

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

32

ročník  
06  
október  
5/2017



**17** som jedna z vás  
**Marcela Mikušová**

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Harmónia  
Námestie SNP 143  
958 01 Partizánske  
Tel: 038/749 19 71

**4 5** Diskusné fórum

Aký je váš názor na  
používanie veterinárnych  
prípravkov na humánnu  
liečbu?

1. časť

**18 21** Téma čísla

Bolesť svalov a kĺbov  
po telesnej námahe

**6** samosprávne kraje  
Bratislavský  
samosprávny kraj  
Lekárska starostlivosť

**8** štúdium a výkon práce FL  
Monako

**11** stavovské organizácie  
v zdravotníctve  
Slovenská lekárska  
komora

**26** galenická farmácia  
Polotuhé lieky  
– masti, pasty, 1. časť

**36** ABC prvej pomoci  
Zvracanie a hnačka

**49** nemocničná lekárka  
Liptovská nemocnica  
s poliklinikou  
MUDr. Ivana Stodolu,  
Liptovský Mikuláš



- 4 5 Diskusné fórum  
Aký je váš názor na používanie veterinárnych prípravkov na humánnu liečbu? 1. časť
- 18 21 Téma čísla  
Boleť svalov a kĺbov po telesnej námahe
- 3 samosprávne kraje  
Bratislavský samosprávny kraj  
Lekárska starostlivosť
- 3 štúdium a výkon práce FL  
Monako
- 11 Stavovské organizácie  
Slovenská lekárska komora
- 23 baleníčka farmácia  
Polotuhé lieky  
– masť, pasty, 1. časť
- 30 ABC prvej pomoci  
Zvracanie a hnačka
- 30 nemocničná lekáreň  
Liptovská nemocnica  
a polikliniku  
MUDr. Ivana Stodolu,  
Liptovský Mikuláš

- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 06, číslo 32, október 2017
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- tlač Tlačiareň Patria 1, Prievidza

- redakčná rada
- predsedníčka
- Doc. RNDr. Silvia Szücssová, 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. Déreera, 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 Magálová, Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- Denisa Bobotová, Lekáreň Pod Kaštieľom, Dubnica nad Váhom

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

# obsah



- 3 Editoriál  
Adriana Syčová
- 5 Hlavní odborníci MZ SR – kategória Farmaceut
- 6 Bratislavský samosprávny kraj  
PharmDr. Kornélia Radová
- 7 Medzinárodný kalendár 2017 – zdravotníctvo  
Denisa Bobotová
- 8 Štúdium a výkon práce FL – Monako  
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9 Zaujímavosti – Voda
- 10 Reexport liekov – ustanovenia ako mu zabrániť, 4. časť  
RNDr. Jozef Slaný, CSc.
- 11 Stavovské organizácie Slovenská lekárska komora  
MUDr. Zuzana Teremová
- 12 Konopná kozmetika, 1. časť  
Ing. Helena Kohútová
- 13 eHealth – Lekári a eHealth
- 16 Rokovací poriadok, 6. časť  
Bc. Janka Strápková
- 17 Som jedna z vás  
Marcela Mikušová
- 22 Riešenie úniku moču neodkladajte  
MUDr. Peter Brenišin
- 23 Seni Care – špeciálna starostlivosť o namáhanú pokožku
- 24 Nadspotreba antibiotík pri faryngitíde, individuálne a celospoločenské dôsledky  
Prof. MUDr. Jana Plevková, PhD.
- 26 Polotuhé lieky. Masť, pasty, 1. časť  
PharmDr. Desana Matušová, PhD.
- 29 Nové liekové formy – Nanočastice  
PharmDr. Štefánia Megyesi
- 28 Škoricovník pravý, piepor čierny, akácia katechu, vrcholiak trieslový, alpínska galangová, klinčekovec voňavý  
PharmDr. Vladimír Forman, PhD.
- 30 Hepatitída typu E  
MUDr. Jana Kerlik, PhD.  
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 31 Pijak lužný  
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- 32 ATC systém – NO5B Anxiolytiká  
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 33 Pečeňovník trojlaločný  
MUDr. Karol Mika
- 33 Pečeňovník trojlaločný  
MUDr. Karol Mika
- 34 Zdravotnícke pomôcky, 2. časť  
PharmDr. Daniela Mináriková, PhD.  
PharmDr. Ing. Ivona Malovecká, PhD.
- 35 Starostlivosť o suchú a atopickú pokožku  
MUDr. Monika Heizerová, PhD.
- 36 Prvá pomoc pri zvracaní a hnačke  
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37 Chlapy na mužskú inkontinenciu
- 38 Právník radi  
JUDr. Mária Mistríková
- 39 ŠÚKL – Regulačné požiadavky na reklamu liekov  
Mgr. Diana Madarászová
- 40 SZŠ Trenčín  
SZŠ Banská Bystrica
- 41 SZŠ Moyzesova 17, Košice  
SZŠ Michalovce
- 42 SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava  
SZŠ Nitra
- 43 SZŠ Trnava  
Tipy a triky v Microsoft Outlook 2013, 2016  
Stanislav Pech
- 44 Ako sa počúvame?  
Ing. Peter Krajniak
- 46 Kvalifikované poradenstvo
- 47 Nemocničná lekáreň – Liptovskej nemocnice s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu, Liptovský Mikuláš  
Lenka Vrbičanová
- 48 Depresie u detí  
PhDr. Renata Melicheríková
- 49 Šéfom môže byť každý človek, ALE...  
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 51 Veselo v lekární  
Bc. Zenobia Chromá  
Križovka značky Milgamma\*N v dvojčísele október – november 2017. Darček spoločnosti BELUPO v dvojčísele august – september 2017 vyhrala Emília Hrabovská, Lekáreň Kamilka, Hollého 42, 071 01 Michalovce.

