kiskovi, ministrovi zdravotníctva SR JUDr. Ing. Tomášovi Druckerovi, prezidentovi SKF RNDr. Mgr. Csaba Csoltimu, MPH., MBA, prezidentovi SLeK PharmDr. Ondrejovi Sukeľovi, prezidentovi SLK MUDr. Martinovi Kollárovi, riaditeľke odboru ŽSK PhDr. Anne Majbíkovej, MBA., štátnemu tajomníkovi MZ SR prof. MUDr. Stanislavovi Špánikovi, CSc., ktorí sa z pracovných dôvodov ospravedlnili. Doc. PhDr. Zuzana Slezáková, PhD., MPH., na pozvanie nereagovala a Snemu SK MTP sa nezúčastnila. Od delegátov odzneli otázky ohľadom problémov a nedostatkov z praxe, na ktoré odpovedali prítomní hostia v rámci svojich kompetencií.

V predvečer konania Snemu SK MTP sa konalo zasadnutie prezídia, rady, kontrolného výboru a disciplinárnej komisie, kde sa konzultovali a sumarizovali pripomienky vnútorných predpisov. Diskutovalo sa taktiež

o aktuálnych požiadavkách zdravotníckych pracovníkov v jednotlivých povolaniach. Pripomienkoval sa návrh smernice o udeľovaní ocenenia „TOP medicínsko-technický pracovník“, ktoré v praxi reálne chýbalo, nakoľko SK MTP združuje 13 zdravotníckych povolaní. Ako uviedla členka rady SK MTP Erika Fehérová, dipl. mt. I.,: „V zdravotníckych zariadeniach pracujú okrem lekárov, sestier a pôrodných asistentiek, psychológov a fyzioterapeutov aj medicínsko-technickí pracovníci, ktorých zastrešuje SK MTP. V iných stavovských organizáciách takéto ocenenie už funguje niekoľko rokov a ich odovzdávanie je na vysokej úrovni. V našich povolaniach sme takéto ocenenie doposiaľ nemali.“ Bc. Patrik Moškurjak dodal: „Aj takýmto spôsobom sa môže zatriktívniť štúdium zdravotníckych odborov, ktoré absentujú v praxi.“



Na sneme prezidentka SK MTP Bc. Janka Strápková, dipl. r. a., jednotliví viceprezidenti a predsedovia komisií predniesli správy o činnosti za obdobie od posledného snemu.

V popoludňajších hodinách bola prednesená správa o hospodárení za rok 2016 a rozpočte na rok 2017.

Snahou SK MTP je zlepšenie spolupráce so SKSaPA v oblasti vzdelávania medzi odborníkmi, ktoré úzko spolupracujú v povolaniach sanitár, zdravotnícky asistent a sestra v rámci ošetrovateľského tímu.

Uznesením Snemu SK MTP bol vyjadrený jednoznačný nesúhlas s diskrimináciou zdravotníckych pracovníkov v pripravovanom návrhu zmeny Zákonníka práce v oblasti príplatkov za prácu v noci, počas víkendov a štátnych sviatkov a tiež s nedodržiavaním poskytovaného pracovného voľna na sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov podľa Zákonníka práce § 140 odsek 4.

Snem SK MTP sa niesol v konštruktívnom rokovaní.

Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov je samosprávnou stavovskou organizáciou s celoslovenskou pôsobnosťou.

Združuje týchto zdravotníckych pracovníkov:

zdravotnícky laborant, farmaceutický laborant, technik pre zdravotnícke pomôcky, rádiologický technik, zubný asistent, dentálna hygienička, verejný zdravotník, asistent výživy, optometrista, očný optik, masér, zdravotnícky asistent, sanitár, vykonávajúci príslušné povolanie.

Máme aj vyššie ciele



Ivana Ondrisková

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore zdravotnícke pomôcky
Výdajňa zdravotníckych pomôcok
ARIES MEDISHOP
Obchodná 12
811 06 Bratislava
Tel.: 0800 111 595

Moja púť k terajšiemu povolaniu začala rozhodnutím študovať na Strednej zdravotníckej škole v Bratislave, v odbore farmaceutický laborant. Aj s odstupom času vnímam túto inštitúciu ako moju alma mater, ktorá svojou vysokou profesionalitou, precíznosťou a praktickým prístupom pripravuje svojich študentov na výkon svojho povolania.

Následne, po dvoch rokoch strávených v zahraničí, som sa začala venovať svojmu povolaniu vo verejnej lekární v Skalici – Lekáreň V Nemocnici. Práca v lekární mi poskytla prvé skúsenosti a odbornú prax pod skvelým vedením vedúcej. Po 5 rokoch som sa rozhodla pre zmenu. Chcela som vyskúšať aj iný smer mojej profesie.

Netrvalo dlho a nastúpila som do výdajne zdravotníckych pomôcok ARIES MEDISHOP, ktorá sídli na Obchodnej ulici v Bratislave. Počas dvojročnej praxe som získala vzdelanie v špecializačnom odbore zdravotnícke pomôcky a stala sa odborným zástupcom a vedúcou výdajne.

Kedže sme výdajňou výrobcu zdravotníckych pomôcok kompresívnej terapie, snažíme sa s týmto potenciálom pracovať. Naším pacientom ponúkame profesionálny prístup a poradenstvo. Na sklade máme takmer celý sortiment nami vyrábaných kompresívnych pančúch, všetkých veľkostí a farieb, takže každý pacient je hneď vybavený, tým sa skraca čas od predpisania po používanie. Aj preto nás veľa pacientov vyhľadáva a často odporúča svojim priateľom a známym. Zároveň je u nás každý pacient poučený o význame prevencie ochorení žilového systému, čo pacientov a zákazníkov motivuje ku každodennému používaniu zdravotníckej pomôcky. V spolupráci s lekármi sa snažíme pacienta poučiť o správnom nosení kompresívnych pančúch, ako aj o ich jednoduchšom navliekaní a vhodnej starostlivosti. Je pre nás dôležité, aby bol pacient s našim výrobkom spokojný a používal ho. Preto sa zameriavame na správny výber pančúch rôznych typov, ako aj určenie správnej veľkosti a vhodnej kompresívnej triedy. Venujeme sa aj meraniu pančúch na mieru, ktoré stále viac a viac využívajú jednak lekári, ako aj pacienti.

Súčasťou nášho širokého sortimentu, okrem výrobkov zriaďovateľa VZP, sú rôzne bandáže, ortézy, ortopedické vložky, ortopedická obuv troch značiek, pomôcky na hallux valgus, inkontinenčné, rehabilitačné, kompenzačné zdravotnícke pomôcky, chodítka, barly, široký výber vychádzkových palíc, výživové doplnky, zdravá výživa, športový sortiment, chirurgické nástroje a zdravotnícke oblečenie.

Aj keď naša výdajňa nie je rozlohou tá najväčšia, dbáme na to, aby u nás zákazník dostal to, čo potrebuje. Tešíme sa rastúcej obľube v používaní zdravotníckych pomôcok a snažíme sa ľuďom ukázať, ako nám vedľa zdravotníckych pomôcok uľahčiť život.

Vnašej výdajni zdravotníckych pomôcok radi privítame každého. Aj v tomto odbore vývoj napreduje mľuvými krokmi a moderné zdravotnícke pomôcky pomáhajú výrazne meniť každodenný život ľudí. Preto ma táto práca baví, lebo máme aj vyššie ciele.



Zľava: RNDr. Patrícia Boháčiková, Ivana Ondrisková, Bc. Zuzana Mazáčková.



MUDr. Peter Brenišin

Gynekológ
Gynekologická ambulancia
Ambulancia gynekologickej urológie
BrenCare Poprad



Pošvový výtok

Pošva a vnútorné pohlavné orgány ženy tvoria systém, v ktorom sa udržiava špecifické prostredie. Pre pošvu je typické primerane vlhké a kyslé prostredie, riadené a kontrolované estrogénmi. Vďaka nim sa v dlaždicovom epiteli pošvovej sliznice tvorí glykogén, ktorý sa štiepi na cukry a tie sa menia na kyselinu mliečnu s pH 4,0.

Kyslé prostredie v pošve je základným predpokladom pre prítomnosť Döderleinových bacilov (laktobacilov), ktoré prosperujú a rastú v kyslom prostredí a zároveň samy vytvárajú kyselinu mliečnu. Kým sa v pošve udržiava prostredie s pH 4,0 až 4,5, prevládajú tu laktobacily. Samozrejme, vyskytujú sa tu aj iné baktérie, no, v kyslom prostredí nemajú vhodné podmienky na množenie. Takže laktobacily v pošve plnia úlohu strážcov zdravia pošvy.

Súčasťou udržiavania zdravého pošvového prostredia je pošvový sekrét. Je belavej farby, môže byť jemne zrnitý, pričom obsahuje bunky odlúčené z pošvového epitelu a laktobacily. Takýto výtok je normálny, nezapácha a jeho pH sa pohybuje medzi 3,8 až 4,5.

S výtokom súvisí aj pocit určitej vlhkosti, ktorý však väčšina žien vníma individuálne – to, čo je pre jednu ženu normálne, by už iná považovala za nadmerný výtok. Pri odchýlkach „od normálu“ hovoríme o zníženej alebo zvýšenej vlhkosti pošvy.

Znížená vlhkosť pošvy sa objavuje najmä v období menopauzy. Žena to môže vnímať veľmi negatívne, pričom „postihnuté“ bývajú nielen pohlavné orgány, ale aj močový systém. Riešením môžu byť prípravky s obsahom estrogénov (perorálne, náplaste, čapíky či masti).

Zvýšená vlhkosť je ovplyvnená viacerými faktormi – vek, fáza menštruačného cyklu (napr. v čase ovulácie), psychický stav ženy a iné. Okrem toho sa môže množstvo vý-

toku zvýšiť o sekrét, ktorý do pošvy priteká z vajíčkovodov, z dutiny maternice alebo z krčka. Ak objem sekrétu prekročí množstvo, ktoré žena považuje za normálne, hovoríme o genitálnom výtoku (fluor genitalis). V tomto prípade je dôležité, odkiaľ to zvýšené množstvo pochádza – v období pohlavnej zrelosti patria medzi typické ochorenia vaginálny (pošvový) a cervikálny (z krčka maternice) výtok – tu treba brať do úvahy aj obdobie menštruačného cyklu, čiže nie stále musí ísť o patologický jav.

Rovnováha pošvového prostredia môže byť narušená v určitých obdobiach života z dôvodu nedostatku estrogénov (napr. v šestonedelí alebo v starobe), ale aj antibiatickou liečbou, sexuálnymi praktikami, vplyvom užívanej antikoncepcie či inými faktormi. Pokiaľ dôjde k narušeniu pošvového prostredia (pH stúpne nad 4,5), začnú sa množiť patogénne baktérie, vzniká zápalové ochorenie pošvy – kolpitída.

Rozlišujeme primárnu a sekundárnu kolpitídu.

Primárna kolpitída vzniká, ak do pošvy preniknú patogénne baktérie a narušia rovnováhu pošvového prostredia tak, že vznikne zápal pošvovej steny. Aby bola liečba čo najúspešnejšia, je potrebné ju zacieliť na pôvodcu ochorenia – v praxi sa však často stretávame s kombináciou viacerých baktérií.

Sekundárna kolpitída vzniká „opačne“ – najskôr dôjde k narušeniu pošvového prostredia, takže laktobacily už nedokážu vykonávať svoju ochrannú funkciu a premnožia sa iné mikroorganizmy. Tu je prvoradá

liečba základného ochorenia, ktoré spôsobilo zmenu pošvového prostredia.

V živote ženy existujú obdobia, ktoré doslova „nahrávajú“ týmto ochoreniam. Prvým je gravidita, kedy hormonálne zmeny podporujú vznik plesňových ochorení. Druhým je postmenopauzálné obdobie, kedy vznikajú kolpitídy v dôsledku úbytku estrogénov v ženskom organizme.

Bez ohľadu na príčinu ochorenia je potrebné liečbu začať čo najskôr – ženu zvyčajne donúti nepríjemné príznaky ochorenia – pošva a vchod do pošvy sú začervenané, pričom na povrchu sa objavujú drobné výstupky, spravidla vo veľkosti špendlíkovej hlavičky. Povrch je pokrytý fluórom, ktorého farba a zápach sa môžu líšiť podľa pôvodcu ochorenia. Nezriedka sa ochorenie rozšíri aj na vonkajšie genitálie, vtedy hovoríme o vulvitíde (zápal vulvy).

Liečba je niekedy zdĺhavá. Dôležitá je sebadisciplína a dôslednosť pacientky pri dodržiavaní liečby a režimu naordinovaného lekárom. Problémom môže byť aj obdobie po skončení liečby, kým sa pošvové prostredie opäť obnoví – v takom prípade môžu pomôcť rôzne preparáty vytvorené špeciálne na tento účel.



Ilustračné foto: internet



„Nemám čas na
vaginálnu mykózu,
a preto používam
Rosalgin Easy“

Alena B., Pezinok

ROSALGIN prináša rýchlu úľavu od gynekologických ťažkostí:

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



www.rosalgin.sk


ANGELINI

Angelini Pharma Slovenská republika s.r.o.
Júnová 33, 831 01 Bratislava
tel.: 02/5920 7320, e-mail: office@angelini.sk
www.angelini.sk

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

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

Názov lieku: ROSALGIN / ROSALGIN EASY **Lieková forma:** granulát na vaginálny roztok / vaginálny roztok **Zloženie:** Benzydamíniumchlorid 500 mg v 1 vrecku / 0,1 g v 100ml / roztoku **Indikácie:** Liek je indikovaný na liečbu zápalových prejavov ženských pohlavných orgánov (ako sú vulvovaginitída a cervikovaginitída) akéhokoľvek pôvodu vrátane tých, ktoré vznikajú sekundárne po chemoterapii alebo rádioterapii. Profylakticky pred i po operačnom gynekologickom zákroku. Liek sa môže používať pri bežnej ženskej hygiene. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1-2 aplikácie denne, pri bežnej hygiene nepravidelne podľa potreby. Rosalgin: aplikuje sa prostredníctvom Rosalgin irigátora, používa sa k výplachu a oplachu vonkajších rodidiel u žien starších ako 15 rokov. U detí od 6 rokov je možné použiť liek k oplachu vonkajších pohlavných orgánov. Dĺžka liečby je maximálne 14 dní. / Rosalgin Easy: pri liečbe vaginitídy spôsobenej Gardnerella vaginalis sú odporúčané 2 vaginálne výplachy denne 7 za sebou idúcich dní. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na benzydamín alebo pomocné látky. **Nežiaduce účinky:** Ojedinele prejavy precitlivenosti ako pálenie, svrbenie. / Pri dlhodobom podávaní alebo pri podávaní na veľké plochy sa okrem prejavov precitlivenosti (pálenie, svrbenie a pod.) môžu vyskytnúť aj nežiaduce účinky ako sucho v ústach, ospalosť, nepokoj, zrakové halucinácie. **Tehotenstvo a laktácia:** Aj keď neboli preukázané účinky poškodzujúce plod, má sa liek používať v tehotenstve a počas laktácie iba na odporúčenie lekára. **Upozornenie:** Dlhodobé používanie lieku Rosalgin môže viesť k precitlivenosti. Ak príde k vzniku precitlivenosti, je nutné liečbu prerušiť. **Balenie:** 6, 10 vreciek / 5 kusov fľašiek s obsahom 140 ml **Dátum poslednej revízie SPC:** 3. 2009/5.2016



Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Pošvový výtok

Čomu sa vyhnúť?

Určité potraviny naopak podporujú množenie nežiaducich mikroorganizmov. Cukry a potraviny, ktoré ich buď obsahujú, alebo metabolizmom cukry vznikajú sú najväčšími záškodníkmi. Preto sa treba vyhýbať cukru, sladkostiam, sladeným nápojom, ovociu s vysokým glykemickým indexom (banány), chlebu, cestovinám, octu. Tiež sa treba vyhnúť potravinovým alergénom (mliečne potraviny, vajčička, kukurica, sója, orešky, potraviny obsahujúce glutén). Dočasne z jedálneho vyčarúte aj alkohol, kávu, syry, masné jedlá, nasýtené tuky, citrusy.

Aby bola zabezpečená vnútorná rovnováha, prvotná bariéra pred vonkajším prostredím a správna funkcia všetkých dejov v pošve, vylučuje jej sliznica číry, riedky hlien. Jeho množstvo, konzistencia, pach a farba sa mení v závislosti od fyziologického obdobia ženy, jej emocionálneho a zdravotného stavu. Nie každý výtok z pošvy musí znamenať poruchu normálnej činnosti. Normálnou súčasťou hlienu sú totiž baktérie, predovšetkým z rodu *Lactobacillus*, ktoré predstavujú prirodzenú bariéru pred vonkajším prostredím a vďaka produkcii kyseliny mliečnej bránia usadeniu a premnoženiu škodlivých organizmov. Okrem toho je povrch sliznice vybavený rôznymi imunitnými mechanizmami. Narušenie tohto ekosystému môže nastať nedostatočnou, alebo naopak prehnanou hygienou, nosením nepriedušnej bielizne, hormonálnymi poruchami, sexuálnou aktivitou, výplachmi pošvy a u diabetičiek aj pri zvýšenej hladine glukózy v krvi. Výsledkom je pokles prospešných laktobacilov, ktoré „prepúšťajú“ miesto kvasinkám, patogénnym baktériám, vírusom a iným choroboplodným zárodkom. Toto narušenie sa prejavuje zápalom, infekciou a odchýlkami od normálnej produkcie hlienu.

Aká strava môže upokojiť mikroprostredie pošvy?

Základom sú **potraviny s obsahom probiotických baktérií**. Probiotiká sú živé baktérie, ktoré majú priaznivý efekt na zdravie konzumenta. Okrem iných preukázaných pozitívnych účinkov optimalizujú

tiež zloženie mikrobioty tráviaceho traktu a pošvy, podporujú imunitný systém a sú účinné pri liečbe infekcií. Ich zdrojom môžu byť jogurty, kefír, acidofilné mlieka. Avšak vhodné sú aj vo forme vaginálnych čapíkov, ktoré svojím zložením chránia a udržiavajú fyziologickú rovnováhu vaginálnej flóry. Navyše v tejto forme sa dostávajú na miesto potrebného účinku oveľa skôr, a tak môžu byť efektívnejšie v dosahovaní svojho cieľa. Ich optimálne množstvo a činnosť, teda produkciu kyseliny mliečnej a udržiavanie nízkeho pH, môžeme podporiť aj aplikáciou niektorých prípravkov, ktoré predovšetkým optimalizujú kvalitu a kvantitu laktobacilov špecifické pre každú ženu.

Cesnak obsahuje prírodné antibiotické látky a je účinný voči širokej škále škodlivých baktérií.

Nemali by sme zabúdať ani na dostatočný príjem **vitamínu D** (pobyt na slnku, mlieko, cereálie, ryby), **vitamínov A, C a E**, najlepší konzumáciou ovocia, ktorých nedostatok je jedným z rizikových faktorov pri premnožení nežiaducich druhov.

Pri liečbe sa môžeme spoliehať aj na pomoc **byliniek**. Priaznivo pôsobí tinktúra, extrakt z listu medvedice lekárskej, brusnice alebo čaj z echinacey, čierneho orechu, kapucínky väčšej, hamamelu virgínskeho a ďalšie. Použitie bylín by sa ale malo konzultovať s lekárom alebo lekárnikom, hlavne počas tehotenstva a dojčenia, aby sa predišlo ich nesprávnemu použitiu, nežiaducim účinkom alebo prípadným alergickým reakciám.



Kľúčové slová

Proantokyanidíny – sú špecifické bioflavonoidy so silnými antioxidačnými účinkami. Majú afinitu k bunkovým membránam, zabezpečujú nutričnú podporu pre steny artérií, znižujú priepustnosť a krehkosť vlások a redukujú kapilárnu permeabilitu.

Probiotické baktérie – skupina baktérií, ktoré musia mať ľudský pôvod, pre ľudský organizmus musia byť neškodné, musia prežiť technologický proces výroby, musia prekonať nepriaznivé prostredia gastrointestinálneho traktu a musia mať preukázateľný pozitívny účinok na organizmus hostiteľa.

MUDr. Peter Brediš, Gynekologická ambulancia a Ambulancia gynekologickej urogynekológie, BrenCare, Poprad• Odborný garant – **diagnostika a liečba****1. Pošvové prostredie má hodnotu pH:**

- a) v priemere okolo 3,
- b) v priemere okolo 4,
- c) v priemere okolo 5.

2. Kyselinu mliečnu v pošvovom prostredí produkujú:

- a) Döderleinove bacily,
- b) estrogény,
- c) progesteróny.

3. Kyselina mliečna vzniká:

- a) rozkladom cukrov na glykogény a tie na kyselinu mliečnu,
- b) rozkladom glykogénov na cukry a tie na kyselinu mliečnu,
- c) vzniká vďaka dostatočnej konzumácii kyslomliečnych produktov.

4. Normálny pošvový výtok:

- a) je belavej farby a nezapácha,
- b) je ružovej farby a nezapácha,
- c) je belavej farby a intenzívne zapácha po rybách.