## 4 5 Diskusné fórum

Aký je váš názor na používanie veterinárnych prípravkov na humánnu liečbu? 1. časť

## 18 21 Téma čísla

Boleť svalov a kĺbov po telesnej námahe



18 diagnostika a liečba  
Doc. MUDr. Silvia Vajcziková, PhD.

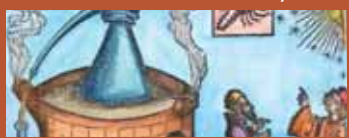
20 výživa  
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

21 AD test 5 • farmaceutický laborant

14 Kašeľ – kedy samoliečba a kedy lekár?  
MUDr. Iveta Vaverková, MPH



50 Aqua vitae  
PhDr. PaedDr. Uršula Ambušová, PhD.





# Viem, že moja práca má zmysel

## Adriana Syčová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Kamilka  
Križna 812  
976 68 Heľpa  
Tel.: 0908 336 978

*Adriana Syčová*

Štúdium na SZŠ v Banskej Bystrici som ukončila v roku 1992. Mojm prvým zamestnaním bola práca v konsignačnom sklade v Medike Zvolen. Po roku som začala pracovať v Biotike Slovenská Lupča ako referentka predaja. Popri práci v kancelárii som sa tiež zoznámila s výrobou antibiotických substancií a HVLP. Bola to zaujímavá skúsenosť, ale chýbal mi kontakt s pacientmi. Preto po štyroch rokoch som opäť zmenila pôsobisko, tentoraz to bola lekáreň Vitamín v Brezne. Pracovala som tam trinásť rokov, počas tejto doby som absolvovala špecializačné štúdium v odbore lekárenstvo.

V roku 2011 som dostala ponuku pracovať v lekární Kamilka v Heľpe, kde som doteraz. Mám rada svoju prácu, aj napriek problémom, ktoré ju občas sprevádzajú. Mojou prioritou sú pacienti a osobný kontakt s nimi. Najviac ma teší, keď viem našim pacientom dobre poradiť a odpovedať im na všetky otázky, s ktorými sa na nás s dôverou obracajú. Preto si musím neustále rozširovať obzor vedomostí, či už formou účasti na seminároch, alebo aj prostredníctvom tohto časopisu, Teória a prax I Farmaceutický laborant, v ktorom nájdem vždy aktuálne a zaujímavé informácie potrebné na výkon nášho povolania.

Viem, že moja práca má zmysel, dôkazom toho sú pacienti, ktorí sa po dobrých skúsenostiach znova vracajú. Je mojou povinnosťou nesklamať ich.



## Lekáreň Kamilka, Heľpa



Lekáreň Kamilka funguje pod vedením Mgr. Zlaticy Rašiovej od roku 2008 a sídli v zdravotnom stredisku v Heľpe.

Zabezpečujeme výdaj liekov na predpis, IPL prípravu, predaj voľnopredajných liekov, doplnkového sortimentu, homeopatiík, výživových doplnkov, liečebnej kozmetiky, zdravotníckych pomôcok a veterinárnych prípravkov.

Sme malý kolektív, výborne si rozumieme nielen po pracovnej, ale aj ľudskej stránke.

Som rada, že tu pracujem.

Na fotografii sprava Mgr. Zlatica Rašiová a ja.

PhDr. Anna Kmeťová



Sú pacienti, ktorí používajú veterinárne prípravky na humánnu liečbu. Pre ilustráciu uvediem niekoľko príkladov: pri zápale šliach používajú masť na zapálené kravské vemená, pri bolesti kĺbov užívajú chondroitín sulfát na výživu kĺbov psov a koní, pri artritíde glukozamín chondroitín pre psov. Ide však i o ďalšie prípravky a ich používanie pri iných zdravotných problémoch.

## Otázka

**1. časť**

# Aký je váš názor na používanie veterinárnych prípravkov na humánnu liečbu?


**PharmDr. Ondrej Sukeľ**

 Prezident  
Slovenská lekárska komora

nie

Za pätnásť rokov praxe som sa už v lekárskej strelol s kadejakými svojráznymi nápadmi pacientov – napríklad používaním ústnej vody na potieranie boľavých kolien, rozpúšťaním Aspirínu do vázy s kvetmi, mechanickou „liečbou“ zápchy pomocou nožníc, či použitím práškoveho cukru na popáleniny. Poskytoval som tiež rôzne služby súvisiace s veterinárnou starostlivosťou (môj úplný top zážitok je pobyt v zatiaľ neobývanom kurníku, ktorý som impregnoval špeciálnym roztokom proti parazitom...). Napriek rôznorodosti lekárskeho zážitkov však veterinárne lieky na humánne použitie zatiaľ odo mňa nikto nepožadoval. Keďže však dnes niektoré psie konzervy obsahujú viac mäsa ako párky na humánne použitie, ani sa veľmi takýmto požiadavkám diviť nebudem. V každom prípade je môj názor negatívny a myslím, že je povinnosťou farmaceuta takéto nápady odmietat' a edukovať laickú verejnosť o správnom používaní humánnych aj veterinárnych liekov.

Sledujúc však niektorých majiteľov domácich miláčikov mám niekedy pocit, že je pre nich zabezpečená lepšia starostlivosť, než povedzme o opustených dožívajúcich ľudí v pokročilej starobe... To je však iná téma.


**Prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH**

 Vedúci katedry  
Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra farmakológie a toxikológie

nie

Z odborného hľadiska musia byť dodržané všetky aspekty humánnej medicíny, a teda na liečbu ľudí smú byť používané iba humánne lieky na to určené a registrované. Je to umožnené tým, že je dokázaná ich účinnosť a bezpečnosť u ľudí. Ani z obvyčajného ľudského hľadiska si neviem predstaviť, ako by som odporúčal liek, človeku ktorý je určený psovi.


**Prof. MVDr. Jaroslav Legáth, CSc.**

 Vedúci katedry  
Univerzita veterinárskeho lekárstva  
a farmácie v Košiciach  
Katedra farmakológie a toxikológie

nie

Používanie veterinárnych prípravkov na terapiu u ľudí je vysoko rizikové, najmä ak sa užívajú perorálne. Veterinárne prípravky sú registrované na ich užívanie pre zvieratá a nespĺňajú prísne kritériá registrácie pre ľudí. Vzhľadom na uvedené možné riziká v žiadnom prípade neodporúčam použitie veterinárnych liečiv na terapiu u ľudí.





**Doc. PharmDr.  
Jadwiga Fargašová, PhD.**

Primárka  
Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice  
Oddelenie klinickej farmakológie

nie

1. Použitie veterinárneho prípravku pre ľudský organizmus nie je možný.
2. Klinické skúšky na ľudskom organizme nie sú prevedené.
3. Treba klásť dôraz na obsah: účinnej látky (množstvo účinnej látky), pomocných látok, stabilizátorov a emulgátorov v prípravkoch.