5. Normálny pošvový výtok obsahuje:

- a) iba odlúpnuté časti epitelu,
- b) iba laktobacily,
- c) odlúpnuté časti epitelu a laktobacily.

6. Znížená vlhkosť pošvy je typickým javom:

- a) vo fertilnom období ženy,
- b) v tehotenstve a v šesťnedeľ,

- c) v období menopauzy a v postmenopauze.

7. Príčinou zníženej vlhkosti pošvy je spravidla:

- a) úbytok estrogénov,
- b) nárast estrogénov,
- c) nedostatočný pitný režim, najmä v lete.

8. Produkcia pošvového výtoku je u zdravej ženy:

- a) stále rovnaká,
- b) je zvýšená v čase tesne pred menštruáciou,
- c) je zvýšená v čase ovulácie.

9. Psychický stav ženy produkciu pošvového výtoku:

- a) neovplyvňuje,
- b) ovplyvňuje,
- c) nijako s ním nesúvisí.

10. V čase tehotenstva je žena:

- a) absolútne chránená tehotenskými hormónmi pred vznikom mykózy,
- b) viac náchylná na vznik,
- c) viac náchylná na vznik mykózy.

11. Patogénne baktérie sa zvyčajne začínajú množiť:

- a) ak je pH pošvového prostredia menej ako 3,
- b) ak pH pošvového prostredia stúpne nad 4,5,
- c) bez ohľadu na hodnotu pH pošvového prostredia.

12. Kolpitídu rozlišujeme:

- a) primárnu a sekundárnu,
- b) primárnu, sekundárnu, terciárnu,
- c) juvenilnú a postmenopauzálnu.

13. Sekundárna kolpitída:

- a) vzniká narušením pošvového prostredia, kvôli čomu sa rozmnožia patogénne mikroorganizmy,
- b) vzniká preniknutím patogénov do pošvy, čím dochádza k narušeniu pošvového prostredia a množeniu patogénov,
- c) ochorenie s takým označením neexistuje.

14. Pri kolpitíde je povrch pošvy a pošvového vchodu pokrytý fluorom:

- a) belavej farby, ktorý jemne zapácha po jahodách,
- b) žltkastej farby, ktorý výrazne zapácha po rybách,
- c) ktorého farba a zápach sa líšia v závislosti od pôvodcu ochorenia.

15. O vulvitíde hovoríme:

- a) ak ide o kolpitídu, ide o to isté ochorenie,
- b) ak sa zápal pošvy rozšíril aj na vonkajšie pohlavné orgány,
- c) ak je zápal lokalizovaný výlučne v oblasti pošvového vchodu.

Ing. Alžbeta Medveďová, PhD., Ústav potravinárstva a výživy STU Bratislava • Odborný garant – výživa**16. Prítomnosť ktorých mikroorganizmov v pošve je normálna?**

- a) žiadnych,
- b) kvasiniek,
- c) laktobacilov.

17. Kyselina mliečna:

- a) zvyšuje pH a vytvára inhibičné prostredie,
- b) znižuje pH a vytvára inhibičné prostredie,
- c) sa v organizme nevyskytuje.

18. Vylučovanie výtoku:

- a) nie vždy súvisí s ochorením,
- b) je patologický proces,
- c) je počas života stále rovnaké.



Zdravotnícka
organizácia:
SK MTP

Registračné
číslo: **04**
2017

AD

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

Kredity vám budú pridelené do 5. októbra 2017**NAPÍŠTE**

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

Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

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

Pamäť

– je definitívna **alebo**
jej môžeme aj pomôcť?



Existencia pamäti je základným predpokladom schopnosti učiť sa a tiež neoddeliteľnou súčasťou našej identity, pretože bez pamäti by sa náš život skladal z epizód bez vzájomnej súvislosti. Mozog obsahuje stovky miliárd nervových buniek – **neurónov**, ktoré medzi sebou vytvárajú spojenia nazývané **synapsie**. V nich sa nachádzajú receptory pre malé molekuly chemických zlúčenín, ktoré sa nazývajú **mediátory**. Ich vplyvom na receptory sa tvoria a prenášajú podnety, vrátane pamäte, myslenia a učenia, ktoré zvykneme sumárne označovať ako **kognitívne funkcie**.¹ Podľa najnovších vedeckých zistení sa náš mozog **celý život** mení a prispôsobuje podnetom. Túto jeho schopnosť nazývame **neuronálna plasticita**. Zjednodušene možno povedať, že úroveň kognitívnych funkcií máme do značnej miery vo svojich vlastných rukách. Používaním a trénovaním nervových zakončení udržujeme celý systém plasticity mozgu v dobrej kondícii.^{2, 3} Vznik tréningových metód na udržanie pamäťových schopností sa datuje už do antického obdobia a v súčasnosti dokonca existujú viaceré overené voľne dostupné softvéry na pamäťový tréning. K udržaniu pamäťových schopností prispieva aj dostatočná a pravidelná fyzická aktivita a správne stravovacie návyky, najmä tzv. stredomorská strava bohatá na prírodné antioxidanty.

Neuróny spotrebujú ohromné množstvo energie. Na jej zisk z glukózy vo forme ATP sa využíva kyslík, pričom sa odhaduje, že mozog si nárokuje asi na 20 % z celkovej spotreby kyslíka ľudského tela. Dostatočné okysličovanie neurónov závisí v prvom rade od kapacity a funkčného stavu mozgovej cirkulácie. S vekom sa prietok krvi v mozgu znižuje, neuróny preto dostávajú menej kyslíka a glukózy a sú dlhšie vysta-

vené pôsobeniu metabolitov, pričom niektoré z nich (napr. reaktívne kyslíkové radikály) majú dokázanú schopnosť poškodzovať membrány buniek. To sú aj najdôležitejšie z možných vysvetlení, prečo vzniká starческая demencia.⁴ Existuje mnoho látok prírodného pôvodu a fytofarmák, ktoré sú dostupné aj vo forme výživových doplnkov, schopných do určitej miery spomaliť progresiu vekom podmienených zmien. Ide napr. o *Ginkgo biloba*, ktoré zlepšuje mozgovú cirkuláciu, ženšen, ktorý je navyše aj silný antioxidant, lecitín – prekurzor najdôležitejšieho mediátora kognitívnych funkcií acetylcholínu alebo guaranu a šalviu lekársku.⁵ Keďže ide o výživové doplnky, ich liečebné a preventívne účinky nie je možné porovnávať s účinkom klasických liečiv.

Poruchy pamäti však môžu znamenať prvé príznaky závažného zápalového, nádorového, cievneho ochorenia mozgu, či jeho toxického poškodenia alebo počínajúcej Alzheimerovej choroby. **Nootropné lieky** (nootropiká, neurodynamiká alebo neuroanaboliká) sú skupinou psychofarmák, ktorých názov je odvodený z gréckych slov *noos* – myseľ a *tropen* – smerovať. Nootropiká **piracetam** a **pyritinol** zvyšujú prietok krvi v mozgu a jeho okysličovanie, zabraňujú výskytu miestnych spazmov v mozgovej mikrocirkulácii, priaznivo ovplyvňujú reologické vlastnosti krvi a tvorbu molekúl ATP z energetických zdrojov.⁶ Podávajú nielen pri akútnych stavoch (napr. úrazoch hlavy), intoxikáciách, cievnych mozgových príhodách, tranzitórnych ischemických atakoch, ale aj dlhodobo, napr. pri mentálnej retardácii, dyslexii a neurodegeneratívnych poruchách. Účinnosť nootropnej liečby u pacientov s poruchami kognitívnych funkcií bola potvrdená početnými klinickými štúdiami.⁷

Vďaka neustále sa zvyšujúcim nárokom na výkon sa v súčasnosti čoraz častejšie stretávame s užívaním nootropík zdravými ľuďmi. Užívajú ich manažéri, či študenti pred skúškami. Ich pozitívnych vplyv na kognitívne funkcie zdravých ľudí bol potvrdený v niekoľkých klinických štúdiách s nižším počtom subjektov.⁶ Zlepšenie kognitívnych funkcií nebolo spojené so sedatívnymi alebo psychostimulačnými nežiaducimi účinkami. Nootropiká sa síce považujú za jedny z najbezpečnejších a najmenej škodlivých liečiv, ale podobne ako iné liečivá aj nootropné látky by sa mali užívať len v súlade so súhrnom charakteristických vlastností lieku.

Na liečbu ťažších foriem demencií rôzneho pôvodu sa používajú **kognitíva** (z latinského *cogitare* – premýšľať). Ich mechanizmus účinku je zameraný na posilnenie úlohy acetylcholínu v mozgu ako hlavného mediátora kognitívnych funkcií.^{7, 8} Hoci sa často zaraďujú spolu s nootropikami do jednej skupiny psychofarmák, majú neporovnateľne viac nežiaducich účinkov a preto sa používajú v prísne indikovaných prípadoch.

Literatúra:

- Langmeier M, Marešová D, Pokorný J. Fyziologie centrální nervové soustavy (CNS). In: Kittnar O et al., eds. Lékařská fyziologie. Grada, Praha, 2011. 573-615 pp.
- Pogády J, Bernáď M, Nádvorník J. Fyziologické chápanie inteligencie. Psychiatria 2002; 9(3/4): 121-122.
- Goldberg E. Jak náš mozek civilizuje. Karolinum, Praha, 2004. 259 pp.
- Králová M. Demencie. Lékařská fakulta Univerzity Komenského, Bratislava, 2017. 89 pp.
- Forgáčová L. Účinok doplnkov stravy na kognitívne funkcie: poznatky z epidemiologických a klinických štúdií. Praktické lekárnictvo 2011; 1 (3): 117-121.
- Wesnes K, Anand R, Simpson P, Christman L. The use of a scopolamine model to study the potential nootropic effects of aniracetam and piracetam in healthy volunteers. Journal of Psychopharmacology 1990; 4(4): 219-232.
- Modráv J. Diagnostika a liečba cievnej mozgovej príhody. Via Practica 2006; 3(5):229-232.
- Češková E, Kučerová H, Kašpárek T, Příkrýl R. Farmakoterapie kognitivní dysfunkce u schizofrenie. Česká a slovenská psychiatrie 2006; 102 (1): 13-17.



Lucetam®

piracetam

tbl flm 60 x 1200 mg
tbl flm 30 x 800 mg
tbl flm 60 x 400 mg

Nie je viazaný na lekársky

predpis.¹

Zabúdanie?

Horšia pamäť?

Problémy s učením?

Poruchy pozornosti?

Nedostatok motivácie?

Pre lepšiu pamäť v každom veku

Názov lieku: Lucetam filmom obalené tablety. **Zloženie:** Obsahuje piracetam 400 mg, 800 mg, 1200 mg. **Indikácie:** Dospelí: symptomatická liečba organického psychosyndrómu, u ktorého sa liečbou zlepšujú poruchy pamäti, poruchy pozornosti a nedostatok motivácie. Liečba samotnej kortikálnej myoklonie alebo v kombinácii. Liečba vertiga a s ním spojených porúch rovnováhy. Profylaxia a remisia vazookluzívnych kríz pri kosáčikovitej anémii. **Deti a dospievajúci:** liečba dyslexie, v kombinácii s príslušnými opatreniami, ako je logopédia. Profylaxia a remisia vazookluzívnych kríz pri kosáčikovitej anémii. **Dávkovanie:** Symptomatická liečba organických psychosyndrómov: odporúčaná denná dávka sa pohybuje od 2,4 g do 4,8 g, rozdelená do dvoch alebo troch dávok. Liečba myoklonie kortikálneho pôvodu: denná dávka sa má začať 7,2 g a má sa zvyšovať o 4,8 g každé tri alebo štyri dni až na maximálne 24 g, rozdelená do dvoch alebo troch dávok. Liečba vertiga: odporúčaná denná dávka sa pohybuje od 2,4 g do 4,8 g rozdelená do dvoch alebo troch dávok. Profylaxia a remisia vazookluzívnych kríz pri kosáčikovitej anémii: Odporúčaná denná dávka na profylaxiu je 160 mg/kg perorálne. **Pediatrická populácia:** Liečba dyslexie v kombinácii s logopédiou: U detí od 8 rokov a mladších je odporúčaná denná dávka 3,2 g, rozdelená do dvoch čiastkových dávok. Profylaxia a remisia vazookluzívnych kríz pri kosáčikovitej anémii: odporúčaná denná dávka na profylaxiu je 160 mg/kg perorálne. **Osobitné upozornenia a opatrenia:** v dôsledku účinku na agregáciu doštičiek sa odporúča opatnosť u pacientov s ťažkým krvácaním, u pacientov s rizikom krvácania, ako sú gastrointestinálne vredy, u pacientov s poruchami krvnej zrážavosti, u pacientov s hemoragickou mozgovocievňovou príhodou v anamnéze, u pacientov podstupujúcich významný chirurgický výkon vrátane dentálnych chirurgických výkonov a u pacientov, ktorí užívajú antikoagulantia alebo antiagreganciá, vrátane nízkych dávok kyseliny acetylsalicylovej. Opatnosť je potrebná pri obličkovej nedostatočnosti, pri dlhodobom podávaní starším pacientom, pri prerušení liečby u pacientov s myokloniou a u pacientov s kosáčikovitou anémiou. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** EGIS Pharmaceuticals PLC, Maďarsko. **Registračné číslo:** Lucetam 400 mg: 06/0248/00-S; Lucetam 800 mg: 06/0249/00-S; Lucetam 1200 mg: 06/0019/01-S. **Dátum poslednej revízie textu:** máj 2017. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte súhrn charakteristických vlastností lieku alebo písomnú informáciu pre používateľa. Úplná informácia o lieku na vyžiadanie.

Zdroj: 1. www.sukl.sk

EGIS SLOVAKIA spol. s r.o.
Apollo BC II, blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava
Tel.: 02/3240 9422, fax: 02/3214 4900, e-mail: sekretariat@egis.sk; www.egis.sk



Lucetam®

PharmDr. Ivana Šupolová

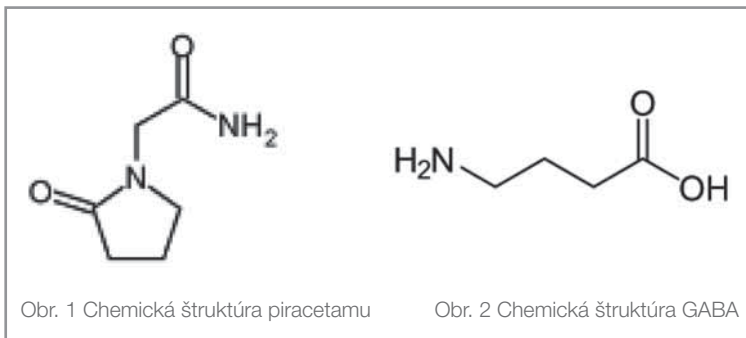
Stredoškolská pedagogická
Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, 917 01 Trnava



voľno-
predajný
liek



Prípravok **Lucetam®** obsahuje liečivo **piracetam**, cyklický derivát kyseliny gama-aminomaslovej (GABA), čo je inhibičný mediátor v CNS.



Piracetam sa viaže na polárnu časť transmembránových fosfolipidov, čím sa stabilizuje membrána. Pôsobí na dvoch úrovniach – na úrovni neurónov a na vaskulárny systém. Na úrovni neurónov zlepšuje kognitívne funkcie aj po rôznych mozgových poškodeniach (hypoxia, intoxikácia, elektrošoková terapia). Zlepšuje viacero typov neurotransmisie. Hemoreologické účinky spočívajú v zlepšení deformability červených krviniek, v znížení agregácie krvných doštičiek, v znížení adhézie erytrocytov na vaskulárny endotel a v znížení cievnych vazospazmov. Nemá žiadne vazodilatačné účinky a teda nepôsobí hypotenzívne.

Po perorálnom podaní sa piracetam rýchlo absorbuje. Mieru absorpcie jedlo neovplyvňuje. Piracetam prestupuje hematoencefalickou membránou. Na bielkoviny plazmy sa neviaže. Vylučuje sa nezmenený glomerulárnou filtráciou, preto má aj nízky potenciál farmakokinetických interakcií. Močom sa vylúči 80-100 % dávky. Metabolická interakcia na úrovni pečenných enzýmov je nepravdepodobná.

Liečivá, ktoré priaznivo ovplyvňujú a zlepšujú funkciu mozgových buniek v oblasti učenia a pamäti, bdlosti a vedomia ako u zdravých ľudí, tak aj u chorých, ktorí majú funkčné poruchy mozgu sa označujú ako kognitíva. Medzi tieto liečivá patria okrem iných najmä **nootropné látky, ktoré stimulujú duševné funkcie, avšak nevedú k eufórii a liekovej závislosti**. Po chemickej stránke sa sem radia rôznorodé liečivá.

Podľa predklinických údajov má piracetam nízky potenciál toxicity, je teda vhodný na dlhodobé užívanie.

Odporúča sa na zlepšenie intelektuálnych funkcií (učenie, pamäť, pozornosť, nedostatok motivácie) aj u zdravých ľudí. Chráni a obnovuje poznávacie schopnosti (strata pamäti, porucha pozornosti, nedostatok motivácie) po rôznych poškodeniach mozgu. Pomáha pri liečbe dyslexie u detí v kombinácii s logopédiou. Nevývoláva útlm, sedáciu.

Je dostupný v perorálnej tabletovej forme v troch veľkostiach dávky, a to **400 mg, 800 mg a 1 200 mg**.

Ide o voľnopredajný liek. Liekovou formou sú filmom potahované tablety, ktoré sa zapíjajú vhodnou tekutinou. Denná dávka sa líši podľa indikácie, na liečbu organických psychosyndrómov, vertiga sa odporúča 2 400-4 800 mg /deň, rozdelených do 2-3 dávok. U detí od 8 rokov na liečbu dyslexie sa dávkuje Lucetam 2x denne, maximálna denná dávka je 3 200 mg. Druhou liekovou formou, viazanou na lekárske predpis, je injekčný roztok podávaný ako i.v. infúzia.

Počas tehotenstva a dojčenia sa však neodporúča, nakoľko prechádza placentárnou membránou a vylučuje sa tiež do ľudského mlieka. Medzi časté nežiaduce účinky patrí zvýšenie telesnej hmotnosti, nervozita, hyperkinéza. Medzi menej časté nežiaduce účinky patrí depresia a somnolencia. Kontraindikovaný je u pacientov s krvácaním do mozgu a v konečnom štádiu ochorenia obličiek. Keďže piracetam vykazuje antiagregačné účinky, opatrnosť treba u pacientov s rizikom krvácania (užívanie antikoagulantov, antiagregancií, gastrointestinálne vtedy).

Medzi pomocnými látkami sa nenachádza laktóza, čo je výhodné u pacientov s laktózovou intoleranciou.

Prípravok **Lucetam®** v perorálnej liekovej forme je voľnopredajný liek, ktorý pomáha aj zdravým ľuďom pri poruchách pamäti, koncentrácie, pri nedostatku motivácie. Účinok Lucetamu sa dostaví asi do 2 až 4 týždňov, je bezpečný aj pri dlhodobom užívaní a riziko metabolických, či iných farmakokinetických interakcií je minimálne. O dĺžke užívania lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Lucetam nevyvoláva návyk, útlm, či sedáciu.

Použitá literatúra:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/Pirasetami_kaava.png 2017-06-08
https://sk.wikipedia.org/wiki/Kyselina_gamma-aminomaslov%C3%A1 2017-06-08
 Súhrn charakteristických vlastností lieku Lucetam, máj 2017
 Písomná informácia pre používateľa lieku Lucetam, máj 2017



Mgr. Diana Madarászová

Hovorkyňa
Referát pre komunikáciu s médiami
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

Zamestnanci ŠÚKL pôsobia aj medzinárodne

www.sukl.sk

Vstupom SR do Európskej únie sa rozšírila pôsobnosť štátneho ústavu z lokálnej úrovne na medzinárodnú. Potrebná harmonizácia procesov v rôznych oblastiach liekovej regulácie viedla k vytvoreniu viacerých pracovných skupín za účelom zdieľania informácií a prijímania odporúčaných stanovísk pre všetky štáty EÚ. Zamestnanci ŠÚKL tak aktívne začali pôsobiť v rôznych výboroch a pracovných skupinách Rady Európy, Európskej liekovej agentúry a siete liekových agentúr, tzv. Heads of Medicines Agency. V nasledovných riadkoch prinášame čitateľom stručnú charakteristiku vybraných vedeckých výborov, v rámci ktorých pôsobia zamestnanci štátneho ústavu.

Výbor pre lieky na humánne použitie The Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP)

Účasť a členstvo zástupcu Slovenskej republiky vo vedeckom výbore – Výbor pre lieky na humánne použitie (CHMP) pri EMA (Európska lieková agentúra) vyplýva z NARIADENIA EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 726/2004 článok 61.

Výbor na svojich pravidelných zasadnutiach rieši odborné posúdenie prijatých žiadostí pre centrálnu registráciu liekov v rámci EÚ, zmeny v registráciách, rozšírenie indikácií liekov v rámci centrálnej registrácie, predĺženie registrácií, odbornú komunikáciu s výrobcom (žiadatateľom o registráciu), ako aj odborné posúdenie pri vzniknutých prípadoch nejasností, podozrení, arbitráží v súvislosti s liekmi v rámci EÚ.