**Prof. MVDr.  
Jozef Bireš, DrSc.**

Ústredný riaditeľ  
Štátna veterinárna a potravinová správa  
Slovenská republika

nie

Každý veterinárny liek má podľa zloženia a charakteristiky účinných látok presne definovanú indikáciu (na ktoré choroby, resp. pôvodcu), druh, resp. vekovú kategóriu zvierat, produkčné zameranie zvierat (napr. potravinové, spoločenské), pre ktoré je určený.

Podobný princíp sa uplatňuje aj u liekov určených na použitie u ľudí. Je pravda, že obsah niektorých účinných látok v humánnych a veterinárnych liekoch je podobný (napr. antibiotické, vitamínové, protizápalové prípravky), rozdiel je iba v ich koncentrácii, chemickej forme, účinnosti a niekedy i v spôsobe aplikácie. Z uvedeného vyplýva, že pri predpisovaní liekov pacientovi sa či veterinárny, alebo humánny lekár riadi prísne týmito zásadami a musí ich rešpektovať v plnej miere.

Pokiaľ sa fyzická osoba rozhodne použiť veterinárny liek určený pre zvieratá na svoje účely alebo iných ľudí na základe nejakých poznatkov (napr. veterinárny liek mu účinkoval lepšie ako humánny, veterinárny liek je lacnejší a lepšie dostupný), je to rozhodnutie na vlastnú zodpovednosť.



**Doc. MUDr.  
Martina Šutovská, PhD.**

Docent vysokej školy/univerzity  
Ústav farmakológie Jesseniovej lekárskej  
fakulty UK  
Biomed Martin

nie

Nielen vzhľadom na rozdielne kritéria klasifikované na humánne a veterinárne liečivá, ale dostatok bežných doplnkov či liekov, ktoré môže človek aj v rámci prevencie užívať, takéto použitie veterinárnych liečiv rozhodne neodporúčam.

Ak by sme sa konkrétne zamerali napr. na perorálne liekové formy, ich zloženie v prípade veterinárnych liečiv je prispôbené gastrointestinálnemu traktu toho druhu zvierat, pre ktoré sú lieky určené. Je teda možné, že ľudské tráviace enzýmy by nevedeli „spracovať“ veterinárne tablety. Jednotlivé dávky niektorých liečiv, ktoré sa používajú aj v humánnej medicíne, sa líšia v závislosti od toho, či je daný liek určený na humánne, alebo veterinárne účely. Toto opäť súvisí s rozdielmi v enzymatickej výbave zvierat a ľudí. Niektoré liečivá zvierat toleruje lepšie ako človek, ale platí to aj naopak. Z toho vyplýva, že ani ľudské lieky nie sú vhodné na liečbu ochorení zvierat. Dokonca platí, že podobné ochorenia zvierat a ľudí by sa v niektorých prípadoch nemali liečiť rovnakým druhom liečiv. Typickým príkladom sú ochorenia spojené s obštrukciou dýchacích ciest (typu bronchiálnej astmy).

Dýchací systém ľudí sa totiž výrazne líši zastúpením jednotlivých receptorov v porovnaní napr. so psami, mačkami, králikmi alebo potkanmi.

Ilustračné foto: internet

## Hlavní odborníci Ministerstva zdravotníctva SR

Kategória • Farmaceut

Hlavný odborník pre lekárstvo

**PharmDr.  
Peter Smieško**



Lekárň na Námestí, s. r. o.  
Sládkovičova 686  
015 01 Rajec  
E-mail: smiesko.peter@centrum.sk  
1. 8. 2017 – 31. 7. 2022

Hlavná odborníčka pre klinickú farmáciu

**PharmDr.  
Mária Göboová, PhD.**



Interná klinika  
Fakultná nemocnica Nitra  
Špitálska 6  
950 01 Nitra  
E-mail: goboova@fnnitra.sk  
1. 8. 2017 – 31. 7. 2022

Hlavný odborník pre farmaceutické  
laboratórne činnosti

**PharmDr.  
Boris Bobovnický**



Štátny ústav pre kontrolu liečiv  
Kvetná 11  
825 08 Bratislava  
E-mail: boris.bobovnický@sukl.sk  
1. 4. 2015 – 31. 3. 2020



**MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Zdroj: MZ SR

# Bratislavský samosprávny kraj

## Lekárska starostlivosť



PharmDr. Kornélia Radová

Vedúca oddelenia  
Farmaceut samosprávneho kraja  
Oddelenie humánnej farmácie

### Základné informácie o kraji

Bratislavský samosprávny kraj, jeden z ôsmich samosprávnych krajov, je najzápadnejším a rozlohou najmenším krajom Slovenska na území ktorého sa nachádza najväčšie mesto, ktoré je zároveň aj hlavným mestom Slovenska.

Zaberá územie 2 052,6 km<sup>2</sup>. Počet obyvateľov (k 31. 12. 2016) bol 641 892. Hustota osídlenia je 308,5 obyv./km<sup>2</sup>.

Z hľadiska krajinnej štruktúry je územie kraja tvorené južnou časťou Malých Karpát, Záhorskou a Podunajskou nížinou a hraničí s dvomi štátmi – na juhu s Maďarskou republikou a na západe s Rakúskom.

Z geografického hľadiska je poloha kraja veľmi výhodná, pretože leží na historickej križovatke obchodných ciest – podunajskej a severo-južnej, tzv. jantárovej ceste. Súčasná centrálna poloha kraja v stredo-európskom priestore, dobrá dopravná dostupnosť a plnenie funkcie medzinárodnej križovatky v cestnej a železničnej doprave, vzrastajúci význam vodnej a leteckej dopravy a dosiahnutá úroveň ukazovateľov v ekonomickej a sociálnej oblasti patria k výrazným rozvojovým faktorom Bratislavského kraja.

Územnú a sídelnú štruktúru Bratislavského kraja tvorí 73 obcí, z ktorých 7 má štatút mesta (Bratislava, Malacky, Stupava, Svätý Jur, Pezinok, Modra, Senec). Počet okresov v kraji je 8 – Bratislava I – V, Malacky, Pezinok a Senec.

Erb Bratislavského kraja vychádza z heraldického základu historickej stolice, ktoré bolo totožné s erbom rodu dedičných županov Pálfiocov. Motívom Pálfiovského erbu je jeleň a koleso. Tento motív pochádza z legendy, podľa ktorej jeleň zachránil rodinu. Počas jednej z ciest sa nalomilo koleso koča. Koč museli zastaviť kvôli jeleňovi, ktorý im náhle vbehol do cesty a následne zistili, že majú nalomené koleso. Jeleňa považovali za Boží zásah, ktorý im zachránil životy.

### Kompetencie kraja na úseku humánnej farmácie

V rámci organizačnej štruktúry Úradu BSK zdravotníctvo s preneseným výkonom štátnej správy tvorí samostatný odbor kraja s 2 oddeleniami – oddelením zdravotníctva a oddelením humánnej farmácie.

### Počet lekární a výdajní

Jednou zo zákonom daných a najviac viditeľných kompetencií oddelenia humánnej farmácie je vydávanie povolení na prevádzkovanie verejných lekární vrátane ich pobočiek a výdajní zdravotníckych pomôcok. Štatistika zdravotníckych zariadení poskytujúcich lekársku starostlivosť – verejných lekární a všetkých 3 druhov výdajní zdravotníckych pomôcok bola v priebehu augusta 2017 podľa jednotlivých okresov kraja nasledovná:

- Bratislava I – 44 lekární a 8 výdajní.
- Bratislava II – 62 lekární a 9 výdajní.
- Bratislava III – 41 lekární a 10 výdajní.
- Bratislava IV – 34 lekární a 4 výdajne.
- Bratislava V – 34 lekární a 3 výdajne.
- Malacky – 28 lekární a 2 výdajne.
- Pezinok – 26 lekární a 1 výdajňa.
- Senec – 28 lekární a 1 výdajňa.

Spolu máme na území kraja 297 lekární, z toho je 13 pobočiek verejných lekární a 38 výdajní, z ktorých je 19 výdajní zdravotníckych pomôcok, 8 výdajní audio-protetických zdravotníckych pomôcok a 11 výdajní ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok.