Slovensko vo výbore CHMP zastupuje PharmDr. Eva Malíková zo Sekcie registrácie liekov, ktorá bola nominovaná ako riadna členka Ministerstvom zdravotníctva SR.

Výbor pre hodnotenie rizík liekov The Pharmacovigilance Risk Assessment Committee (PRAC)

Výbor pre hodnotenie rizík liekov (PRAC) bol ustanovený Nariadením Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) č. 1235/2010.

PRAC je zodpovedný za poskytovanie vedeckých odporúčaní Výboru pre lieky na humánne použitie a koordinačnej skupine vo všetkých otázkach týkajúcich sa farmakovigilancie (dohľadu nad bezpečnosťou liekov).

Mandát PRAC zahŕňa všetky aspekty riadenia rizika používania liekov na humánne použitie, vrátane zisťovania, hodnotenia, minimalizácie a komunikácie rizika nežiaducich účinkov so zreteľom na terapeutický účinok lieku, návrhov a hodnotenia štúdií



bezpečnosti lieku po registrácii, hodnotenia plánov manažmentu rizík, pravidelného prehodnocovania pomeru prínosov a rizík pre všetky lieky, ktoré sú registrované minimálne v dvoch krajinách EÚ a auditu v oblasti farmakovigilancie.

Slovensko vo výbore PRAC zastupuje Dr. Tatiana Magálová, vedúca Oddelenia farmakovigilancie, ktorá bola nominovaná ako riadna členka Ministerstvom zdravotníctva SR.

Výbor pre lieky na zriedkavé ochorenia The Committee for Orphan Medicinal Products (COMP)

Účasť a členstvo zástupcu Slovenskej republiky vo vedeckom výbore – Výbor pre lieky na ojedinelé ochorenia (COMP) pri EMA (Európska lieková agentúra) vyplýva z NARIADENIA EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 141/2000 zo 16. decembra 1999 o liekoch na ojedinelé ochorenia. Výbor posudzuje a odporúča udelenie dezignácie pre „orphan“ liečivá, určené na liečbu ojedinelých ochorení (menej ako 5/10 000) v rámci EÚ. Liečivo musí spĺňať

určité kritériá, ktoré ustanovuje nariadenie Európskej komisie (ES) č. 141/2000, a to účinnosť, významný prínos, prevalenciu nie vyššiu ako 5/10 000 a liečba musí byť cielená na život ohrozujúce alebo ochromujúce ochorenie.

Význam dezignácie „orphan“ liečiva spočíva v uľahčení vývoja lieku napríklad odpustením poplatkov v EMA, ktoré sa viažu s odborným poradenstvom a registráciou samotného produktu.

Úlohou výboru je preskúmať každú žiadosť o zaradenie lieku, napríklad medzi lieky na ojedinelé ochorenia, radiť Komisii pri vytváraní a vývoji politiky Európskej únie pre lieky na ojedinelé ochorenia, pomáhať Komisii pri medzinárodných rokovaniach v záležitostiach týkajúcich sa liekov na ojedinelé ochorenia a pri rokovaniach so skupinami podporujúcimi pacientov a zároveň pomáhať Komisii pri vypracovávaní podrobných usmernení.

Slovensko vo výbore COMP zastupuje PharmDr. Eva Malíková zo Sekcie registrácie liekov.

Nemocničná lekáreň

Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s. Bratislava

RNDr. Katarína Machajová

Vedúca nemocničnej lekárne

Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s., (NÚSCH, a. s.)

so sídlom v Bratislave poskytuje špičkové komplexné zdravotnícke služby v oblasti diagnostiky, liečby a prevencie ochorení srdca a ciev v súlade s najnovšími vedeckými a odbornými poznatkami kardiovaskulárnej medicíny. Súčasťou zdravotnej starostlivosti je rehabilitácia pacientov s ochoreniami srdca a obehovej sústavy a dispenzarizácia vybraných skupín pacientov.

V novembri 1979 vznikol Ústav kardiovaskulárnych chorôb ako celoslovenská vrcholová inštitúcia pre prevenciu a liečbu srdcovo-cievnych ochorení. V júni 1997 sa ústav presťahoval do nových moderných priestorov na bratislavských Kramároch, v tom čase pod názvom Slovenský ústav srdcových a cievnych chorôb. 1. 1. 2006 došlo k transformácii ústavu na štátnu akciovú spoločnosť a k premenovaniu na Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s. NÚSCH, a. s., je vybavený najmodernejšou vyšetrovacou a liečebnou technikou. Pilierom ústavu sa stalo niekoľko samostatných kliník a spoločné vyšetrovacie zložky, schopné poskytovať služby na súčasnej európskej a svetovej úrovni. Od 1. 1. 2009 je súčasťou NÚSCH, a. s., aj Detské kardiocentrum (DKC). V týchto dňoch sa začína výstavba nového pavilónu DKC, diagnostického centra a parkovacieho domu priamo v areáli NÚSCH, a. s., čím sa ešte zvýši úroveň tu poskytovanej zdravotnej starostlivosti.



Farmaceuti: zľava PharmDr. Slávka Porubcová, pracovisko ZP, RNDr. Katarína Machajová, vedúca nemocničnej lekárne, PharmDr. Ingrid Glosová, pracovisko klinickej farmácie, PharmDr. Ľudmila Vrbová a Mgr. Andrea Krajčiová, pracovisko prípravy a kontroly humánnych liekov.

Nemocničná lekáreň je oddelenie NÚSCH, a. s., ktoré zabezpečuje komplexnú špecializovanú lekárenskú starostlivosť pre kliniky, oddelenia a ambulancie ústavu vrátane DKC v súlade s legislatívnymi požiadavkami.

Zabezpečuje, uchováva, pripravuje a vydáva lieky, zdravotnícke pomôcky (ZP) a diagnostické zdravotnícke pomôcky in vitro (DZIV) potrebné k terapii a diagnostike osôb hospitalizovaných v NÚSCH, a. s. Nákup liekov, liečiv, ZP a DZIV vykonáva v súlade so Zákonom o verejnom obstarávaní. Na príprave podkladov, ako aj na procese samotného verejného obstarávania sa aktívne podieľa v spolupráci s Oddelením verejného obstarávania NÚSCH, a. s.

Lekáreň vykonáva informačnú a konzultačnú činnosť o liekoch, ZP a DZIV, spolupracuje pri tvorbe liekového formulára a vykonáva

kontrolu uchovávaní a hospodárenia s liekmi a ZP na klinikách a oddeleniach ústavu.

Vedúca nemocničnej lekárne je aktívnym členom etickej komisie ústavu.

V súčasnosti vykonávajú odborné pracovné činnosti v nemocničnej lekární 5 farmaceuti, 12 farmaceutických laborantiek, 2 sanitári, 2 administratívni pracovníci a 1 skladový robotník.

Farmaceutické činnosti podľa ich druhu a rozsahu sa vykonávajú v jednotlivých pracoviskách lekárne.



Pracovisko klinickej farmácie: zľava Jarmila Brídová, Ing. Ľubica Gajdošová, farmaceutické laborantky, Miloš Rumel, adm. pracovník, PharmDr. Ingrid Glosová, farmaceutka, Marta Hiselská a Tatiana Knotková, farmaceutické laborantky.

Pracovisko klinickej farmácie

Zabezpečuje nákup liečiv, ich uchovávanie, výdaj na kliniky a oddelenia ústavu. Vykonáva konzultačnú a informačnú činnosť o liekoch zdravotníckym pracovníkom. Podieľa sa na optimalizácii farmakoterapie, sledovaní nežiaducich účinkov liečiv a na podávaní hlásení o nich. Podieľa sa na racionálnom a ekonomickom predpisovaní liečiv a ich vhodnom používaní. Spolupracuje pri klinickom skúšaní liečiv. Podieľa sa na odbornom spracúvaní výstupných zostáv pre sledovanie preskripcie a ekonomických ukazovateľov. Zabezpečuje mimoriadny dovoz nekategorizovaných liekov.

Pracovisko prípravy humánnych liekov

Zabezpečuje prípravu:

- individuálnu,
- do zásoby (hromadná príprava liekov),
- liekov skupiny mikrobiologickej čistoty 2 a 3,
- sterilizovaných liekov,
- čistenej vody,
- dezinfekčných prípravkov.

Pracovisko disponuje dvoma laboratóriami so základnou laboratórnou výbavou, potrebným meracím a prístrojovým vybavením. V samostatnom priestore sa nachádza aseptický box určený na prípravu liekov mikrobiologickej čistoty 2 a 3.

Popri rozsiahlej škále individuálnej prípravy liekov rôznych liekových foriem je výnimočnou najmä príprava delených práškov pre detských pacientov a aseptická príprava liekov.

Pracovisko kontroly humánnych liekov

Zabezpečuje:

- vstupnú kontrolu totožnosti liečiv a pomocných látok organoleptickými a chemickými skúškami podľa platných predpisov,
- kontrolu liečivých a pomocných látok, ktoré nemajú platný atest,
- medzioperačnú a výstupnú kontrolu liekov pripravovaných hromadne (do zásoby),
- náhodnú kontrolu individuálne pripravovaných liečiv,
- dozor nad podmienkami prípravy podľa zásad správnej výroby praxe a hygienou prevádzky,
- príprava skúmadiel potrebných k skúškam totožnosti,
- zabezpečovanie, uchovávanie a výdaj DZIV a chemikálií na kliniky a oddelenia ústavu.

Pracovisko zdravotníckych pomôcok

Zabezpečuje nákup, uchovávanie a výdaj ZP. Podieľa sa na odbornom spracovaní výstupných zostáv pre sledovanie preskripcie a ekonomických ukazovateľov ZP a osobitne hrađených špeciálnych ZP.

Aktívne spolupracuje s preväzovým tímom na liečbu a prevenciu otvorených rán a dekubitov.

V spolupráci s Oddelením poisťovníctva sa podieľa pri usmerňovaní vykazovania špeciálnych ZP používaných pri finančne náročných výkonoch na oddeleniach NÚSCH, a. s., pre zdravotné poisťovne.

Pracovisko manažmentu a ekonomiky

Zabezpečuje administratívne práce lekárne, účtovníctvo, archiváciu, štatistické údaje, vybavenie lekárne, legislatívu a predpisy, dokumentáciu činnosti lekárne.

Jednotlivé pracovné činnosti v lekárni vyžadujú aktívnu spoluprácu celého kolektívu. Tím lekárne poskytuje profesionálnu lekárenskú starostlivosť a je rovnocenným partnerom v komunikácii a spolupráci so zdravotníkmi a ostatnými pracovníkmi NÚSCH, a. s. Za pracovitosť, lojalnosť a tímovú prácu patrí všetkým kolegyniam a kolegom veľké „ďakujem“.



PharmDr. Ľudmila Vrbová, pri príprave delených práškov pre DKC.



Mgr. Andrea Krajčiová, pri práci v aseptickom boxe.



Pracovisko ZP: zľava PharmDr. Slávka Porubcová, Jana Bugáňová, Mária Kandrová-Zemanová, Iveta Ondrášková, Jana Dudová a Simona Bahnová, farmaceutické laborantky.

NATUR
čistota, zvýšená mikronizácia
μ
high quality

femiglucan™

Beta glucan Gel 50ml

www.natures.sk

Beta glucan: tipy pre leto

femiglucan 10 vaginálnych čapíkov

- účinné látky: vysokočistý beta glucan + kyselina hyalurónová
- vhodný pre zníženie rizika vaginálnych infekčných ochorení
- pomáha znížiť diskomfort a suchosť

Beta Glucan Gel 50ml

- najvyšší podiel beta glucanu v topickom výrobku na trhu*
- neparfémovaný, neprifarbovaný
- vhodný na upokojenie a regeneráciu poškodenej kože (popáleniny, solárne dermatitídy, ekzémy a i.)
- beta glucan podporuje aktivitu fibroblastov, ktoré:
 - chránia a opravujú kožné tkanivá
 - distribuujú kolagén v koži

NATURES®
Beta glucan

* Vysokočistý 93% beta-1,3/1,6-D-glucan z hľivy ustricovitej. Obsah beta glucanu vo výrobku Beta Glucan Gel je 2%. Vyšší podiel v komerčne dostupnom topickom prípravku k dátumu podania inzerátu podľa informácií výrobcu nie je. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. www.natures.sk



Veronika Chamajová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň na Štadióne
Fraňa Kráľa 1
Brezno 977 01
Tel.: 048/6117740




Recept č. 1

Prednisonové čapíky

Miesto pre nálepku: Číslo

Lekár

Zdravotník

Rp.

Prednisoni plv. 100,0 mg
Olei cacao q. s.
D. t. d. No. V (quinque)
M. f. supp. pro infantibus
D. S.: 1 x denne

Prijal **Prípravil** **Spolupracovník**



Recept č. 2

Pasta na ekzém

Miesto pre nálepku: Číslo

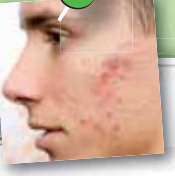
Lekár

Zdravotník

Rp.

Ichtamoli 1,0 g
Zinci oxidi 10,0 g
Talci 10,0 g
Syndermani ad 50,0 g
M. f. pasta
D. S.: Na ložiská

Prijal **Prípravil** **Spolupracovník** **Expedoval** **Dátum**



Recept č. 3

Roztok na akné

Miesto pre nálepku: Číslo

Lekár

Zdravotník

Rp.

Sulphuri preacipit. aa 2,5 g
Spiriti camp. 30,0 g
Spiriti vini dil. 30,0 g
Aquae dest. ad 100,0 g
M. f. sol.
D. S.: Zvonka na akné

Prijal **Prípravil** **Spolupracovník** **Expedoval** **Dátum**



Recept č. 4

Na bradavice

Miesto pre nálepku: Číslo

Lekár

Zdravotník

Rp.

Dermazulen ung.
Pasta zinci oxydati aa 15,0 g
Ichtamoli 0,3 g
M. f. ung.
D. S.: Na okolie bradavíc

Prijal **Prípravil** **Spolupracovník** **Expedoval** **Dátum**



Recept č. 5

Premastenie tela

Miesto pre nálepku: Číslo

Lekár

Zdravotník

Rp.

Adeps lanae 65,0 g
Paraffinum liq. 15,0 g
Vas. flavi 50,0 g
Syndermani 20,0 g
M. f. ung.
D. S.: Premasťovať telo

Prijal **Prípravil** **Spolupracovník** **Expedoval** **Dátum**



Recept č. 6

Roztok po uštipnutí hmyzom

Miesto pre nálepku: Číslo

Lekár

Zdravotník

Rp.

Camphora racemica 10,0 g
Ethanolum 96% 57,0 g
Aquae purificatae 33,0 g
M. f. sol.
D. S.: Na štipance

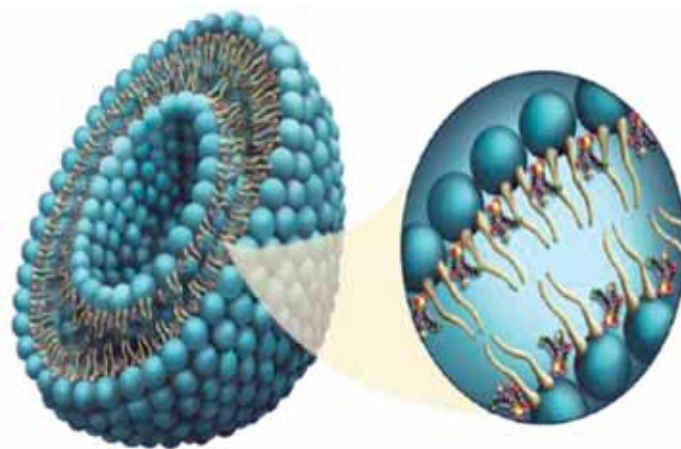
Prijal **Prípravil** **Spolupracovník** **Expedoval** **Dátum**



PharmDr. Štefánia Megyesi

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

Lipozómy



Objav lipozómov je pripisovaný A. D. Banghamovi, ktorý so svojimi spolupracovníkmi na základe elektromikroskopických štúdií popísal štruktúru multilamelárnych vezikúl. Bangham odhalil ako prvý význam lipozómov pre biologický výskum.

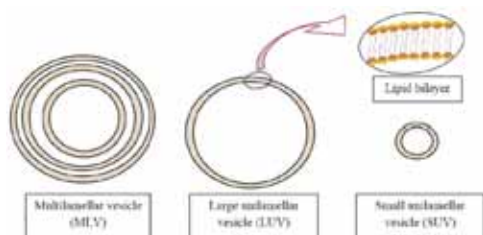
Lipozómy sú sférické častice, ktoré pozostávajú z koncentrických dvojvrstiev – lamiel, oddelených od seba vodnou fázou.

Pojmom lipozómy by sa mali označovať len také vezikuly, ktoré sú obalené dvojitou membránou z fosfatidylcholínu alebo zmesami fosfatidylcholínu. Fosfatidylcholíny sú telu vlastné látky so známou toxicitou, vyznačujú sa špecifickými chemickými a fyzikálnymi vlastnosťami.

Lipozómy sa môžu od seba značne líšiť svojou veľkosťou a počtom lamiel.

Podľa štruktúry ich rozdeľujeme na:

- malé unilamelárne vezikuly (SUV – small unilamellar vesicles),
- veľké unilamelárne vezikuly (LUV – large unilamellar vesicles),
- veľké multilamelárne vezikuly (MLV – multilamellar large vesicles),
- multivezikulárne vezikuly (MVV – multivesicular vesicles).



Malé unilamelárne vezikuly (SUV – small unilamellar vesicles)

Malé unilamelárne (jednovrstvové) vezikuly majú priemer menší ako 50 nm. Od iných lipozómov sa líšia vysokým membránovým napätím, ktoré vyplýva zo značného zakrivenia membrán.

Veľké unilamelárne vezikuly (LUV – large unilamellar vesicles)

Unilamelárne (jednovrstvové) vezikuly majú priemer väčší ako 50 nm, sú v membránach takmer bez napätia, a preto sú pri skladovaní stálejšie. Sú vhodnými nosičmi hydrofilných liečiv, pretože majú pomerne

vysoký podiel vnútorného vodného obsahu. Pri vhodnej technológii výroby môžu slúžiť ako modely pre prirodzené biologické membrány.

Veľké multilamelárne vezikuly (MLV – multilamellar large vesicles)

Veľké multilamelárne (mnohovrstvové) vezikuly majú veľkosť od 100 nm až do niekoľkých 1000 nm. Kvôli vysokému obsahu počtu lamiel je spomalené uvoľňovanie enkapsulovaného hydrofilného liečiva, čo sa môže využiť na dosiahnutie depotného účinku. Vzhľadom k vysokému obsahu membránových lipidov je pomer hydrofilného liečiva k lipidu pomerne nevýhodný.

Multivezikulárne vezikuly (MVV – multivesicular vesicles)

Multivezikulárne vezikuly sú lipozómy, v ktorých sú enkapsulované dve alebo viac vezikúl vedľa seba v jednej väčšej vezikule. Tento typ vzniká ako vedľajší produkt pri výrobe iných typov, najmä veľkých multilamelárnych vezikúl.

Príprava lipozómov

Existuje veľa možností, ako možno lipozómy pripravovať. Pri voľbe vhodnej metódy môžu hrať dôležitú úlohu výrobné náklady, rozsah prípravy, zvyšky nežiaducich látok, veľkosť lipozómov alebo počet lamiel, homogenita a stabilita liekov. K najčastejšie používaným metódam patria:

- hydratácia fosfolipidového filmu,
- lyofilizácia,
- metóda prolipozóm – lipozóm,
- injekčná metóda,
- dehydratácia – rehydratácia,
- proces zmrazovania a rozmrazovania,
- extrúzia cez membránové filtre,
- evaporácia na reverznú fázou.

Možnosti použitia

Nosiče liečiv

Lipozómy sa používajú vo farmaceutickej

a kozmetickej oblasti ako nosiče liečiv. Môžu slúžiť ako zásobník liečiva pre riadené uvoľňovanie, ako nosičový systém pre cielený transport enkapsulovaného liečiva do príslušných tkanív a štruktúr. Najdôležitejšími aplikačnými cestami sú topická a parenterálna aplikácia.

Topická aplikácia

Lipofilné liečivá zabudované do lipozómu sú ukladané do epidermis a zostávajú po dlhšiu dobu vo vysokej koncentrácii v stratum corneum, čo zaisťuje ich intenzívnejšie pôsobenie a taktiež aj kratšiu dobu terapie.

V kozmetickom priemysle sa lipozomálne výrobky používajú pre svoju schopnosť uchovávať množstvo aktívnych molekúl. Môžu byť využité pre pleťové krémy, vody po holení, balzamy, make-up a anti-aging krémy.

Parenterálna aplikácia

Aplikácia lipozomálnych prípravkov priamo do cirkulácie dáva možnosť prednostného usmernenia transportu liečiva do cieľového tkaniva, a tým i obmedzeniu celkovej toxicity. Avšak „klasické“ lipozómy, ktoré sú zložené len z fosfolipidov, sú po aplikácii veľmi rýchlo (v priebehu niekoľkých minút) vychytané makrofágmi retikuloendotelového systému a kumulujú sa najmä v pečeni. Po aplikácii sa čisté fosfolipidové častice destabilizujú plazmatickými lipoproteínmi s vysokou denzitou (HDL) prostredníctvom výmeny lipidov. Prísada cholesterolu pri výrobe je schopná zabrániť tejto výmene lipidov, a tak zvýšiť stabilitu lipozómov.

Subkutánna a intramuskulárna aplikácia

Lipozómy o veľkosti menšej ako 120 nm aplikované do podkožia alebo do svaly sú absorbované predovšetkým do periférnych kapilár lymfatického riečiska a dostávajú sa do krvnej cirkulácie. Väčšie lipozómy však zostanú v mieste vpichu injekcie a pri chemicky agresívnych liečivách môžu spôsobiť poškodenie tkanív.



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



Kúpanie a možné riziká

Na webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (www.uvzs.sk) je k začiatku kúpacej sezóny (15. jún – 15. september) uverejnená správa *Pripravenosť prírodných a umelých kúpalísk na kúpaciu sezónu*. V priebehu sezóny sú týždenne poskytované informácie o *Aktualizácii stavu prírodných a umelých kúpalísk počas kúpacej sezóny*.

Na umelých kúpaliskách za kontrolu kvality vody zodpovedá prevádzkovateľ kúpaliska, ktorý by mal výsledky kontroly kvality vody zverejňovať. Na prírodných kúpaliskách, ktoré nemajú prevádzkovateľa, sleduje kvalitu vody príslušný RÚVZ. Kvalita vody na celoročne otvorených kúpaliskách sa kontroluje pravidelne v priebehu roka. Kontrola vody na letných kúpaliskách sa začína približne 2 týždne pred začiatkom sezóny. Počas celej kúpacej sezóny sa realizujú pravidelné odbory vzoriek vôd.

Po ukončení sezóny ÚVZ SR vypracuje z podkladov RÚVZ *Správu o sledovaní hygienickej situácie na prírodných vodných plochách a umelých kúpaliskách počas kúpacej sezóny*. V danej správe nájdete podrobne zistené nedostatky zo všetkých evidovaných kúpalísk.

Kvalita vody je zvyčajne dôvodom nekvalitnej prevádzky, t. j. nedostatočnej údržby bazény v kombinácii s nevhodným správaním samotných návštevníkov. Pre zaujímavosť, každý návštevník zanechá pri kúpaní v bazéne až 2,5 miliardy mikroorganizmov. Väčšinu týchto mikroorganizmov predstavuje normálna fyziologická a nepatogénna mikroflóra (z kože, slizníc, čreva), ale objavujú sa aj podmienené patogénne a nepatogénne druhy. V prípade dôkladného osprchovania pred vstupom do bazénu klesne počet vnesených zárodkov až desaťnásobne.

Umelé kúpaliská vzhľadom na vyššiu teplotu vody, ale aj koncentráciu ľudí, majú čas-

Slovenská republika má zo zákona povinnosť sledovať kvalitu vody na kúpanie. 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ) vyšetří počas kúpacej sezóny približne 180 umelých letných kúpalísk, okolo 80 prírodných kúpalísk, pričom počas roka je to vyše 300 celoročne otvorených kúpalísk.



to zistené mikrobiologické nedostatky (črevné enterobaktérie, huby, plesne, kvasinky). Pre zaujímavosť, Centrum pre kontrolu ochorení robilo v r. 2013 kontrolu bazénov v USA, pričom v 58 % bola zistená pozitívna *Escherichia coli*, črevná baktéria ako indikátor fekálneho znečistenia vody. Zvýšený výskyt črevných baktérií môže vyvolať hnačkové ochorenia, a to najmä u detí. V bazénoch je možnosť nákazy aj parazitárnymi červami, žltáčkou typu A či dostať zápal očných spojiviek. Ochorenie legionelou v zle vyčistených málo chlórovaných bazénoch môže spôsobiť až zápal pľúc, a to najmä u starších ľudí, onkologických pacientov či astmatikov. V termálnych bazénoch sa môžu vyskytovať prvoky – améby. Niektoré z nich vyvolávajú problémy v črevnom trakte a dokonca aj zápaly mozgu a mozgových blán.

Na prírodných kúpaliskách vzhľadom na nižšiu teplotu a väčšiu kúpaciu plochu býva problematické zamorenie toxickými sinicami, ktoré sa hromadia na vodnej hladine v podobe tzv. vodného kvetu. Prehltutie vody s obsahom siníc môže vyvolať nevoľnosť, vracanie a hnačky najmä u malých detí. Na sinice si musia dávať pozor ľudia s alergiou, ktorú môžu sinice zhoršiť.

V rámci prevencie pred ochoreniami odporúčame preto:

na prírodných kúpaliskách nevstupujte do:

- neznámej vody,
- vody, kde sa kúpu zvieratá či sa zhromažďuje vodné vtáctvo,
- vody, ak sa vám nezdá jej farba, vzhľad, zápach.

na umelých kúpaliskách:

- sa pred vstupom do bazéna vždy osprchujte,
- používajte toaletu namiesto bazéna,
- sa nekúpte, pokiaľ máte infekčné ochorenie,
- sa nekúpte, pokiaľ máte oslabenú imunitu,
- snažte sa nenapiť vody z bazéna.

Po okúpaní sa vždy osprchujte, osušte a prezlečte do suchého oblečenia (zvlášť platí pre deti).

Najbezpečnejšie sú kúpaliská s oficiálne povolenou prevádzkou, ktoré pravidelne kontroluje príslušný RÚVZ. Vždy sa informujte o aktuálnom stave daného kúpaliska, či už priamo na kúpalisku, alebo cez príslušný RÚVZ. Informácie môžete nájsť aj na spomínanej stránke ÚVZSR.

Ak máte podozrenie na zlú kvalitu vody či nedostatočnú hygienu na kúpalisku, obráťte sa so sťažnosťou na prevádzkovateľa kúpaliska alebo na príslušný RÚVZ.



Známe osobnosti

– mamičky s deťmi testujú

PROTETIKU!



Toto leto sme sa v PROTETIKE chceli o našich zákazníčkach – mamičkách malých detí dozvedieť trochu viac. Zrealizovali sme preto anketu na Modrom koníkovi a niekoľko známych mamičiek so svojimi deťmi testuje našu obuv.

Dnešná generácia mladých mamičiek žije v najrýchlejšie meniacom sa svete. Už to nie je tá uťahaná, neupravená a nákupmi ovešaná mama z minulého storočia. Je to moderná žena, ktorá sa ničím nelíši od svojej rovesníčky zo západnej Európy. Rada nakupuje, naživo je to dokonca relax, ale nebojí sa nakúpiť, a potom predať niečo on-line. Žije digitálny život – rada pozerá televíziu, ale so svojím smartfónom alebo notebookom na kolenách – aby nemusela prepínať reklamy. Aj keď má najradšej overené veci, ktoré jej poradila kamarátka, nebojí sa nového. Uvedomuje si, že zdravý životný štýl nekončí len odmietnutím fast foodu. Toľko v skratke z prieskumu Modrého koníka – internetového portálu, na ktorom je registrovaných vyše 800 000 slovenských žien s malými deťmi.*

To, že zdravotné a bezpečnostné hľadisko je dôležité aj pri výbere obuvi, sme sa presvedčili v ankete, ktorú PROTETIKA zrealizovala začiatkom leta. Na Modrom koníkovi sme sa pýtali mamičiek, kde budú s deťmi tráviť najviac času cez prázdniny a akú obuv majú pripravenú na prázdninové aktivity. Až 99 % opýtaných mamičiek odpovedalo, že veľkú časť dňa strávia vonku – na záhrade u babky, v prírode, na výletoch, v zoológickej záhrade, a samozrejme, pri vode. Väčšina poznala obuv PROTETIKA a oceňovala jej zdravotné prvky. Pretože sú letné aktivity rôznorodé, odporúčali sme im do detského obuvníčku zaradiť minimálne dva druhy obuvi a prezuvky. Na tvrdé mestské povrchy sandálky s pevnou pätou, zapínaním a anatomicou stielkou. Na pieskovisko alebo ihrisko zas plátenky alebo športovú obuv.



Našu obuv sme dali otestovať aj známym osobnostiam. Už tretí rok nosia vo voľnom čase ortopedicko-rehabilitačné sandále PROTETIKA členky vodáckeho klubu Mistrál Bratislava. Naše „korkáče“ už boli na Majstrovstvách sveta v raftingu v indonézskej džungli aj v dubajskej púšti. Vydržali všetko a prišli domov aj so zlatou medailou. „Mistrálky“ sú aj mamičky detí od 5 do 10 rokov a toto leto testujú obuv PROTETIKA aj so svojimi deťmi. Športovo založené rodinky dávajú sandálkam aj prezuvkám riadne zabrať, ale referencie sú veľmi pozitívne.

Ďalšiu zaťažkovú skúšku sme s obuvou PROTETIKA urobili s módnymi blogerkami. Tieto mladé mamičky vedia na svoje sociálne siete pritaľovať veľké množstvo fanúšičiek a majú výrazný vplyv na módné trendy. Finalistka súťaže Blogger roku 2017 – Mirka



Julia Pavelková, kapitánka rafterského tímu MISTRÁL so synom Kubkom testujú „PROTETIKY“ celé leto.

PROTETIKA®



Sandále PROTETIKA boli s „Mistrálkami“ aj v indonézskej džungli, odkiaľ si slovenské raftery priniesli zlato.

Dobiš Michalková, dvojnásobná mamina, na svojom blogu fashionspy píše o zodpovednom obúvaní detí takto:

„Aj keď dušu módnej stylistky v sebe nezapriem a často si doprajem módne výstrelky, pri výbere detských topánok je pre mňa najdôležitejším kritériom zdravotné hľadisko. Uprednostňujem prírodné materiály, zaujímam sa o to kde a za akých okolností boli topánky vyrobené. Často syna prezúvam a snažím sa nájsť kvalitné topánky s pekným dizajnom, ale s pevnou pätou a podporenou klenbou. Na dlhšie chodenie sa nám osvedčila obuv od PROTETIKY, čo je navyše aj naša slovenská značka.“

Našou vernou zákazníčkou je aj herečka a moderátorka Kristína Farkašová. Svoje dvojčky vždy krásne oblieka a topánočky z PROTETIKY Kids doplnia ich outfit bez výhrady.

Všetky spomínané mamičky, ktorých deti nosia našu obuv, si vybrali pre seba ortopedicko-rehabilitačné sandále PROTETIKA. Celé leto ich testujú, aby ich zodpovedne a s čistým svedomím mohli na konci augusta kúpiť ako prezuvky do školy alebo škôlky svojim ratolestiam. Zdravotné benefity a relaxačné účinky sandálov PROTETIKA pocítia na vlastných chodidlách.

* Zdroj: 25 prieskumov slovenských žien, Modrý koník, 2015

A02B

Liečivá na žalúdočný vred
a refluxnú chorobu pažeráka

PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky

Liečivá na žalúdočný vred a refluxnú chorobu pažeráka patria do skupiny liečiv, ktoré sa používajú pri poruchách acidity. Princíp ich farmakologického účinku je založený na znížení produkcie a agresivity žalúdočných štiav. V anatomicko-terapeutickom (ATC) systéme patria tieto liečivá do farmakologickej skupiny A02B, ktorá je rozdelená do piatich farmakologicko-terapeutických podskupín (Tabuľka 1).

Indikáciou pre užívanie uvedených liečiv je napríklad prítomnosť duodenálneho vredu (aj pri spojení s infekciou *Helicobacter pylori*), benígneho vredu žalúdka, dlhodobá liečba duodenálnych vredov, refluxná ezofagitída alebo Zollingerov-Elisonov syndróm. Ich účinky sa využívajú aj pri rôznych morfológických prejavoch peptickej vredovej choroby, pri profylaxii gastrointestinálneho krvácania, pri hemoragickej gastropatii, pri akútnom stresovom vrede po traume a chirurgických zákrokoch alebo pred celkovou anestéziou pri riziku aspirácie kyslého obsahu žalúdka.

Výdaj väčšiny prípravkov ATC skupiny A02B sa viaže na lekársky predpis, ale niektoré prípravky s obsahom liečiv, ako ranitidín, omeprazol, pantoprazol, ezomeprazol a prípravky s obsahom kyseliny alginovej sú pri ich nižšej dávke voľnopredajné.

Tabuľka 1: Liečivá na žalúdočný vred a refluxnú chorobu pažeráka

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
A02BA	Antagonisty H_2 -receptorov	ranitidín, famotidín
A02BB	Prostaglandíny	–
A02BC	Inhibítory protónovej pumpy	omeprazol, pantoprazol, lanzoprazol, rabeprazol, ezomeprazol
A02BD	Kombinácie na eradikáciu <i>Helicobacter pylori</i>	oxid bizmutitý + metronidazol + tetracyklín
A02BX	Iné liečivá na žalúdočný vred a refluxnú chorobu pažeráka	sukralfát, oxid bizmutitý, kyselina alginová

Z podskupiny A02BA **antagonisty H_2 -receptorov** sú u nás dostupné prípravky s obsahom ranitidínu a famotidínu. Účinnosť oboch liečiv je porovnateľná. Využívajú sa predovšetkým pri ľahších formách refluxu, pretože ich účinnosť s narastajúcim poškodením pri ťažších formách poškodenia klesá. Limitáciou ich použitia je aj pokles účinku pri dlhodobejšom podávaní vplyvom tachyfyliaxie. Nežiaduce účinky pri užívaní H_2 -antagonistov nie sú časté, môže sa však vyskytnúť bolesť hlavy, hnačka, závrat, prípadne únava. Dostupné sú prípravky vo forme obalovaných tabliet (obduktety), ako prášok na prípravu injekčného roztoku a ako injekčný roztok na intravenózne alebo intramuskulárne podávanie.

Inhibítory protónovej pumpy (IPP) podskupiny A02BC patria v súčasnosti k najviac využívaným liečivám pri terapii refluxnej choroby pažeráka, ale aj pri iných indikáciách. Sú to liečivá s veľkou terapeutickou šírkou. V prípravkoch sa vyskytujú ako neúčinné „prodrug“ a účinná forma z nich vzniká až v kyslom prostredí. Najväčšia účinnosť IPP sa dosiahne pri ich podávaní nalačno, optimálne 30 minút pred prvým ranným jedlom po nočnom hladovaní. Pre dosiahnutie efektu je potrebné podávanie

4 – 5 dní. Výhodou pantoprazolu a lanzoprazolu je ich nižší interakčný potenciál s inými liečivami, výhodou ezomeprazolu je rýchlejší nástup účinku, dlhšie trvanie účinku a výraznejší efekt pri liečbe refluxnej ezofagitídy. Keďže IPP sa paradoxne kyselinou v žalúdku rozkladajú, musia byť chránené enterosolventným obalom. Preto sa pripravujú vo forme tvrdých enterosolventných kapsúl a gastrorezistentných tabliet. Keď perorálne podávanie IPP nie je vhodné, je možné použiť prášok na prípravu infúzneho roztoku (omeprazol, pantoprazol). Limitáciou tohto spôsobu podávania IPP je časové obdobie 7 dní. Hneď ako je možné, prechádza sa na perorálne podávanie IPP. V nižších dávkach sú IPP v perorálnej forme dostupné aj bez lekárskeho predpisu.

Na eradikáciu *Helicobacter pylori* a na prevenciu recidívy peptických vredov je dostupný prípravok z podskupiny A02BD s obsahom fixnej kombinácie oxidu bizmutitého, metronidazolu a tetracyklínu. Všetky tri liečivá majú antimikrobiálny účinok. Na zvýšenie absorpcie bizmutu je však vhodné užívať prípravok v kombinácii s omeprazolom. Z nežiaducich účinkov, ktoré sa môžu vyskytnúť v súvislosti s obsahom bizmutu, je reverzibilná prítomnosť kovovej



chuti, zmena farby jazyka a prítomnosť čiernej stolice. Výskyt superinfekcie a kandidózy sa dáva do súvislosti s tetracyklínom. Prípravok je dostupný vo forme tvrdých kapsúl a je viazaný na lekársky predpis.

V podskupine A02BX **iné liečivá na žalúdočný vred a refluxnú chorobu pažeráka** sú prípravky s obsahom sukralfátu, oxidu bizmutitého a kyseliny alginovej. Sukralfát sa okrem už uvedených indikácií odporúča aj ako profylaxia stresového vredu a na zníženie hyperfosfatémie pri urémii počas dialýzy. Tablety je potrebné užívať na prázdny žalúdok, pol hodiny pred jedlom. Výhodou prípravkov s obsahom oxidu bizmutitého je jeho antibakteriálny účinok, ktorý pravdepodobne znižuje výskyt recidívy vredov po ukončení liečby. Naopak, opatrnosť je potrebná pri dávkovaní, pretože predávkovanie môže viesť až k zlyhaniu funkcie obličiek s latentnosťou až do 10 dní. Výhodou voľnopredajných prípravkov skupiny A02BX s obsahom kyseliny alginovej je ich možnosť užívania aj počas gravidity a dojčenia. Perorálna suspenzia a žuvacie tablety sa však na rozdiel od ostatných prípravkov zo skupiny A02BX užívajú po jedle.

Vo všeobecnosti sú liečivá používané na liečbu žalúdočného vredu a refluxnej choroby pažeráka skupiny A02B dobre tolerované. Na zabezpečenie účinku je však potrebné dodržať dĺžku ich užívania. Dlhodobé používanie vedie nielen k zníženiu účinku, ale je spojené napríklad aj s malou absorpciou určitých látok z potravy, ako napríklad železo, vápnik alebo so zvýšeným výskytom bakteriálnych infekcií.

Kľúčové slováATC klasifikácia, liečivá na žalúdočný
vred a refluxnú chorobu pažeráka



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



SLAMIHA PIESOČNÁ

Ľudové názvy: plesnivec, plesnivček piesočný, slamený kvet, smit, radostka

Lat.: *Helichrysum arenarium* L.

Druh obľubuje skalnaté nevýživné pôdy. Menej sa vyskytuje na piesčitých alebo hlinitých pôdach, ktoré sú suché a výslné. Objavuje sa do výšky 700 m. n. m.

Liečebné využitie rastliny sa dá zachytiť. Od stredoveku, predovšetkým zo stredoziemských oblastí.

Drogu predstavuje kvet – *Helichrysi flos*, syn.: *Stoechados (citrinae) flos*, *Stoechados germanicae flos*, *Amarantii lutei flos*, *Gnaphalii arenarii flos*.

Obsahové látky nie sú ešte celkom preskúmané. Predpokladá sa prítomnosť asi 4 % flavonoidov (predovšetkým izosali-purpurozid), ďalej naringenín, kempferol a epigenín. Prítomné sú stopy silice (asi 0,05 % – obsah nerolu, pinénu, furfuruolu, linalolu, aldehydu kyseliny izovalérovej). Z ďalších látok sú zistené karotenoidy, kumaríny, živica, fytosterol, horčiny, trieslovina, kyselina ursolová i kávová a derivát chinónu – helichryzín.

Účinné substancie podporujú tvorbu žlče – choleretikum, zvyšujú jej vylučovanie – cholagogum, podporujú látkovú premenu – metabolikum, uvoľňujú kŕče hladkého svalstva – spazmolytikum, podporujú chuť do jedenia, činnosť žalúdka a trávenie – stomachikum, účinkujú sťahujúco a znižujú vylučovanie aj vstrebávanie – adstringens, zastavujú rast baktérií – bakteriostatikum, tlmia alergické reakcie – antihistaminikum, mierne podporujú močenie – diuretikum a zmierňujú zápalové reakcie – antiflogistikum.

Droga má prevahu flavonoidov a výhodné zastúpenie ostatných obsahových zložiek, čo určuje jej rozsiahle indikačné uplatnenie: zvyšuje motilitu hladkého svalstva čriev a žľčovodov, uvoľňuje žľčniové ale aj žľčovodové spazmy, zlepšuje činnosť pečene, mierne podporuje tvorbu žlče a uľahčuje jej odtok do dvanástnika. Vďaka flavonoidom pôsobí mierne protizápalovo a antihistaminicky. Jej diuretický účinok je nepatrný. Terapeuticky sa využíva pri chronických pečňových chorobách spojených s poruchou tvorby a odtoku žlče, žľčových kameňoch, zápaloch žľčovodov a pri dyskinézach žľčových ciest i Oddiho zvierača.

Kyselina ursolová a kávová zodpovedajú za antibakteriálne účinky slamihy. Keďže horčiny napomáhajú k tvorbe žalúdočnej šťavy, ordinuje sa rastlina pri poruche trávenia s nedostatočnou produkciou žalúdočnej kyseliny a pri dyspeptických ťažkostiach spojených s brušnými kolikami.

Pri požadovanom protizápalovom a antihistaminickom pôsobení treba ordinovať liehový extrakt (ak nie je alkohol kontraindikovaný), pretože flavonoidy sa horšie rozpúšťajú vo vode.

Na prípravu záparu sa ordinuje jednotlivá dávka 1 g alebo 1 kávová lyžička drogy na šálku vody; pije sa 2–3-krát denne. Odvar *Helichrysi floris decoctum* (2–3 lyžice na 2 poháre vody) sa pije 2–3-krát denne po 1/2 pohára.