### Lekárska pohotovosť

Zabezpečenie lekárskej pohotovostnej služby v kraji sa riadi potrebami obyvateľstva v jednotlivých okresoch a keďže zákon nedefinuje čas pohotovostnej služby, je v rôznych okresoch rozdielny. V zmysle platnej legislatívy ju nariaďuje a rozpis služieb vykonáva farmaceut samosprávneho kraja s výnimkou okresu Malacky, kde spolupracuje s regionálnymi zástupcom SLeK.

V Bratislave vzhľadom na jej štatút hlavného mesta a geografickú polohu máme nepretržitú lekársku pohotovosť v troch lekárňach, z nich jedna je umiestnená pri poskytovateľovi LSPP pre dospelých, pri nemocnici v Ružinove. Pri detskej LSPP

máme zabezpečenú lekársku pohotovosť v blízkych lekárňach, v ktorých sa strieda služba po týždni, a to v čase do 22 hodiny. Cieľom kraja bolo zabezpečiť dostupnosť lekárskej pohotovosti v každom okrese vrátane hlavného mesta. Takže na území Bratislavy (okresoch I – V) máme 7 pohotovostných lekární, z toho 3 nepretržité a v ostatných okresoch po jednej pohotovostnej lekárni s tým, že v okresoch Senec a Pezinok sa pohotovosť poskytuje v jednej stálej lekárni, a to do 20 hodiny a v okrese Malacky koluje pohotovosť vo všetkých lekárňach mesta a je poskytovaná do 15 hodiny v čase sviatkov a dňoch pracovného pokoja.

### Kontrolná činnosť

Kontrolu úrovne a kvality poskytovanej lekárskej starostlivosti v poslednej dobe vykonávame aj na základe podnetov od pacientov. Dôvody, pre ktoré sa na samosprávny kraj obracali sťažovatelia, boli najčastejšie nasledovné: liek bol vydaný s nesprávnym doplatkom, lekárne odmietla individuálnu prípravu lieku, lekárne vydala na lekársky predpis nesprávny liek – liek s podobným názvom, ale inou účinnou látkou, IP prípravok obsahoval nesprávnu navážku lieku a popri tom sa niekedy zistia aj iné porušenia zákona, napr. že lekárne vykonáva svoju činnosť bez ustanoveného odborného zástupcu, výdaj liekov na lekársky predpis vykonáva osoba odborne nespôsobilá (farmaceutický laborant).

Ak sa preukáže opodstatnenosť podnetu a držiteľ povolenia sa dopustil správneho deliktu, je mu v zmysle zákona uložená sankcia – pokuta, ktorej najnižšia sadzba predstavuje 500 €.

Za celú dobu účinnosti zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, ktorým na samosprávy prešli aj kompetencie prejednávania priestupkov na úseku humánnej farmácie, napr. za internetový predaj liekov alebo falšovanie lekárskeho predpisu a pod., ktorých sa môžu dopustiť občania – fyzické osoby, vydali sme na oddelení humánnej farmácie jedno rozhodnutie na uloženie pokuty za poskytovanie liekov formou internetového predaja.



Denisa Bobotová

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

## Svetové dni

zdravotníctvo – 2017  
október – november

10. 10.

Svetový deň

duševného zdravia  
a Európsky deň de-  
presie



Dni duševného zdravia sú každoročnou jesennou aktivitou Ligy za duševné zdravie. Boli vyhlásené Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH) v roku 1991 a Európskou asociáciou pre depresiu v roku 2004. Ich cieľom je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami. Kampaň so symbolom modrej nezábudky je zameraná na príčiny duševných porúch, na možnosti liečby a prognózy ochorení a ako aktívnejšie zapojiť duševne postihnutých ľudí do spoločenského a pracovného života.

12. 10.

Svetový deň  
artritídy



Artritída je ochorenie, ktoré má veľa foriem a často je diagnostikovaná pre iné ochorenie na autoimunitu. Napríklad, reumatická a psoriatická artritída sú autoimúnne ochorenia, septická vzniká pri infekcií kĺbov a dna vzniká pri ukladaní kryštálikov kyseliny močovej do okolia kĺbu, kde spôsobujú zápal. Svetový deň artritídy sa pripomína od roku 2002 a cieľom je zvýšenie povedomia verejnosti o artritíde vo všetkých jej formách, podpora aktivít pre všetkých ľudí s artritídou a podpora starostlivosti a lepšej liečby osôb s reumatickými chorobami.