Droga sa nesmie podávať, rovnako ako všetky choleretické látky, pri obštrukcii žľčových ciest a iktere. Pri dodržaní liečebných indikácií a terapeutických dávok nie sú zistené nijaké vedľajšie škodlivé účinky. Kvety slamihy tvoria najmä súčasť rôznych čajovín.



Ilustračné foto: internet



Zápal žíl

MUDr. Dáša Kmecová, PhD.,

Angiocare, s. r. o.
Angiologická ambulancia
Košice
dasa.kmecova@gmail.com



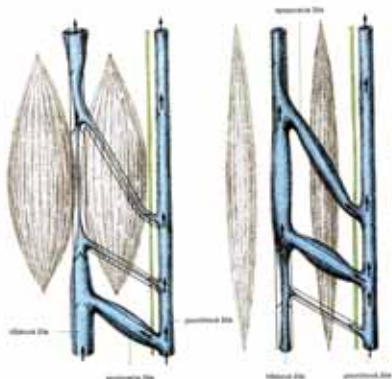
ným cievny ochorením, kedy by pacient mal okamžite vyhľadať lekára, keďže sa tento stav môže komplikovať vývojom tzv. pľúcnej embólie, ktorá môže pacienta ohroziť na živote. V tomto zmysle je rizikovejšia a závažnejšia flebotrombóza – teda zápal hlbokých žíl.

Zápal žíl – ako „laický“ pojem je častým dôvodom návštevy pacienta v angiologickej (cievnej) ambulancii. Pacienti si veľmi často akékoľvek bolesti v dolných končatinách (DK) vysvetlia a „sami si určia diagnózu“ – „asi mám zapálené žily“. **V skutočnosti (a veľmi často) to tak vôbec nemusí byť, nakoľko bolesti v DK môžu mať aj iné príčiny (často neurologické a ortopedické ochorenia).** V laickej populácii je pojem zápalu žíl často nadhodnocovaný a preceňovaný. Podobne v ne-medicínskej verejnosti nie je dostatočne pochopený fakt, aký je rozdiel medzi tzv. povrchovým a hlbokým venóznym systémom DK. Pacienti vyšetrení v cievnych ambulanciách často hovoria: „Ja nemám tie povrchové kŕčové žily, ja mám tie hlboké kŕčové žily!!!“, na čo od lekára dostanú odpoveď: „Hlboké kŕčové žily neexistujú a je veľmi dobré, že hlboké žily na nohách máte!“

V úvode teda na ozrejmienie patofyziológie venózneho systému DK:
cieľom žíl DK je odvádzanie krvi z končatín smerom k srdcu.

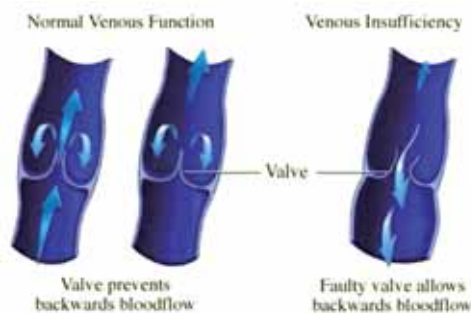
Žilový systém DK tvoria:

1. hlbkové žily, 2. povrchové žily, 3. tzv. spojovacie žily alebo perforátory (drobné prepojenia medzi povrchovými a hlbokými žilami) – obrázok č. 1.



Obrázok č. 1. Schéma žilového systému dolných končatín.

Hlbkovými žilami odtieká z DK cca 80 – 90 % krvi (sú teda dôležitejšie), povrchovými žilami odtieká len 10 – 20 % krvi z DK. V žilovom systéme – ako v povrchovom, tak v hlbkovom – sa nachádzajú tzv. žilové chlopne, úlohou ktorých je napomáhať správne toku krvi v končatinách – krv v žilovom systéme DK tečie stále len smerom „hore“ – teda k srdcu – obrázok č. 2.



Obrázok č. 2. Správne fungujúca (dovieravá) žilová chlopňa (krv tečie len smerom „hore“) a nesprávne fungujúca (nedovieravá) žilová chlopňa (krv tečie aj smerom „dole“, kde normálne tiecť nemá).

Pri určitých ochoreniach sa žilové chlopne stávajú nedovieravými („prepúšťajú krv nesprávnym smerom“), dochádza teda k patologickému toku krvi aj smerom distálnym, teda „dole“.

Práve táto nedovieravosť žilových chlopní vedie k rozširovaniu povrchových žíl DK s vývojom kŕčových žíl. Tieto sa v medicíne zaraďujú medzi tzv. **chronické venózne ochorenie (CHVO)**, ktoré sa môžu komplikovať vývojom žilovej trombózy.

Laickým názvom „zápal žíl“ sa myslí v medicíne práve trombóza v priebehu venózneho riečiska dolných končatín. Samotný zápal žíl je teda trochu zavádzajúci pojem, nakoľko prvotnou príčinou tohto ochorenia nie je zápal, ale vývoj trombu (zrazeniny) v žilovom systéme. Toto ochorenie sa môže vyskytnúť ako v povrchovom žilovom systéme – laicky teda „zápal povrchových žíl“, medicínsky tzv. **tromboflebitída alebo povrchová žilová trombóza** (všeobecne menej závažný stav), tak aj v hlbkovom žilovom systéme – laicky „zápal hlbokých žíl“, medicínsky tzv. **flebotrombóza** (všeobecne závažnejší stav). Obe tieto nozologické jednotky sú akút-

Ako sa zápal žíl prejavuje?

Zápal ako povrchových, tak hlbokých žíl je, z pohľadu pacienta veľmi bolestivý a môže vzniknúť náhle z plného zdravia. Zápal povrchových žíl sa prejavuje prítomnosťou začervenaného a veľmi bolestivého pruhu v priebehu končatiny – pacient si sám dokáže nahmatať bolestivé a červené



zatvrdnutie – väčšinou je lokalizované po vnútornej strane nohy, kadiaľ prebiehajú povrchové žily – obrázok č. 3.

Obrázok č. 3. Zápal povrchových žíl – tromboflebitída.

Pri povrchovom zápale väčšinou nie je opuchnuté celé lýtko – k tomu dochádza, ak ide o zápal hlbokých žíl, teda o flebotrombózu – obrázok č. 4.



Obrázok č. 4. Zápal hlbokých žíl – flebotrombóza.

Pri flebotrombóze je lýtko (resp. aj celá končatina) významne opuchnutá, tvrdá a bolestivá – na základe toho, že sú „upchaté“ hlbkové žily (ktorými odtieká až 80 – 90 % krvi z DK) – a je teda významne zhoršený odtok krvi z DK smerom ku srdcu. Opuch končatiny pri flebotrombóze pretrváva celý deň, k večeru sa aj významne zhoršuje. **Zápal ako hlbokých, tak povrchových žíl, vyžaduje špeciálnu liečbu** – liekmi alebo injekciami na riedenie krvi, aby sa zabránilo narastaniu trombu a aby sa eliminovala možnosť vývoja pľúcnej embólie. Ako pomocná liečba sa pri zápale žíl uplatňuje tzv. kompresia kompresívnymi obväzmi alebo špeciálnymi kompresívnymi pančuchami. Na zmiernenie bolestivosti sa pri zápale žíl používa aj lokálna liečba gémi.

Lioton[®] gel

heparinum natricum

100 000

JE POUŽÍVANÝ V LIEČBE:



VARIKÓZNYCH SYNDRÓMOV A ICH KOMPLIKÁCIÍ¹

- Flebotrombóza, tromboflebitída, povrchová periflebitída¹
- Postoperačná varikoflebitída, komplikácie po safenektómii¹
- Varikózne vrede¹



PODKOŽNÝCH HEMATÓMOV A EDÉMOV¹



OCHORENÍ SPÔSOBENÝCH ÚRAZOM SVALOVO-ŠŤACHOVÉHO A PUZDROVO-VÄZIVOVÉHO APARÁTU¹



**Pre zdravie
a krásu vašich nôh!**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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

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

liek obsahuje metyl- a propyl p-hydroxybenzoát. **Liekové a iné interakcie:** Aplikácia heparínu môže ovplyvniť účinok perorálnych antikoagulantov (liekov znižujúcich zrážanlivosť krvi). Ostatné sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Nežiaduce účinky:** Pri dlhodobom používaní sa zriedkavo môžu objaviť lokálne alergické reakcie, prejavujúce sa začervenaním kože a svrbením. V takom prípade je potrebné aplikáciu prípravku Lioton[®] gel 100 000 prerušiť a zaviesť vhodnú liečbu. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Informácie o používaní lieku Lioton[®] gel 100 000 v tehotenstve a počas laktácie nie sú dostupné. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** A. MENARINI (Menarini Group), Pharmaceutical Industries Group Ltd., Via Sette Santi 3, Florencia, Taliansko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekárske predpis. Pred použitím lieku oboznáňte sa, prosím, s úplnou informáciou o lieku v príbalovom letáku. **Liek na vonkajšie použitie. Posledná revízia textu:** október 2007. **Dátum výroby materiálu:** júl 2017. **Referencie:** 1. SPC Lioton[®] gel 100 000 (10/2007). **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS
Fakulta zdravotníctva SZU
Banská Bystrica

Prvá pomoc pri pohryzení psom

Pohryzenie alebo poškriabanie psom, pri ktorom dôjde k poškodeniu kože, môže spôsobiť infekciu. Pohryzenie psom (divým zvieratám) môže spôsobiť besnotu. Besnota je nebezpečné a život ohrozujúce ochorenie. Veľké psy môžu spôsobiť aj amputáciu drobných častí tela (napr. článok prsta). Ak na nás pes vycerí zuby (obr. 4), je to vždy prejav agresivity. Či už vrčí alebo je tichý, majme sa na pozore. Hrozí nám bezprostredné nebezpečenstvo napadnutia psom.



Obr. 1: Útok psa



Obr. 2a: Poloha pri útoku psa



Obr. 2b: Poloha pri útoku psa



Obr. 3a, 3b: Poranenia detí po útoku psom

Povinnosťou majiteľa psa je:

- po uhryznutí psom zabezpečiť psa aj majiteľa (ak nie je možné inak, tak aj za pomoci polície),
- poskytnúť preukaz o očkovaní a zdravotnom stave psa,
- nechať bezpodmienečne psa vyšetriť veterinárnym lekárom,
- výsledok vyšetrenia psa poskytnúť praktickému lekárovi do 24 hodín,
- ak je pes neznámy, konzultujeme epidemiologickú situáciu (výskyt besnoty v okolí) s infekčným oddelením najbližšej nemocnice či s hygienickou stanicou.

Prvá pomoc pri povrchoých pohryznutiach:

- ranu dôkladne vymyjeme tečúcou vodou (môže byť aj mydlová voda) aspoň 5 minút,
- ranu dôkladne vydezinfikujeme,
- ranu prekryjeme sterilným krytím (môže byť aj vyžehlená utierka, platená vreckovka a pod.),
- vyhládame lekárske ošetrenie.

Prvá pomoc pri vážnych pohryznutiach psom:

- silné krvácanie zastavíme priamym tlakom v rane, pokiaľ ide o končatiny, zodvihneme ich nad úroveň srdca, a tak vykonáme ošetrenie,
- ranu prikryjeme (najlepšie) sterilným obväzom a obviažeme ju,
- ak pes odhryzol poškodenému napríklad prst, oddelenú časť tela zabalíme do sterilného krytia (čistej vyžehlenej navlhčenej látky), pridáme kocky ľadu,
- privoláme záchrannú zdravotnú službu (112, 155).

Čo robiť, keď nás ohrozuje pes?

- Neprepadnime panike.
- Vyhybame sa očnému kontaktu s cudzím psom.
- Neutekáme pred psom, mal by pocítiť, že sme jeho korisť.
- Útočiaci pes môže mať základné sociálne návyky, ak rozumie povelom (napr. stoj, ľahni...), tak povel použijeme.
- Ak pes predsa útočí, na psa neberieme palicu, zdvihnutá ruka a krik je pre vydráždeného psa povelom na útok.
- Pri napadnutí psom nekladíme odpor, pes nemá dôvod útočiť na nehybného „páchatela“, schúlime sa do kľbka a chránime si rukami hlavu (obr. 2a). Takto si chránime hlavu, tvár, krk, brucho, stehná a slabiny.
- Je aj druhá alternatíva, ak sme nedokázali odvrátiť napadnutie psom, snažíme sa k agresívnemu psovi otočiť chrbtom, mierne chrbát ohneme, ktorý napneme, ruky schováme do lona. Pes nás nebude môcť tak poraniť, ako keby bol útok prijatý tvárou v tvár (obr. 2b).

Prevencia:

- mnohým pohryznutiam sa dá predísť, ak malé deti nenecháme so zvieratám bez dozoru,
- nevstupujeme do teritória psa,
- deti aj dospelých je potrebné učiť, ako sa správať k domácim miláčikom, ako sa vyhýbať túlavým psom,
- psom, ale aj iným zvieratám nikdy nedráždiť,
- divé a túlavé zvieratá nekrmíme.

Obr. 4a, 4b, 4c: Prejav agresivity psa





Strašiak menom inkontinencia

Inkontinencia alebo nechcený únik moču ovplyvňuje zásadným spôsobom život takto postihnutých ľudí. Správna funkcia močového ústrojenstva a správne vylučovacie návyky nie sú až takou samozrejmou, akoby sa mohlo zdať. Len na Slovensku trpí nejakou formou inkontinencie približne 400 000 ľudí. A to sú tí, ktorí sa o svojom probléme nehanbia hovoriť a vyhľadajú odborníka. Mnoho pacientov, najmä vo vyššom veku pomoc ani nevyhľadá, svoj stav považujú za súčasť starnutia, takže konečné číslo je omnoho vyššie.

Inkontinenciou trpia rovnako ženy aj muži. U žien sa však začína prejavovať oveľa skôr v súvislosti s tehotenstvom a pôrodom. Vo vyššom veku, kedy muži začínajú mať problém s prostatou, sa tento pomer vyrovnáva a v seniorskom veku sú si už pohľadia vo frekvencii výskytu tejto choroby rovné.

Čo spôsobuje inkontinenciu

Príčinou číslo jeden býva oslabenie svalov panvového dna. Dôvodom ich oslabenia môže byť hneď niekoľko. Tehotenstvo a pôrod, chronický kašeľ, zdvíhanie ťažkých bremien, veľmi intenzívne cvičenie, starnutie, ale aj obezita či cukrovka.

Dobrou správou je, že ide o svaly, ktoré je možné trénovať. Často práve samotný tréning svalov panvového dna, aj bez inej medikamentózne liečby, dokáže s touto chorobou zatočiť.

Ako správne cvičiť

Je dôležité správne identifikovať svaly panvového dna, pretože nesprávne cvičenie môže stav pacientov ešte zhoršiť. Pokiaľ si nie ste istý, spýtajte sa svojho lekára, fyzioterapeuta alebo sestričky u urológa, ktorí vám radi pomôžu.

Samotné cvičenie pomocou cvikov techniky PELVICORE je už veľmi jednoduché. Podstatou cvičenia je sťahovanie svalov spôsobom, akoby sme nutne potrebovali na toaletu a ich opätovné uvoľňovanie. Jedno stiahnutie by malo trvať približne 10 sekúnd a opakovať by sa malo aspoň 15 až 20-krát. Výhodou tohto cvičenia je jeho „neviditeľnosť“. Cvičiť teda možno kdekoľvek a kedykoľvek – doma pri pozeraní televízora, v práci či pri čakaní v rade. Dôležitá je trpezlivosť a vytrvalosť. Výsledky sa dostavia po niekoľkých týždňoch poctivého cvičenia. Cviky je vhodné zara-



diť do dennej rutiny aj pred plánovaným tehotenstvom. Dámy sa tak môžu vyhnúť problémom s inkontinenciou a trénované svaly navyše pomôžu uľahčiť pôrod.

Kým však vytúžená náprava nastane, je potrebné sa vyrovnávať s hneď niekoľkými nepríjemnými prejavmi choroby. Práve v tomto štádiu robí mnoho pacientov chybu, ktorá má za následok ich izoláciu od okolia, upadnutie partnerského života a zhoršenie psychického stavu. Kľúčom k úspechu sú správne zvolené vhodné inkontinentné pomôcky, ktoré dokážu inkontinentným pacientom zachovať životný štýl, na ktorý boli zvyknutí pred prepuknutím choroby. Dámy, ale aj páni často siahnu po menštruačných vložkách, pretože ich jednoducho majú poruke. Žiaľ, tieto sú navrhnuté na úplne iný typ tekutiny a na riešenie problému s únikom moču sú absolútne nevhodné.

Špeciálne absorpčné pomôcky značky TENA sú správnu odpoveďou na akúkoľvek formu a stupeň inkontinencie, či už sa ide o stresovú, alebo urgentnú inkontinenciu, respektíve pretekánie močového mechúra.

Pri stresovej inkontinencii bývajú spúšťačom vonkajšie príčiny ako zakašľanie, kýchnutie, intenzívny smiech, pobehnutie, zdvíhanie ťažších bremien, jednoducho náhla fyzická aktivita. Uniknúť môže pár kvapiek, ale aj viac ako polievková lyžica moču. Urgentná inkontinencia sa prejavuje urgentnou potrebou ísť na toaletu. Mozog dáva močovému mechúru signál, aby sa vyprázdnil aj v prípade, že nie je úplne napl-

nený. Postihnutý človek ani nemusí stihnúť dobehnúť na toaletu. Nastáva časté denné aj nočné močenie, často aj psychický stres pri prílišnom vzdialení sa od toalety.

Pretekánie močového mechúra nastáva, keď močový mechúr nie je schopný spontánne sa vyprázdniť a moč do neho ako do plnej nádoby stále priteká.

Pri ľahších i ťažších formách inkontinencie je vhodné navštíviť lekára a nechať si správnu TENA pomôcku, ktorá je plne hrađená z verejného zdravotného poistenia, predpísať na lekárskeho poukaz.

Pri ľahkej forme inkontinencie je k dispozícii hneď niekoľko typov vložiek, ktoré napriek svojej niekedy „mini“ veľkosti dokážu rýchlo absorbovať veľké množstvo tekutiny a úplne eliminovať typický nepríjemný zápach moču.

Absolútnou novinkou sú TENA LADY SLIM, ktoré sú teraz ešte tenšie, a preto maximálne diskkrétne, no nestrácajú zo svojej absorpčnej schopnosti. Svojim dizajnom a tenkosťou poskytujú ženám komfort na aký sú zvyknuté a zároveň zabezpečia diskretnosť a absolútny pocit ochrany.

Myslieť treba aj na pokožku inkontinentných pacientov, ktorá býva vystavená extrémnej záťaži, keďže moč je veľmi agresívna tekutina. Preto TENA ponúka aj širokú škálu kozmetiky určenú na čistenie, hydratáciu a ošetrovanie takto postihnutej pokožky a predchádza tak vzniku závažnejších dermatologických problémov.

Zodpovednosť zamestnanca za schodok na zverených hodnotách, ktoré je zamestnanec povinný vyúčtovať

JUDr. Mária Mistríková

Právnička
Slovenská lekárska spoločnosť



1. otázka:

Kedy zodpovedá zamestnanec za vzniknutý schodok?

Odpoveď:

Zamestnanec zodpovedá zamestnávateľovi za vzniknutý schodok vtedy, ak zamestnanec prevzal na základe dohody o hmotnej zodpovednosti zodpovednosť za zverené hotovosti, ceniny, tovar, zásoby materiálu alebo iné hodnoty určené na obeh alebo obrat, ktoré je povinný vyúčtovať.

2. otázka:

Kedy môže zamestnávateľ uzatvoriť so zamestnancami spoločnú dohodu o hmotnej zodpovednosti?

Odpoveď:

Ak na pracovisku budú pracovať viacerí zamestnanci, ktorí uzatvorili dohodu o hmotnej zodpovednosti, v dohodách sa môže so zamestnancami súčasne dohodnúť, že zodpovedajú s nimi za schodok spoločne.

3. otázka:

Musí sa dohoda o hmotnej zodpovednosti uzatvoriť písomne?

Odpoveď:

Áno, dohoda o hmotnej zodpovednosti sa musí uzatvoriť písomne, inak je neplatná.

4. otázka:

Kedy sa môže zamestnanec zbaviť zodpovednosti za schodok na zverených hodnotách?

Odpoveď:

Zamestnanec sa zbaví zodpovednosti celkom alebo sčasti, ak preukáže, že schodok vznikol celkom alebo sčasti bez jeho zavinenia.

5. otázka:

Môže zamestnanec odstúpiť od dohody o hmotnej zodpovednosti?

Odpoveď:

Áno, zamestnanec môže odstúpiť od dohody o hmotnej zodpovednosti ak:

- sa preraduje na inú prácu,
- sa zaraďuje na iné pracovisko,
- sa prekladá na iné pracovisko,
- v čase do jedného mesiaca po tom, čo dostal písomné upozornenie, neodstráni nedostatky v pracovných podmienkach, ktoré bránia riadnemu hospodáreniu so zverenými hodnotami.

6. otázka:

Kedy môže zamestnanec odstúpiť od dohody o spoločnej hmotnej zodpovednosti?