16. 10.

Svetový deň  
chrbtice



Je podporovaný Svetovou spoločnosťou pre zdravú chrbticu (WSS) a pripomína sa od roku 2000. Cieľom je predchádzať zdravotným problémom chrbtice a súvisiacich ochorení pohybovej sústavy, podporiť povedomie o štruktúre ľudského tela a preventívnymi prehliadkami odhaliť problémy s chrbticou skôr, ako sa objavia príznaky.

14. 11.

Svetový deň  
diabetu



Tento deň si máme uvedomiť zvyšujúci sa výskyt cukrovky, ochorenie látkovej premeny, prejavujúce sa zvýšenou hladinou cukru v krvi. Pri cukrovke okrem nedostatočnej premeny cukrov v organizme dochádza aj k poruche spracovania tu-

kov, bielkovín, minerálnych látok a vody. Zvýšené hodnoty krvného cukru v priebehu rokov vedú k poškodeniu ciev. Postihnutie malých ciev (diabetická mikroangiopatia) sa prejavuje zhoršením zraku, poškodením funkcie obličiek a nervov. Zmeny na veľkých cievach (diabetická makroangiopatia) zapríčiňujú nedokrvenie končatín, srdca a mozgu. Cukrovka má rôzne príznaky a pri vzniku ochorenia nemusia byť rozvinuté všetky naraz. K základným príznakom cukrovky patrí únava spojená s chudnutím, časté močenie a smäd.

Ilustračné foto: internet

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



**Imunoglukan®**  
P4H

prírodný Imunoglukan®  
a vitamín C

- dlhodobá podpora imunitného systému v rizikovom období
- v tekutej forme pre mladšie deti
- vo forme kapsúl pre staršie deti a dospelých
- vhodný pri nástupe do kolektív

Imunoglukan P4H® je voľnopredajný výživový doplnok dostupný v každej lekární alebo na [www.imunoklub.sk](http://www.imunoklub.sk).

Výrobca: PLEURAN, s.r.o. Bratislava

Obch. zastúpenie: IMUNOGLUKAN, s.r.o. Bratislava





Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



# MONAKO



V Monaku je celkom 17 lekární, ktoré sú v súkromnom vlastníctve farmaceutov. Znamená to, že jeden farmaceut môže vlastniť iba jednu lekárňu, ktorá pripadá na cca 2 000 obyvateľov. Farmaceutický laborant (*Préparateur en Pharmacie*) je každý deň v kontakte s klientmi lekární. Pracuje pod dohľadom lekárnik pri príprave magistraliter prípravkov. V lekární okrem

je zamerané na prácu v lekární alebo v nemocnici. Po jeho ukončení dostane profesionálny diplom v odbore farmácia (*Brevet professionnel préparateur en pharmacie*). Farmaceutický laborant v nemocničnej lekární neprichádza do priameho kontaktu s klientmi lekární, ale podieľa sa na príprave napr. sterilných prípravkov pre onkológiu alebo je súčasťou tímu pre klinické skúša-

metika, prírodná kozmetika), sezónne produkty, diétne a nutričné produkty, homeopatiká, fytotherapeutiká, zdravotnícky materiál atď. Lekárne sú otvorené denne od 8.00 hod. do 20.00 hod. Plat farmaceutického laboranta sa pohybuje v rozmedzí od 25 000 eur do 30 000 eur v hrubom ročne v závislosti od danej lekárne.



práce v laboratóriu poskytuje poradenstvo klientom lekární, dohliada na administratívne spracovanie receptov a má na starosti skladovacie zásoby v lekární. Kontroluje stav objednávok, zásob a expirácie. Farmaceutický laborant môže byť súčasťou tímu technických subjektov vo farmaceutickom priemysle. Odborný výcvik prebieha v 2 až 3-ročnej príprave po ukončení maturitnej skúšky (Bac+2, Bac+3). Štúdium

nie. Na túto prácu však potrebuje špecializačný odborný výcvik v trvaní 1 300 hodín (teória a prax), ktorý je ukončený diplomom pre odbornú prácu v nemocničnej lekární (*Préparateur en Pharmacie hospitalière*).