Odpoveď:

Zamestnanec pri spoločnej hmotnej zodpovednosti môže od dohody odstúpiť aj vtedy:

- ak je na pracovisko zaradený iný zamestnanec alebo
- ustanovený iný vedúci, alebo jeho zástupca.

Odstúpenie od dohody o hmotnej zodpovednosti musí zamestnanec oznámiť zamestnávateľovi písomne.

7. otázka:

Ako oznamuje zamestnanec odstúpenie od dohody o hmotnej zodpovednosti zamestnávateľovi?

Odpoveď:

Odstúpenie od dohody o hmotnej zodpovednosti je povinný zamestnanec oznámiť zamestnávateľovi písomne.

8. otázka:

Kedy zaniká dohoda o hmotnej zodpovednosti?

Odpoveď:

Dohoda o hmotnej zodpovednosti zaniká:

- dňom skončenia pracovného pomeru alebo
- dňom odstúpenia od tejto dohody.

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

Pomoc od lekárnik v zahraničí



Môžete sa ocitnúť v situácii, keď si v inej **krajine EÚ** budete musieť v lekárni kúpiť lieky na predpis. V takom prípade by ste sa mali uistiť, že váš predpis obsahuje správne informácie. Takisto by ste mali vedieť, aké pravidlá sa uplatňujú v prípade výdavkov na lieky a ako požiadať o náhradu.

Lieky, ktoré si nevyžadujú lekárske predpis, možno kúpiť voľne v celej EÚ.



Nákup liekov na lekárske 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 nemusí 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.

Musí obsahovať aspoň tieto údaje:

- Údaje o pacientovi: celé priezvisko a meno, dátum narodenia.
- Dátum vydania predpisu.
- Údaje o predpisujúcom lekárovi: celé priezvisko a meno, odbornú kvalifikáciu,

priame kontaktné údaje, adresu pracoviska (vrátane krajiny) a podpis (vlastnoručný alebo digitálny).

- Údaje o predpisovanom lieku: jeho bežný názov (nie obchodnú značku, ktorá môže byť odlišná v inej krajine), formu (tablety, roztok atď.), množstvo, koncentráciu a dávkovanie.

Ak si myslíte, že budete musieť požiadať o vydanie lieku v zahraničí alebo ak vám v zahraničí vystavili predpis, ktorý budete musieť použiť v domovskej krajine, skontrolujte si, či lekár do predpisu zahrnul všetky tieto informácie. Budete mať istotu, že lekárnik v inej krajine EÚ ľahko porozumie predpisu a správne identifikuje liek a jeho dávkovanie.

Na lieky sa vzťahujú pravidlá krajiny, v ktorej sa vydávajú. To znamená, že lekárnik bude pri výdaji liekov uplatňovať vnútroštátne pravidlá – napríklad sa uplatní iné denné dávkovanie.

Elektronické predpisy

Ak vám lekár vystavil elektronický predpis,



ktorý chcete použiť v inej krajine EÚ, požiadajte ho aj o papierovú kópiu, keďže elektronický predpis vám nemusia uznať mimo domovskej krajiny.

Príklad

Nákup lieku v zahraničí na základe predpisu z domovskej krajiny

Anna z Nemecka bude šesť mesiacov pracovať vo Švédsku. Na toto obdobie bude potrebovať tabletky na spanie, preto požiadala svojho lekára, aby jej vystavil lekárske predpis, ktorý bude môcť použiť v zahraničí. Aj počas pobytu v zahraničí môže použiť predpis od svojho nemeckého lekára, aby si v lekárni kúpila viac tabletiiek na spanie.

Zdroj: Vaša Európa (europa.eu)

Femigel® v NOVOM dizajne ☺
MIX 2 balení v limitovanej ponuke

Femigel = 2 výhodné balenia á 4x5 ml

- antibakteriálny a hydratačný intim gél
- prírodný, bez hormónov a parfumácie

www.femigel.sk

Národné centrum zdravotníckych informácií



NÁRODNÉ
CENTRUM
ZDRAVOTNÍCKYCH
INFORMÁCIÍ

NCZI zabezpečuje úlohy v oblasti informatizácie a elektronizácie zdravotníctva – eHealth, štandardizácie informačnej sústavy zdravotníctva, zberu, spracovania a poskytovania zdravotníckych štatistických údajov a poskytovania knižnicno-informačných služieb z oblasti lekárskeho vied a zdravotníctva.

Taktiež je prevádzkovateľom národných zdravotných registrov a národných administratívnych registrov.

Centrum v rámci svojej činnosti spolupracuje s inštitúciami, ako sú Štatistický úrad Slovenskej republiky, ÚZDS, ÚVZ SR, ŠUKL, ústavy 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.

Občan na stránke NCZI nájde najmä informácie ohľadom elektronizácie zdravotníctva (projekt eHealth). **www.nczisk.sk**

Trnavský
samosprávny
kraj

www.szstt.edupage.org

2. MIESTO V SÚŤAŽI HODŽOVA ESEJ

22. júna som dostala pozvánku do Sučian na slávnostné vyhodnotenie výsledkov literárnej súťaže Hodžova esej 2017 pod záštitou premiéra SR. Podmienkou účasti bolo napísanie eseje. Tento rok boli témou slová samotného Milana Hodžu: „*Demokracia musí mať svoju vnútornú kázeň a musí mať autoritu. Nie autoritu silných jedincov, ale autoritu zákonného kolektívu, autoritu morálnu, autoritu intelektuálnu.*“ Téma to bola náročná, ale predsa som sa rozhodla zapojiť. Celkovo bolo vyhlásených šesť víťazov a boli udelené tri vecné a tri honorované ceny. Do súťaže postúpilo pätnásť prác z desiatich škôl. Po zistení, že sa zapojili len dve odborné stredné školy a zvyšok tvorili gymnáziá, som bola veľmi zvedavá na samotné vyhodnotenie. Na moje veľké prekvapenie som získala druhé miesto a osobnú pochvalu od členky poroty.

Ema Šlesarová, 3.C

BOLA TO MÁGIA ČI LIEČITELSTVO?

Prečo sa svätá voda a trojkračľová kriada? Kto skutočne boli bosorky? Aká bola ďalšia významná úloha kata či pôrodnej babice v minulosti okrem tej, ktorú poznáme? Tieto a podobné oriešky minulosti hravo, pútavo a zároveň vedecky rozlúskla najznámejšia slovenská etnologička Mgr. Katarína Nádaská, PhD., ktorá 1. 6. 2017 prednášala žiakom z trnavskej „zdravotky“ v Knižnici Juraja Fándlyho v Trnave. Témou bola **Mágia v ľudovom liečení**. Na svoje si mohli prísť farmaceuti, ktorí počúvali o výrobe prvých liekov a používaní liečivých rastlín, maséri, ktorí sa dozvedeli zaujímavosti z dejín balneológie, a taktiež zdravotnícki asistenti, ktorí zistili niečo o fungovaní prvých nemocníc, metódach pomoci tým, ktorým sa pomôcť dalo, alebo tým, ktorí trpeli leprou či smrteľným zápalom pľúc.

Mgr. Lucia Branišová

„TRAVELLING IS THE BEST WAY TO UNDERSTAND THE WORLD AND GET RID OF PREJUDICE.“



Tower Bridge, London Eye, National Gallery, Trafalgar Square s monumentálnou sochou admirála Horatia Nelsona, Piccadilly Circus s jeho starými budovami v časti Soho alebo na druhej strane s populárnymi kinami, napr. Odeon, či vždy mladými ľuďmi preplnenými pubmi. Nazreli sme do kráľovských záhrad Kew Gardens, prešli sme okolo veže Big Ben s jeho úchvatným zvonom, a samozrejme, sme nemohli minúť Westminster Abbey susediaci s Houses of Parliament a kráľovský palác Buckingham Palace. Užili sme si plavbu loďou po rieke Thames. Okrem Londýna nás svojou krásou opantal aj historický Stonehenge posvätné miesto starých Kelto.

Počas štyroch dní a troch nocí strávených vo Veľkej Británii sme navštívili mnoho krásnych miest, napr. hlavné mesto Londýn a jeho pamätihodnosti – Tower of London,



PaedDr. Patrícia Petrová



www.szsbb.eu

EXKURZIA ARBORÉTUM BOROVÁ HORA



Dňa 23. mája sa študenti tretích ročníkov odboru farmaceutický laborant zúčastnili exkurzie s odborným výkladom v Arboréte Borová hora, ktoré patrí Technickej univerzite vo Zvolene.

Arborétum je zamerané na pôvodnú dendroflóru Slovenska. Úlohou arboréta je vyhľadávať vzácne formy pôvodných drevín Slovenska a uchovávať vzácny genofond. V čase konania exkurzie od 22. – 28. 5. boli Dni rododendronov a študenti tak mali možnosť vidieť pestro zakvitnuté kríky tohto početného druhovo rozmanitého rodu.

PharmDr. Mária Gótsová

KOVÁČOVA BYSTRICA 2017

Informačné centrum mladých Banská Bystrica, centrum voľného času Junior Banská Bystrica na počesť Mikuláša Kováča, všestranného umelca, básnika, dramaturga, režiséra, estéta, ktorý pôsobil v meste Banská Bystrica, vyhlásilo trinásty ročník amatérskej súťaže „KOVÁČOVA BYSTRICA“.

Dňa 30. marca 2017 sa brány Štátnej vedeckej knižnice – LHM v Banskej Bystrici otvorili súťažiacim tejto obľúbenej súťaže, ktorá sa realizovala pod záštitou primátora mesta Banská Bystrica Jána Noska. Do XIII. ročníka sa zapojilo 131 súťažiacich z rôznych kútov Slovenska. Zaplnenými priestormi Štátnej vedeckej knižnice – LHM sa v tento jarný deň ozývali nádherné verše známych autorov i emóciami naplnené interpretácie z diel prozaikov. Na svoje si prišli aj súťažiaci vlastnej literárnej tvorby. Na literárnom workshope odborná porota poskytla nádejným autorom množstvo rád, či už z oblasti poézie alebo prózy. V tomto ročníku dosiahla autorská aj interpretačná súťaž opäť vysokú úroveň.

Vo veľkej konkurencii výborne obstáli aj žiačky našej školy. Za vlastnú literárnu tvorbu v oblasti poézie získala 3. miesto Žofia Križková, žiačka prvého ročníka odboru farmaceutický laborant, a v interpretačnej súťaži, v prednese prózy, 3. miesto vybojovala Daniela Motičáková, žiačka prvého ročníka odboru zdravotnícky laborant. Súťažiaci si odniesli diplomy a hodnotné ceny.

Mgr. Zuzana Huľuková



SZŠ
Moyzesova 17
Košice



www.szske.sk

RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová

Stredoškolské pedagogičky

ŽIVOT V KRÍZOVOM CENTRE DORKA Z POHLADU SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV

Pre tretie ročníky sa uskutočnila odborná prednáška spolu s besedou na tému: „Práca sociálnych pracovníkov v krízovom centre“. Cieľom prednášky bolo poukázať na problematiku ľudí bez domova, týrané a sociálne odkázané matky s deťmi, mladých ľudí odchádzajúcich z detských domovov a ich problémy s hľadaním zamestnania, sociálneho zázemia a životných istôt.

RASOVÉ BARIÉRY – MÝTY A PRAVDA

Pre študentov štvorročného štúdia našej školy sa uskutočnilo filmové predstavenie s názvom Rytmus – Sídľiskový sen. Tento film bol spojený s besedou priamo s jeho režisérom a producentom na tému rasovej neznášanlivosti. Cieľom tohto podujatia bolo poukázať na rasové bariéry medzi jednotlivými etnikami a hľadania spôsobov ako predchádzať možným konfliktom.

EXKURZIA V NEMOCNIČNEJ LEKÁRNI



Dňa 21. 6. 2017 sme so žiakmi II. FLA absolvovali odbornú exkurziu v nemocničnej lekárni UNLP v Košiciach. Lekárňou nás sprevádzala pani Vojakovičová, ktorá žiakov oboznámila s chodom lekárne a vysvetlila, ako to v jednotlivých oddeleniach funguje. Žiaci navštívili oddelenia nemocničnej lekárne: • oddelenie manažmentu a farmakoekonomiky • oddelenie prípravy sterilných liečiv • oddelenie kontroly liečiv a laboratórnych diagnostík • oddelenie klinickej farmácie • oddelenie individuálnej prípravy liečiv • oddelenie zdravotníckeho materiálu.

PLAVECKÝ KURZ 2017 – GRÉCKO

15. júna 2017 sme sa spoločne stretli pred školským internátom. Cesta bola dlhá, takže sme mali dostatok času na vyrozprávanie rôznych príbehov a zážitkov, ale aj toho, na čo počas školského roka „nezvyší čas“. Pri príchode sa o nás postaral delegát Miloš, oboznámil nás s pravidlami, ktoré platia v kempu. Potom sme sa už vybalili a pripravili na začiatok výcviku. Otestovanie základných plaveckých schopností nás predurčovalo k zvládnutiu ďalších. Počas nasledujúcich dní sme si svoje plavecké schopnosti zdokonalili. Dokonca sme sa naučili viac plaveckých spôsobov, správne dýchanie pod vodou, záchrana topiaceho sa alebo unaveného plavca, vyskúšali rôzne vodné hry, ktoré sme dopĺňali volejbalom a ringom. Poznatky z dejepisu sme precítili na autentických miestach starovekého Grécka a večerný Thassos spolu s malebnými uličkami, taverničkami a obchodíkmi mal tiež svoje čaro. Dozvedeli sme sa aj o výrobe olivového oleja v rodinnom múzeu. Spustením programu bol aj minitest s otázkami o mieste nášho pobytu. Úloha na plaveckom kurze bolo mnoho, preto sme sa ani nenazdali a prišli posledné dni. To, čo sme sa naučili a zdokonalili, sme si otestovali na štafete, plávaní jednotlivcov v prsiarskom a kraulovom spôsobe, záchrane topiaceho sa.





SZŠ
Michalovce



www.szsmi.eu.sk

Mgr. Adela Makšimová

Stredoškolská pedagogička

PROJEKT ERASMUS

V rámci programu Erasmus pre vzdelávanie a odbornú prípravu naša škola nového partnera a to Strednú zdravotnícku školu v Aretxabaleta zo Španielska, blízko mesta Bilbao.



Koncom apríla nás z tejto partnerskej školy navštívili riaditeľka školy, koordinátorka projektov Erasmus a dve učiteľky v odbore zdravotnícky asistent a ošetrovateľ. Nahliadli do priestorov školy, navštívili nové demonstračné učebne pre výučbu v odbore zdravotnícky asistent, masér aj farmaceutický laborant, ktorý je naším najmladším odborom. Navštívili Nemocnicu Štefana Kukuru v Michalovciach a Psychiatrickú nemocnicu na Strážanoch, kde mohli sledovať aj žiakov našej školy počas ich odbornej praxe na jednotlivých oddeleniach. Veľkým zážitkom bola návšteva Ošetrovateľského centra pre seniorov v Humennom, ktoré patrí k najlepším svojho druhu na Slovensku.

NÁVŠTEVA NAJMLADŠÍCH KÚPEĽOV NA SLOVENSKU



Študenti odboru masér navštívili „kraj lietajúceho mnícha Cypriána“, kde počas odbornej exkurzie navštívili najmladšie kúpele na Slovensku. Kúpele Červený Kláštor, Smerdžonka, sú aktuálne najmodernejšie slovenské kúpele.

Prírodná liečivá minerálna voda, nazývaná aj „Smerdžonka“, podľa jej špecifického zápachu, vyviera z hĺbín zeme už po stáročia.

V kúpeľoch sa liečia všetky neprenosné kožné choroby, choroby pohybového aparátu, neurologické choroby a choroby tráviaceho traktu. Unikátom kúpeľnej liečby je vonkajšia **KNEIPP** terapia a **BALANČNÝ chodník**. Ide o vodoliečebnú otužovaciu procedúru založenú na pôsobení rozdielu tepla a chladu. Naši žiaci si mali možnosť túto procedúru aj vyskúšať a verte 8°C zvládli len tí najodvážnejší.

Exkurziu sme završili návštevou Belianskej jaskyne, ktorá je jedinou vysokohorskou kvapľovou jaskyňou na Slovensku.

ODBORNÁ EXKURZIA – PRAHA 2017

Prvou zastávkou bola **Fakultná nemocnica Motol**, ktorá je najväčšou nemocnicou Českej republiky. Študenti sa oboznámili s prácou zdravotníckeho personálu na ortopedickom oddelení pre dospelých, ale aj s oddelením detskej ortopédie. Druhou navštívenou nemocnicou bola



Nemocnica na Bulovce. Študenti mali možnosť nahliadnuť do denného režimu pracovníkov na oddelení ortopédie, traumatológie a infekčného oddelenia. Avšak, aká by to bola návšteva Prahy, keby sa tretiaci nevydali do pražských uličiek? Navštívili Václavské námestie, obzreli si Pražský hrad či urobili fotku na Karlovom moste.


www.szsba.sk

RNDr. Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru farmaceutický laborant

DVOJDŇOVÝ VÝLET



Posledné týždne pred koncom školského roka sú naplnené záverečným skúšaním, opravami známok a ich uzatváraním a doháňaním toho, čo sa nestihlo na bežných hodinách. Užívali si ich ale žiaci, ktorí pracovali priebežne, so známkami boli spokojní, a najmä sa tešili na posledné spoločné aktivity. A tých bolo neúrekom. Farmaceuti si vybrali medzi: **Orava, Krakov, Osvienčim**. Pekná poznávací exkurzia do Jasenovce, rodného domu M. Kukučína, spojená s cestovaním a poznávaním krásnej Oravy, poľského Krakova ako i prehliadkou koncentračného tábora Osvienčim a Birkenau. Tento dvojdný výlet bol organizovaný pre žiakov druhých ročníkov.



ARBORÉTUM TESÁRSKE MLYŇANY, TOPOĽČIANKY

Kto mal záujem sa poprechádzať po pekných základoch Arboréta v Tesárskych Mlyňanoch a dozvedieť sa zaujímavosti o jeho vzniku, zaujímavých historických drevinách a o unikátoch, ktoré tu rastú, zúčastnil sa tejto jednodňovej exkurzie. Keďže obsahovo zapadá do predmetu farmaceutická botanika, bola určená predovšetkým pre žiakov z I. FL. V Topoľčiankach si žiaci prezreli areál zámku.



MATURITNÉ SKÚŠKY



Kým niektorí žiaci si užívali exkurzie a výlety, maturanti na skúškach prezentovali to, čo sa počas štúdia na našej škole naučili. Niektorí boli úspešnejší, niektorí menej, niektorí mali viac šťastia, iných opustilo. Pocity mali rôzne, boli spokojní, ale mali aj slzy v očiach. Všetkým, ktorí zmaturovali, prajeme úspešný štart do života, a tým ostatným, ktorí si skúšky zopakujú, držíme palce.


www.szsmitra.sk

Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

NOVINKY Z MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky na podnet MZ SR **zaradilo vyššie odborné štúdium diplomovanú všeobecnú sestru do zoznamu študijných odborov a učebných odborov s nedostatočným počtom absolventov pre potreby trhu práce.** V praxi to znamená, že každému študentovi spomínaného odboru bude priznané motivačné štipendium. Výška bude závisieť od priemerného prospechu podľa vysvedčenia zo školy, ktorú naposledy študent navštevoval a od výšky životného minima nezaopatreného dieťaťa.

Uvedená intervencia vznikla ako odozva na nedostatočný počet sestier pracujúcich na Slovensku.

LITERÁRNA EXKURZIA V APPONYIHO KNIŽNICI V OPONICIACH

Najkrajšia interiérová knižnica na Slovensku. Aj takýto prívlastok dostala **Apponyiho knižnica v Oponiciach**. V súčasnosti obsahuje 8 222 dokumentov písaných v 12 jazykoch. Domínujú latinčina, francúzština, nemčina. Žiaci druhých ročníkov – **II. A ZA, II. B ZA, II. FL** mali možnosť vdýchnuť atmosféru čias minulých. 23. 5. 2017 sa spolu s pedagogickým dozorom preniesli do 17. storočia aj vďaka návšteve Malého kaštieľa v Oponiciach.



SLÁVNOSTNÉ ODOVZDÁVANIE MATURITNÝCH VYSVEDČENÍ V SYNAGÓGE



Dňa 13. 6. 2017 sa v priestoroch Synagógy v Nitre uskutočnilo **slávnostné odovzdávanie maturitných vysvedčení absolventom denného a externého večerného štúdia** v študijnom odbore zdravotnícky asistent a

v tomto školskom roku prvýkrát aj v odbore farmaceutický laborant. **Všetkým maturantom k úspešnému ukončeniu štúdia gratulujeme a prajeme veľa ďalších úspechov v živote!**





www.szstn.sk

SEZÓNA ŠKOLSKÝCH VÝLETOV JE ÚSPEŠNE ZA NAMI



Prvého júna sa na našej škole začala sezóna školských výletov. Odštartovali ju druháci z odboru zubný asistent kultúrno-poznávacím zájazdom do stavebníctva Prahy, kde prežili nezabudnuteľné tri dni.

Absolvovali odbornú exkurziu v novej budove Národného múzea, navštívili dominantné pamiatky mesta – Staromestské námestie s orlojom, Václavské námestie, Pražskú bránu, Pražský hrad, Chrám sv. Víta, Zlatú uličku, vychutnali si nádherný výhľad na Prahu z vyhládokovej veže Petřín, videli moderný Tancujúci dom, cestovali pražským metrom, boli na Vyšehrade, prešli sa po Karlovom moste, zamilovali sa do nočnej Prahy. Počas tých troch dní toho veľa videli, zažili, lepšie sa spoznali a schuti sa zasmiali.

A čo ostatní? Ani tí nezaháľali. Posledný júnový týždeň sa vybrali do ZOO v Lešnej a do Bojníc či za históriou do Trnavy, na Oravský hrad, do Osvienčimu, alebo vyrazili za krásami v okolí Trenčína a chvíle pohody si užili na Gazdovskom dvore Uhliská, na Ostrove, alebo na chate v Kubrici. Spoločný výlet si dopriali i zamestnanci našej školy. 4. júla vycestovali do Jánošíkových diel a turistickou úspešne ukončili tohtoročnú sezónu školských výletov.

Mgr. Marcela Matusová

V ZÁHRADE LIEČIVÝCH RASTLÍN



14. júna 2017 sme sa zúčastnili odbornej exkurzie v Záhrade liečivých rastlín v Bratislave. Počas exkurzie sme si rozširovali poznatky získané počas roka na hodinách farmaceutickej botaniky, nafotili liečivé rastliny, ktoré sa stanú súčasťou našich elektronických herbárov.

Ivana Matúšová, I. FL

A PRÁZDNINY SA MÔŽU ZAČAŤ

30. júna sme žiakom rozdali vysvedčenia a ukončili tak školský rok, ktorý bol pre nás výnimočný. Bol prvý vo vlastnom, plný zmien a výziev. Niektoré sme úspešne zvládli, iné máme pred sebou, ale ako povedala pani riaditeľka Eva Červeňanová vo svojom príhovore:

„Všetko potrebuje svoj čas a spoločnými silami to napokon zvládneme. Teraz máme pred sebou obdobie letných prázdnin. Prežite ho v zdraví, v spokojnosti a v pohode, aby sme sa všetci opäť stretli v pondelok 4. septembra 2017.“ Milí čitatelia, želáme vám všetkým z trenčianskej „zdravotky“ krásne a pohodové leto!

Mgr. Marcela Matusová



Stanislav Pech

info@pech.sk

Tipy a triky v MS Office



MS Office je v súčasnosti najviac využívaný kancelársky balík zložený z viacerých programov na vytváranie zoznamov, dokumentov, mailov, grafov, tabuliek, prezentácií, databáz, stránok, atď. Prešiel svojím vývojom od prvej verzie v roku 1988 Microsoft Office obsahujúcej tri programy (Microsoft Word, Microsoft Excel a Microsoft PowerPoint) až po súčasnú najnovšiu verziu MS Office 2016, ktorá v rozšírenej forme obsahuje až trinásť programov. Základná verzia MS Office 2016 obsahuje štyri programy:

- Microsoft Word, textový editor,
- Microsoft Excel, tabuľkový kalkulač,
- Microsoft PowerPoint, program na tvorbu prezentácií,
- Microsoft Outlook, poštový klient.

V každej verzii pribudli nové funkcie a ich ovládanie, preto nie je možné vo všetkých verziách používať rovnaké klávesové skratky.

Tipy a triky v Microsoft Word

- Zmenu písma z veľkého na malé alebo naopak docielite tak, že najprv označíte text, v ktorom chcete písmo zmeniť (viď. predošlé články) a opakovaným stláčaním kombinácie kláves **Shift+F3** sa text bude meniť na veľké a malé a písmo.
- Rýchle vpísanie aktuálneho dátumu do textu prevediete stlačením **Shift+Alt+D**.
- Pridanie ďalších čistých strán pod dokument prevediete opakovaným stláčaním **Ctrl+Enter**. Koľko krát stlačíte, toľko čistých strán sa pridá.
- Ak chcete písať na konkrétnom mieste v liste a chcete preskočiť čisté riadky alebo stránky, stačí tam prejsť myšou a spraviť dvojklik ľavým tlačidlom myšky. Objaví sa tam kurzor a môžete písať. Text pod písaným miestom sa bude automaticky posúvať nižšie.
- Na koniec niekoľko stránkového dokumentu sa dostanete cez **Ctrl+End** a na začiatok cez **Ctrl+Home**.
- Ak chcete použiť v texte špeciálny znak, ktorý sa nenachádza na klávesnici, stlačte **Alt+i+y** alebo s použitím myšky s ľavým kliknutím otvorte odkaz v hornom menu **Vložiť** a po otvorení menu s ľavým kliknutím otvorte odkaz **Symbol**. Objaví sa okno so špeciálnymi znakmi. S myšou ľavým dvojkliknutím vyberte znak, ktorý chcete použiť v texte. Znak sa preniesie do textu.
- Na odfotenie aktuálnej obrazovky slúži kláves **PrintScreen**. Na vloženie obrázka do dokumentu stlačte **Ctrl+V**.
- O krok späť sa dostanete cez **Ctrl+Z**.
- Vodotlač je text alebo obrázok, ktorý je prepísaný textom. Môže to byť logo firmy, alebo informatívny text. Do dokumentu vodotlač vložíte pomocou myšky kliknutím v menu na **Formát**, ďalej **Pozadie**, ďalej **Vodotlač** alebo v novších verziách MS Office kliknutím na menu **NÁVRH** a ďalej kliknutím na ikonu **Vodotlač**.

Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiťel
peter.krajniak@orangedmail.sk

Klient (až) na prvom mieste?



Aj vy si myslíte, že klienti by vám mali byť vlastne vďační, že im robíte veľkú službu, keď im poskytujete prípravky, ktoré požadujú, poradenstvo a servis vo vašej lekární?

Prístup ku klientovi má z pohľadu farmaceutického laboranta dve úplne odlišné úrovne.

Prvá úroveň je odborná – je to tá časť prístupu ku klientovi, ktorá je daná profesiou, ktorú ste si vybrali a v ktorej sa realizujete. To, že ste odborníci vo vašej profesii, vie klient ešte pred tým, ako vstúpi do vašej lekárne (som o tom presvedčený). Je teda ešte potrebné presvedčať ho o tejto skutočnosti a zahŕcovať ho odbornými prednáškami, odborným názvoslovím a pod.? Vhodnejšie je nechať klienta vypovedať svojimi vlastnými slovami to, čo potrebuje, aké má prianie, čo očakáva od návštevy vašej lekárne. Aj tu platí pravidlo, že „menej znamená viac“, čo v praxi znamená odovzdať klientovi len také informácie, ktoré chce vedieť, ktoré sú pre neho dôležité a ktoré je schopný spracovať a orientovať sa v nich. Takmer všetci dodávatelia vás zásobujú poradenstvom, dodávajú odborné-reklamné letáky, zabezpečujú vám

rôzne odborné školenia o prípravkoch i o novinkách. Je teda na vás, ako tieto informácie zapracujete a využijete pri obsluhu vašich klientov. Vy sami rozhodujete o tom, ktoré informácie považujete za dôležité pre klienta a sami sa rozhodujete, akým spôsobom tieto informácie klientom odovzdáte tak, aby boli pre nich zrozumiteľné.

Druhá úroveň je všeobecná, ľudská

– predávame emóciu, atmosféru, zážitok. Tu mám na mysli získanie dôvery klienta, vytvorenie si partnerského vzťahu medzi klientom a vami osobne i vašou lekárnou. Bez takéhoto dobre vybudovaného vzťahu, ktorý stojí na základe získanej dôvery klienta, by sme len ťažko dosiahli uspokojivého výsledku.

Klient veľmi citlivo vníma ako sa zachováte, keď sa príde na niečo sťažovať. Vtedy je dôležité zachovať chladnú hlavu a obrátiť sa trpezlivosťou. Nechajte klienta hovoriť a pozorne ho počúvajte. Pokiaľ by ste sa snažili v tejto chvíli klientovi vnútiť svoj názor, určite nič nevyriešite. Len keď máte istotu, že klient povedal naozaj všetko, čo povedať chcel, môžete reagovať.

Vieme, že s klientom, ktorého vidíme po prvýkrát je úplne iná spolupráca ako s tým, ktorého poznáme už dlhší čas. Často máme (a určite i do budúcnosti budete mať) klientov, ktorí zavítajú do vašej lekárne po prvýkrát a ktorých dôveru a partnerský vzťah si budujete postupne. Je teda dôležité nielen to, ako začnete rozhovor, ale i neskôr, ako sa zachováte, keď klient

môže vyjadriť s niečím nespokojnosť, prípadne keď príde s reklamáciou.

Je dobré si uvedomiť, že práve emocionálna zložka nás najviac ovplyvňuje pri nákupe, a to i pri nákupe farmaceutických prípravkov v lekární. Nákup pre klienta začína už vonku, pred vstupom do vašej lekárne. Ovplyvňuje ho nielen to, ako máte lekáreň označenú. Uvedomte si, že potenciálny klient vás často vidí už pred vstupom do lekárne cez výklad, či presklené dvere. Z tejto skutočnosti teda vyplýva, aký dôležitý je prvý dojem, a to i v takom prípade, že niekto náhodne len prechádza okolo vašej lekárne. V budúcnosti práve z neho môže byť váš nový klient.

Nie každý máme taký okúzľujúci úsmev ako Mona Lisa, no určite máme iné, pozitívne povahové vlastnosti, na ktoré by sme sa mali sústrediť. Jednak vo vzťahu k sebe i k našim klientom. Skúste sa teda zamyslieť, čo v skutočnosti pre vás (osobne) klient znamená? Aký prínos má pre vás komunikácia s ním? Klient sa vám určite prispôbovať nebude. To ale neznamená, že počas rozhovoru s ním budete meniť svoju tvár a potláčať svoju osobnosť.

S klientom jednáte s pokojom, prirodzene, nenútené tak, aby ste v ňom vyvolali pocit úprimnosti a dôvery k vám i k vašej lekární. Veď predsa ani my sami nemáme radi, keď niekto s nami komunikuje neúprimne a snaží sa nám „podliezať“. Dajte klientovi pocítiť, že ste tu len pre neho a že je pre vás v tejto chvíli najdôležitejší.

Dom sociálnych služieb–MOST, n. o.

● **Poskytujeme** psychologické a sociálne služby ľuďom, ktorí sa psychiatricky liečili a ich rodinám, rovnako ako ľuďom, ktorí čelia zvýšenej záťaži v rôznych formách.

● Dss-MOST, n. o., poskytuje rôzne formy podpory pre dospelých ľudí znevýhodnených duševnou poruchou po prekonaní akútnej fázy popri ambulantnej starostlivosti ich psychiatra. Od založenia v roku 1995 prešiel MOST rôznymi zmenami. V roku 2003 sme sa stali neziskovou organizáciou poskytujúcou sociálne služby v zmysle zákona 448/2008 Zb. z. pre dospelých ľudí s duševnou poruchou.

● **Sme registrovaným poskytovateľom nasledovných sociálnych služieb:**

Rehabilitačné stredisko poskytuje denný program pre dospelých ľudí s psychickou poruchou po prekonaní akútnej fázy ochorenia, popri ambulantnej starostlivosti u svojho psychiatra.

Podporované bývanie je určené pre dospelých ľudí s psychickou poruchou po prekonaní akútnej fázy ochorenia, počas ambulantnej starostlivosti u svojho psychiatra. Predpokladá aj aktívnu účasť rodičov a príbuzných, ktorí si kladú otázku „Čo s ním bude, keď my tu už nebudeme?“

● **Poradenstvo a asistencia v sociálnej oblasti, Psychologická ambulancia.**

Kontakty:

Dom sociálnych služieb–MOST, n. o.
Haanova 10, 851 04 Bratislava
recepčia: 0911 404 656
e-mail: info@dss-most
www.dss-most.sk
www.facebook.com/DssMost

MOST



Rehabilitačné stredisko DELFIN

DELFIN občianske združenie pre duševné zdravie prevádzkuje sociálnu službu Rehabilitačné stredisko DELFIN. Ide o zariadenie s denným pobytom klientov. Klienti sú občania s ťažkým zdravotným znevýhodnením (duševnou poruchou, najmä z okruhu schizofrénie) od veku 18 rokov, s rôznym stupňom vzdelania, ktorí sú posúdení Banskobystrickým samosprávnym krajom na sociálnu službu v rehabilitačnom stredisku.

Naše priestory sú v maximálnej miere prispôsobené klientele zariadenia a jej špeciálnym potrebám. Klienti majú možnosť podľa svojich schopností podieľať sa na vytváraní prostredia zariadenia. Každodenná práca s klientom je určená stanoveným harmonogramom, ktorého štruktúra je navrhnutá tak, aby všestranne podporovala obnovu sebestačnosti klientov a ich opätovné začlenenie do spoločnosti. Klienti sa učia vytvoriť si denný režim, určovať osobný plán a ciele, majú príležitosť a podporu k svojmu pozitívnemu rozvoju.

Dôsledná a systematická mimonemocničná starostlivosť nielen priaznivo ovplyvňuje rezíduá po prekonanom ochorení, ale pôsobí aj preventívne. Taktiež priaznivo ovplyvňuje ďalší priebeh ochorenia našich klientov, napomáha integrácii do normálneho života spoločnosti, z ktorého ich ochorenie čiastočne alebo úplne vytrhlo.

Kontakt:

Delfín občianske združenie pre duševné zdravie, Zvolen
tel.č.: 0902 047306
www.delfinzv.sk

Výživový doplnok so sójovým extraktom

Alternatíva pre ženy v menopauze, ktoré si hormonálnu substitučnú liečbu neprajú alebo je u nich takáto liečba kontraindikovaná.



FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK:

zvýšený obsah účinných látok.

Je už 18 rokov na trhu a veľmi pomáha ženám zvládať úporné návaly horúčav počas menopauzy.

Obsahuje izoflavóny z geneticky neupravenej soje 28 mg/kps (Genistein, Daidzein).

FYTOSOJA® OSTEOPORÓZA

obsahuje taktiež izoflavóny zo sóje

25 mg/kps (Genistein, Daidzein) a ďalšie komponenty pozitívne pôsobiace na zmiernenie osteoporózy: vápnik, vitamín D₃ a vitamín K₂ z fermentovanej sóje.

Všetky tieto látky vstupujú do metabolizmu kostí a aj keď nie sú schopné nahradiť stratenú kostnú hmotu, prispievajú k jej udržiavaniu.

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



1. Spoločnosť **Belupo** predstavuje novinku **MAXI OMEGA 3 kapsuly**. V odporúčanej dennej dávke 2 kapsuly sa nachádza až 2 029 mg čisteného a štandardizovaného koncentráту rybieho oleja, ktorý obsahuje 600 mg omega-3 mastných kyselín, z ktorých 18 % tvorí EPA a 12 % DHA.

Otázka: Prispieva DHA k udržaniu správnej funkcie mozgu a dobrého zraku a spoločne s EPA k normálnej činnosti srdca?

☐ áno ☐ nie

www.belupo.sk

2. Jednorazové prsné vložky od spoločnosti **MedPharma** sú antibakteriálne, priedušné, vysoko absorpčné, mäkké, pohodlné, diskrétné.

Otázka: Je v balení 60 ks tvarovaných vložiek?

☐ áno ☐ nie

www.medpharma.sk

3. **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

4. **Otázka:** Sú v portfóliu spoločnosti **Fytopharma** kapsuly na dobré trávenie **Eugastrin** a porciovaný a sypaný čaj **Púpava**?

☐ áno ☐ nie

www.fytopharma.sk

5. **Lucetam®** s účinnou látkou **piracetam** pre lepšiu pamäť v každom veku od spoločnosti **Egis**. Je dostupný v perorálnej tabletovej forme v troch veľkostiach dávky, a to 400 mg, 800 mg a 1 200 mg. Balenie: 60 tbl. x 400 mg, 30 tbl. x 800 mg, 60 tbl. x 1 200 mg.

Otázka: Je viazaný na lekársky predpis?

☐ áno ☐ nie

www.egis.sk

6. **Beta glucan:** tipy na leto od spoločnosti **Natures**. Ide o **Femiglu-can** 10 vaginálnych čapíkov na zníženie rizika vaginálnych infekčných ochorení a **Beta Glucan Gel** vhodný na upokojenie a regeneráciu poškodenej kože?

Otázka: Beta Glucan Gel obsahuje najvyšší podiel beta glucanu na trhu. Viete koľko to je?

a) 0,5 % b) 02 %

www.natures.sk

7. **Rosalgin/Rosalgin Easy** (benzylamíniumchlorid) od spoločnosti **Angelini** rýchlo odstráni nepríjemné pálenie a svrbenie, lieči výtok a zápal ženských pohlavných orgánov, pôsobí proti škodlivým baktériám, urýchľuje proces hojenia popôrodných rán.

Otázka: Lieči **Rosalgin/Rosalgin Easy** vaginálnu mykózu?

☐ áno ☐ nie

www.angelini.sk www.rosalgin.sk

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

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

☐ áno ☐ nie

www.berlin-chemie.sk

9. Výživový doplnok so sójovým extraktom **FYTOSOJA® FORTE** – nový výrobok so zvýšeným obsahom účinných látok vyhladávaný ženami pri zvládaní návalov horúčav počas menopauzy a **FYTOSOJA® OSTEOP** výživový doplnok so sójovým extraktom so zameraním na kostnú hmotu.

Otázka: Ide o alternatívu pre ženy v menopauze, ktoré si hormonálnu substitučnú liečbu neprajú alebo je u nich takáto liečba kontraindikovaná?

☐ áno ☐ nie

www.fytosojaslovakia.sk

10. **TENA** – špeciálne absorpčné pomôcky na akúkoľvek formu a stupeň inkontinencie.

Otázka: Absolútnou novinkou sú **TENA LADY SLIM**?

☐ áno ☐ nie

www.tena.sk

11. **Femigel®** = 2 výhodné balenia á 4 x 5 ml.

Otázka: Je **Femigel®** v NOVOM dizajne?

☐ áno ☐ nie

www.femigel.sk



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



Ing. Helena Kohútová

Úrad verejného zdravotníctva
Slovenskej republiky

Nano- materiály

Sú výrobky na ochranu pred slnečným žiarením s obsahom UV filtrov v nano forme bezpečné pre ľudí?



Neustále zvyšujúce používanie nanomateriálov v spotrebiteľských výrobkoch si vyžiadalo prehodnotenie bezpečnosti viacerých látokpoužívaných do kozmetických výrobkov, vrátane UV filtrov.

Čo sú to nanomateriály?

Podľa definície uvedenej v nariadení (ES) č. 1223/2009 o kozmetických výrobkoch v platnom znení „*nanomateriál je nerozpustný alebo biodisperzný materiál, vyrobený na špecifický účel, s jedným alebo viacerými vonkajšími rozmermi, alebo vnútornou štruktúrou veľkosti od 1 – 100 nm.*“ Pre ilustráciu, nanometer je miliontina milimetra alebo ľudský vlas má veľkosť okolo 80 000 nanometrov.

Definícia nestanovuje prahovú hodnotu častíc uvedenej veľkosti, ale zodpovedná osoba môže za prahovú hodnotu považovať 50 % alebo viac (min. 50 %), podľa odporúčania Komisie 2011/969/ o vymedzení pojmu nanomateriál.

Sú UV filtre v nano forme regulované, teda bezpečné?

UV filtre sú regulované v prílohe VI nariadenia (ES) č. 1223/2009 o kozmetických výrobkoch. V súčasnom období sú do kozmetických výrobkov povolené nasledovné UV filtre v nano forme:

názov UV filtra	položka	povolená koncentrácia
Titanium Dioxide (nano)	27a	max. 25 %
Tris-biphenyl Triazine (nano)	29a	max. 10 %
Zinc Oxide (nano)	30a	max. 25 %

Sú to fyzikálne UV filtre, to znamená, že chránia pokožku pred škodlivými UV lúčmi tak, že ich odrážajú. Ich nespornou výhodou je, že nespôsobujú kontaktné alergie. Vedecký výbor pre bezpečnosť spotrebiteľov na základe dostupných vedeckých dôkazov dospel k záveru, že používanie UV filtrov v nano forme vo výrobkoch na ochranu pred slnečným žiarením pri aplikácii na pokožku nepredstavuje riziko nežiaducich účinkov na zdravie ľudí za podmienky, že bude dodržaná požiadavka na ich čistotu, veľkosť častíc, rozpustnosť vo vode a že nebudú použité do sprejových obalov.

Má tvar a veľkosť nano častíc vplyv na ochranu pred UV žiarením?

Áno. Menšie častice sú transparentnejšie, lepšie chránia pred UVB žiarením ale horšie pred UVA žiarením.

Môžu nanomateriály vplyvom slnečného žiarenia poškodiť bunky alebo orgány?

Je to možné, ale nepravdepodobné. Je síce dokázané, že Titanium dioxide (nano) a v menšom rozsahu aj Zinc oxide (nano) sú fotokatalyzátory. To znamená, že vplyvom UV žiarenia vytvárajú voľné radikály,

ktoré poškadzujú okolité bunky, ale pokrýtím nanočastíc vhodným obalom, napríklad trietoxypyrylsilánom, dimetikónom, zosieťovaným polymérom dimetoxidyfenylsilántrietyloxykaprylsilánu alebo oktyl (trietyloxy) silánom je možné tvorbu radikálov obmedziť, pričom daný obal nemá vplyv na funkciu UV filtra.

Môžu nanomateriály penetráciou alebo inhaláciou poškodiť bunky alebo orgány?

UV filtre v nano forme nepenetrujú (neprenikajú) do pokožky, ale ich vdýchnutie môže spôsobiť pľúcnu toxicitu a zápal. Na základe týchto informácií SCCS odporúča nepoužívať UV filtre v nano forme do výrobkov, ako sú púdre alebo spreje, ktoré by v danej forme mohli spôsobiť inhalačnú expozíciu.



Ilustračné foto: internet

PhDr. Renata Melicheríková

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

Je agresia u dieťaťa v poriadku?

Agresivita v psychológii osobnosti sa definuje ako osobnostná črta, ktorá charakterizuje nielen sklon k útočnosti a prejavom nepriateľstva, ale tiež nadmernú súťaživosť, expanzivnosť a sebaapresadzovanie. Ide o tendenciu k nepriateľskému, útočnému až deštruktívnemu konaniu voči objektu (druhej osobe, skupine, inštitúcii) alebo sebe samému.

Zahrňuje rôzne prejavy a formy správania od skrytých (napr. vo fantázii), cez verbálne a symbolické, až po otvorenú agresiu (napadnutie, ničenie).

Agresia je jednoduchou emóciou, ktorú má človek spoločnú so zvieratami. Nie každý, kto sa agresívne prejaví v nejakej situácii, musí byť automaticky aj trvalo agresívny.

Príčiny agresie u človeka sú rôznorodé a zložité. Človek môže reagovať agresívne v strese, pri strachu, úzkosti, ohrození života, ale aj počas depresie. Agresívne sa napr. v kriticknej situácii prejaví človek za volantom, pritom takéto správanie mu nie je povahovo blízke.

Dieťa môže reagovať agresívne v situácii, keď sa mu nepovolí, čo práve chce. Nemusí to však hneď znamenať, že bude celý život agresívne. Jeho správanie je potrebné výchovne usmerniť.



Príčiny agresívneho správania možno zhrnúť:

1. Znížené rozumové schopnosti – emočná inkontinencia; nevie odhadnúť správne situáciu, veľa vecí vníma ohrozujúco; jedinec reaguje pudovo a reaguje takto na ohrozenie alebo neplnenie vlastných potrieb, neprimerane situácii, ľahko sa nechá vyprovokovať.
2. Genetické predpoklady – eventuálne aj kombinácia s nevhodným príkladom v rodinnom prostredí.
3. U detí negatívne zážitky, zážitky týrania a zanedbávania.
4. Citová frustrácia, úzkosť, strach – najmä u chlapcov.
5. Príslušnosť k určitej sociálnej skupine a vplyv médií.
6. Hnevливость ako povahový rys.
7. Nuda, pútanie pozornosti.
8. Akceptácia agresivity dobrou, prostredím – počítačové hry, rozprávky, filmy, ale aj denné správy, v ktorých ľudia sú presýtení správami o nehodách a kriminálnych činoch.
9. Nedostatok súkromia a malý životný priestor.

V policajných zázpisoch sa čoraz častejšie začínajú objavovať trestné činy detí a mladistvých. Agresiu ale neraz badať už u malých detí. Násilie vo filmoch, počítačové hry, nahrádzanie osobného kontaktu komunikáciou cez sociálne siete, ale aj neustály stres a nedostatok času rodičov na deťoch zanecháva značný vplyv. Pritom len stačí uvedomiť si a zmeniť svoj postoj a zvyky, aby sa dieťa upokojilo a prestalo si týmto spôsobom vybiť hnev.

Keď si rodičia nevšimnú prvé nevinné signály, začnú deti na seba pútať pozornosť rôznymi prejavmi. Sociálne prostredie v tom

to prípade zohráva podstatnú úlohu. Je dôležité včas rozpoznať problémy v správaní a prehodnotiť aj vlastné chyby. Agresia sa u dieťaťa môže prejavovať aj ako nástroj na presadzovanie svojich želaní. Často sa prejavuje aj vo väčšej skupine detí. Väčšinu príkladov do vlastného života dieťa preberá od rodičov a z okolia. Pozoruje ich konanie, ktoré potom kopíruje. Rodičia i dospelí, ktorí s takýmto dieťaťom pracujú, by sa mali spolu s ním podrobiť niečomu ako „kurz sebaovládania“: znamená to naučiť sa zbytočne pred ním nevzbĺknuť kvôli každému problému. Ak má agresívne dieťa súrodencov, najviac hádok je zapríčinených spormi o hračky. Je dobré v začiatkoch vyčleniť mu samostatný priestor, aby nevyhľadávalo zámerne príčiny, kde si vybiť hnev.

Keď na neho príde nával agresie voči okoliu alebo sebe samému, netreba zhoršovať situáciu kričaním. Je dobré naučiť dieťa v takejto situácii ostať bez pozornosti okolia. Snažiť sa mu – dôležité je až potom, keď sa upokojí vysvetliť, že prejavíť negatívne pocity je síce správne, no nesmie to preháňať. Najlepšie sa však takéto prejavy v správaní detí zvládajú vtedy, keď medzi rodičmi a deťmi funguje dobrá komunikácia a vzájomný rešpekt. Keď dieťa nemusí byť svedkom podobného správania vo svojom okolí, rodičia sú vo vzájomnej zhode a podporujú sa vo výchovných postupoch. Vzájomná komunikácia, spoločné trávenie voľného času, schopnosť porozprávať sa v pohode o bežných každodenných veciach, zažartovať si spolu, venovať si navzájom dostatok pozornosti. Deti potrebujú veľa lásky, trpezlivosti a času nás dospelých. Ale potrebujú aj hranice a naučiť sa rešpektu voči pravidlám spoločnosti.



PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

Pracovné návyky, spôsob práce, reálna alebo len iluzórna moc nad ľuďmi, servilita a obdiv, ktoré súvisia so zastávaným postom, toto všetko ovplyvňuje pracovné prostredie a firemnú kultúru nesprávnym smerom.



Keď pravidlá biznis-protokolu neplatia...

Pravidlá biznis-protokolu vychádzajú z kvalitných prejavov, ako je presnosť, zodpovednosť, chladnokrvnosť a poctivosť. Základné hodnotenie ľudí, ktorí sa vymykajú predstávam pracovného kolektívu, sa nesie v rovine laického hodnotenia: on nie je normálny. Z odborného hľadiska ide o človeka, ktorého osobnosť sa nevyvíjala harmonicky, a preto naráža v sociálnych vzťahoch. Spôsobuje to aj neadekvátny stupeň rozvoja, sociálneho cítenia a osobnostnej zrelosti. Ideálna harmonická osobnosť ale neexistuje. Jej obraz je niekde medzi ideálom a mýtom. Ak si náhodou niekto myslí, že sa vypracoval na harmonickú osobnosť, už to zaváňa určitou disharmóniou.

Ale cieleným snažením sa môžeme k takému ideálu priblížiť. Samozrejme, že z práce na rozvoji harmónie by sme si nemali urobiť čeložitnú náplň a čakať na zázrak.

Čo tak postoj, že sa prijímame takí akí sme? A možno by sme mali taký istý postoj zaujať aj k ľuďom vo svojom pracovnom tíme.

V pracovnej komunikácii nám pragmatický a racionálny prístup môže pomôcť vtedy, keď vieme prejavy disharmónie klasifikovať a zaujať k nim to správne stanovisko.



ČLOVEK – SEMTEX

Tento jedinec sa naozaj veľmi rýchlo rozčúli, je explozívny, reaguje neadekvátne a napáda svojich kolegov slovné aj fyzicky. Výpoveď dáva po malom konflikte a je veľmi prekvapený, keď je šéf pohotový a výpoveď prijme. Má svoju pravdu a reaguje na chyby a nedostatky, ale emócie ho tak pohltia, že ho nič nezaujíma a v ich rámci ignoruje Zákoník práce a paragrafy. Jeho reakcia je ako explózia a môžeme ju prirovnať k situácii, keď škrtneme zápalkou v sklade výbušnín. Spôsobí to maličkosť, ale následok je veľký, lebo tomuto typu disharmónie chýbajú prirodzené brzdiace reakcie. Spolupráca a explikatívny dohovor je zbytočná strata času. Platí: „utekať, zachráň sa, kto môžeš“.

ČLOVEK – FANATIK

Tomuto typu človeka často stačí jeden citovo podfarbený zážitok, aby sa zapálil pre jednu myšlienku. Nezáleží mu na tom, ako svoj cieľ dosiahne. Pravidlo troch E – efektívne, eticky a esteticky mu nič nehovorí a nie je mu cudzia žiadna krutosť. Ak sa fanatik zameria na likvidáciu svojho šéfa na pracovisku, tak mu nepomôže ani pánboh, bude nasledovať jedna kontrola za druhou, začnú chodiť anonymné listy alebo sa objaví kritický článok v tlači. Schopnosťou fanatika je veľmi dobre zmiešať pravdu s klamstvom a v tom niekedy spočíva aj jeho dočasný úspech.

Blízkym príbuzným človeka fanatika je človek – kverulant.

ČLOVEK – KVERULANT

Je mravný človek, ktorý obhajuje pravdu a spravodlivosť, ale na rozdiel od fanatika, ktorý nehľadá na prostriedky a ignoruje pravidlá, kverulant má úctu k právnemu poriadku a drží sa regulárnych ciest za dosiahnutím a dokázaním pravdy. Podáva neskutočný počet návrhov a sťažností.

Posiela memorandá rôznym inštitúciám a obratom žiada odpoveď. Kverulant sa môže zamerať na pozitívny cieľ, ale niekedy bojuje o právo aj tam, kde nie je schopný alebo ochotný posúdiť jeho kontext. Kverulant je na pracovisku tvrdý súper a netreba ho podceňovať, lebo presvedčovanie a logická argumentácia naňho neplatia. Ak máte kverulanta v pracovnom kolektíve, nezostáva vám nič iné, len mať všetko v dokonalom poriadku a dúfať, že váš šéf má nadhľad a zmysel pre humor.

ČLOVEK – NESTÍHAČKA

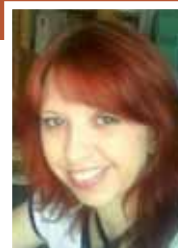
Je typický tým, že sa večne ponáhľa, nič nestíha a naháňa čas, ktorý vôbec nepotrebuje. Má schopnosť vytvoriť dokonalý dojem o tom, že on je pracovitý a vy ostatní nerobíte nič. Tento stav si človek – nestíhačka vytvára sám. Zvýšená aktivita a vytváranie dojmu za behu je prejav disharmónie, ktorou trpí človek so stereotypným, fádny a na čas nie náročným spôsobom práce, alebo na druhej strane riadiaci pracovník, ktorý trpí trvalým úzkostným stavom pri predstave, že stratí svoju stoličku. V súčasnosti sú už prejavy v rovine nestíham, mám veľa práce OUT, lebo sú signatúrou neschopnosti. IN je: mám čas na to, čo ja chcem.



Mesto Siena s bohatou lekárskou a lekárnickou minulosťou.

PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Farby vlajky lekárníkov sú: červená, modrá a biela.



Sortiment sienských lekárníkov bol bohatý.

Stredovek

Z obdobia stredoveku boli známi aj lekárnici zo Sieny. Ich história je zaujímavá aj preto, lebo trvá dodnes. Siena je totiž od 13. storočia rozdelená do 17 obvodov (pôvodne ich bolo 59), tzv. kontrád (Contrade). Pôvodná funkcia tohto delenia bola kvôli obrane mesta. Kontrády fungovali vlastne ako cechy. Jej príslušníci sa venovali niektorému z remesiel (pekári, zlatníci, krajčíri, hrnčiari, ševci, tkáči, farbiari atď.). Na čele každej kontrády stojí kapitán (Capitano). Každá kontráda má svoj symbol, pomenovanie, heslo, vlajku, kostol, patróna, ale i kostým či zvyky a rituály.

Tak aj lekári a lekárnici (Speziali) majú svoju kontrádu (Contrada della Pantera). V znaku majú pantera, ktorý symbolizuje odvahu a rýchlosť. Ich heslo dodnes znie rovnako: „*Moja rýchlosť zborí každú prekážku. Zreval panter a otriaslo ľuďmi.*“ Patrónom lekárníkov je Svätý Ján, ktorého sviatok sa slávi 29. augusta (zvyčajne prvú nedeľu v septembri). Kostol lekárníkov v Siene sa nazýva San Niccolò al Carmine a nachádza sa na ulici Pian dei Mantellini. Existencia lekárníkov v Siene sa datuje do raného stredoveku. Bolo to aj vďaka tomu, že v kláštoroch a opátstvách sa už predtým venovali liečeniu, kde získali výborné znalosti liečiv. Ale aj preto, že v Siene existovala nemocnica Santa Maria della Scala už od 11. storočia. Táto nemocnica, ktorá bola navštevovaná najmä vojakmi, pútnikmi a obchodníkmi, mala aj svoju lekárňu. Pacient tu našiel prístrešie, jedlo a lekársku starostlivosť na vysokej úrovni.



Lekárnici zo Sieny mali výborné vzťahy s obchodníkmi z mesta Lucca.



Kostol lekárníkov San Niccolò al Carmine na ulici Pian dei Mantellini v Siene.

V roku 1240 tu vznikla jedna z najstarších európskych univerzít s lekárskou fakultou. Ten, kto chcel vykonávať v Siene lekárnické remeslo, toho najprv skúmala rada, ktorá sa skladala z troch lekárov. V prípade prijatia do učenia, musel adept zložiť prísahu. Počas výuky bolo prísne sledované jeho etické správanie. Nesmel podvádzať a musel svedomito a presne pripravovať liečivá. Pre lekárníkov existovali presné ustanovenia, ktoré sa týkali pracovných dní a hodín. Tie sa pochopiteľne časom menili. Lekárne sa otvárali na zvonenie zvona Aurora diei a zatvárali zvončením na večernú modlitbu. V nedeľu a sviatok boli zatvorené. Otvoriť mohli iba výnimočne pre pomoc vo vážnych prípadoch. Ale už v roku 1457 mali lekárnici povinnosť mať otvorené každý deň, vzhľadom na nedostatok liekov. Medzi výrobky predávané v 13. a 14. storočí v obchodoch sienských lekárníkov patrili: čierne korenie, šafran, škoric, muškátový oriešok, klinček, rasca, sena, cukor, zázvor, bazalka, aníz, horčičné semienko, ryža, byliny na výrobu lakov či farbenie látok a koží ako indigo, rubia, nebbia a pod. Lekárnici vedeli pripravovať minerálne, rastlinné a živočíšne liečivá, miešať zložené lieky a tiež ich uchovávať.



Bronzový panter, ústredný znak sienských lekárníkov. Na travertíne je vyryté motto kontrády. Autorom umeleckého diela je sochár Giulio Corsini, 1977. Nachádza sa na námestí Piazza del Conte.



Dvakrát v roku, 2. júla (na počesť Madonny di Provenzano) a 16. augusta (na počesť Svätej Matky Božej), si jednotlivé kontrády zmerajú svoje sily v konškých dostihoch zvaných Palio. Pričom vôbec nerozhoduje, či do cieľa dobehne skôr kôň, alebo jazdec. Po pretekoch nasledujú niekoľkodňové oslavy. Preteky sa konajú nepretržite od 13. storočia.

V lekárňach okrem pripravovaných liekov boli aj rôzne produkty ako korenie pre kuchárov, parfumsy, esencie, farby pre umeleckých maliarov, voskové sviečky, mydlá, papier, atrament atď. Z predávaného sortimentu mali značné príjmy. Takisto mali výborné obchodné vzťahy s cudzinou.



Mesto Siena dnes.

výroky z kontaktu s pacientmi zozbierala

Marie Hudecová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárstvo
Lekáreň Benu 14
Toryska 5, 04 011 Košice



😊 Dajaký dobrý sirup pre štvorčlenné dieťa. (štvorročné)

😊 Dajte mi jednu „decku“ (1 dcl) alkoholu na pupčok.

😊 Jedny kvapky do nosa, ale aby to byl spray!

😊 Prosím si AVIRIL C aktivátor na vlasy.

😊 Dajte mi 1 vitamín E 450 mg.

😊 Jeden Industat kvapky, prosím. (Ditustat)

😊 Vibrocil capiky. (Viburcol)

😊 Prosím si takeéé, hmm, pádla. (Bolo to madlo.)

😊 Máte tablety Priateľ na odčervenie psa? (Prateľ)

😊 A tí Marťankovia, to sa normálne je?

😊 A tá ryžová kaša je z akej ryže? (V zložení bolo napísané iba ryža ... hmm.)

😊 Poprosím jedny očné kvapky Hypromelanozu. (Hypromeloza)

😊 Poprosim Biogaju ananasove tablety.

Úsmevné dialógy z lekárne



Prechladnutá pani prišla k nám do lekárne a rozhovor začala takto:
„Dobrý deň, ja som teplá, ale ruky mám studené.“

Pani si kúpila šumivé Magnézium a asi o hodinu mi ho prišla vrátiť so slovami: „Doma som to rozbalila a dnu je horčik. Vravela som vám, že chcem Magnézium.“



Pani magistra obsluhovala pani, ktorá bola prechladnutá. Kupovala si nejaký sirup, Celaskon a pod. Na to sa jej pani magistra opýtala, či ju nebolí v hrdle, či nedáme aj nejaké pastilky na hrdlo. Pani na to: „Nie, hrdlo ma nebolí, ale dajte mi ešte jedno Tantum verde.“

Dedo s vnučkou prišli do lekárne a kupujú čajiky na dojčenie. Pýtam sa dievčatka: „Tešíš sa, však?“ Dedo odpovedal za ňu: „Ani nie, to už je štvrté!“

„Dobrý deň, máte cukriky z hroznového cukru?“
„Ano, máme – pomarančové, jablkové a ananasové.“
„Aha, ďakujem, tak mi dajte citrónové ...“



KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



Maxi úlovok pre zdravie		Autor: – Laň –	Mužské meno	Bočná strana	Kladivo (hist.)	Pomôcky: Ilokan, Lee	Vedľa	Kráča	Zákonitosť javov		Svetový pohár	3	Obsiali	Astát
Alebo (poet.)						1049 rímskymi číslicami				Kolonáda (archit.)				
Časť vlnovky						Umelý jazyk				Prst				
Olejnatá rastlina						Olej po anglicky				Oxid hlinatý				
Avivážny prostriedok	2 1										Rímska dvojka			Nikto
Na iné miesto					Cudzia predpona (život.)	Existoval			Polynézan	Stratí reč				
Gulovitá baktéria				Ples	Mužský hlas			Okuli		Stáhuť kožu				
Abvolt			Peňažná poukážka	Poučka (odb.)			Choroba kĺbov			Hrubý povraz	Tvorca epiky			
Sok, súper						Americký fyzik				Ass. Jour. sportfís	Slovo úcty v Ázii		Na to miesto	Ženské meno
	Prinášal					Lekárnici								
	Soojka					EČV Revúcej								
Čin, skutok				Časť Slávy dcéry				Americké mužské meno				Súhlas (kniž.)		
Had z knihy džungle				Český súhlas				Egyptská arabská republika				Meno speváčky	Sumac	

Jeden/a z Vás získa darček od spoločnosti **BELUPO**.

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

Tajnička krížovky z čísla 30/2017: Urosal Lady účinná pomoc na močové cesty.

Darček od spoločnosti **BELUPO** vyhrala **Bc. Patrícia Goča**, Pribinova 5, 955 01 Topoľčany.

B lahoželáme

Maxi úlovok pre zdravie

Prospieva
najmä:



MAXI OMEGA 3 kapsuly

v odporúčanej dennej dávke 2 kapsuly sa nachádza až **2029 mg čisteného a štandardizovaného koncentráту rybieho oleja**, ktorý obsahuje **600 mg omega 3 mastných kyselín**, z ktorých 18 % tvorí kyselina eikosapentaénová (EPA) a 12 % kyselina dokosaheptaénová (DHA).

Každá kapsula obsahuje antioxidant: extrakt s vysokým obsahom tokoferolov (**vitamín E**), ktorý **zabraňuje ich znehodnoteniu oxidáciou**.

Rybí olej je získavaný z oblasti Peru: sardela (*Engraulis ringens*), sardinka (*Sardinops sagax sagax*), makrela (*Trachurus symmetricus*)

DHA prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu a dobrého zraku, spoločne s EPA prispievajú i k normálnej činnosti srdca, pričom priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.

Odporúčané dávkovanie: Užívajú sa 1-2 kapsuly denne po jedle s dostatočným množstvom vody. Výživový doplnok sa užíva dlhodobo.

Upozornenia: Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy. Nepoužívajte, ak ste alergický na niektorú zo zložiek. Je dôležité dodržiavať pestrú a vyváženú stravu a zdravý životný štýl. Tehotné a dojčiacie ženy by mali užívanie výživového doplnku konzultovať s lekárom. Výživový doplnok nie je vhodný pre deti do 18 rokov.

Kúpajte iba v lekárni.