Okrem liekov a liečivých prípravkov na recept sortiment lekární tvoria predovšetkým kozmetické prípravky (detská koz-

Zdroje:  
[www.pharmacieferry.mc](http://www.pharmacieferry.mc)  
<http://www.monacomania.com/pharmacies-de-monaco.php>  
<http://pharmaciedelestoril.com/horaires-ouverture-de-la-pharmacie-estoril-monaco/>  
 Préparateur en Pharmacie hospitalière <http://www.leguide-desmetiers.com/formations-et-metiers/preparateur-en-pharmacie-hospitaliere/1717>  
 Préparateur en Pharmacie (Officine) <http://www.leguide-desmetiers.com/formations-et-metiers/preparateur-en-pharmacie--officine-/1716>  
<http://www.monacohebdo.mc/1393-pharmaciestoujours-le-jackpot>





# Voda



**Chýbanie vody je faktorom č. 1** ako príčina únavy cez deň.

Predchádzajúce štúdie ukazujú, že 8 až 10 pohárov vody denne významne uľahčuje od bolesti kĺbov u 80 % ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi.

**Jednoduché redukovanie vody o 2 %** v tele môže vyprovokovať krátkodobé poruchy pamäti, problémy s matematikou a ťažkosti so sústredením sa pri počítači.

**Vypitie 5 pohárov vody** za deň znižuje riziko rakoviny čreva o 45 %, môže znížiť riziko rakoviny prsníka o 79 % a o 50 % znižuje pravdepodobnosť rakoviny mechúra.



## Vedeli ste?

**2 poháre** vody po zobúdzaní sa prispievajú k aktivovaniu vnútorných orgánov.

**1 pohár** vody 30 minút pred jedlom pomáha tráveniu.

**1 pohár** vody pred sprchou pomáha znižovať krvný tlak.

**1 pohár** vody pred tým, než idete spať znižuje výskyt srdcových kríz.

## Šesť dôvodov, prečo piť teplú a nie studenú vodu.

### Detoxikuje orgány

Jedna šálka horúcej vody v dopoludňajších hodinách, pomôže **vyčistiť telo od škodlivých toxínov**. Voda a iné kvapaliny podporujú rozklad potravy v žalúdku a zlepšujú trávenie.

### Podporuje látkovú výmenu

**Stačí pohár teplej vody ráno nalačno**. Ten **zrýchli metabolizmus** a pomôže telu správne fungovať.

### Zmierňuje bolesti

Niektorí ľudia veria, že teplá voda je najsilnejší prírodný liečivý prostriedok, ktorý dokáže zmierniť bolesť a menštruačné kŕče. Teplá voda uvoľní svaly, zlepšuje kapilárny obeh a brucho sa behom chvíľky upokojí.

### Pomáha zhadzovať kilogramy

Teplá voda zvyšuje telesnú teplotu a zrýchľuje organizmus. Týmto spôsobom bude telo spaľovať viac kalórií. Navyše má aj

priaznivý vplyv na obličky a všetky vylučovacie orgány.

### Zlepšuje krvný obeh

Teplá voda pomôže organizmu spláchnúť všetky škodlivé toxíny a odpad, čím sa výrazne zlepši jeho cirkulácia.

### Spomaľuje proces starnutia

Kombinácia teplej vody nalačno, dokáže pokožku zbaviť toxínov, čo **spomaľuje celý proces starnutia**.

Zdroj a ilustračné foto: internet

**Dermatónics**  
**Once**  
Balzam na suché päty

**Liečba suchých  
nohou s mozole.....**

- Viditeľné výsledky za pouhých 24 hodín.
- Aplikácia jedenkrát denne – komfort pre užívateľov, najmä pre seniorov.
- 9 z 10 osôb sa páči vôňa.

[www.swisspharma.info](http://www.swisspharma.info)  
**+ SWISS PHARMA**



**Zloženie:** voda, urea 25%, lanolin, petrolatum, C12-15 alkyl benzoátu, kopolymery akrylátů, bílý vosk, dimethikon, glycerin, fenoxethanol, ethylhexylglycerin, triethanolamin, parfém

**Distribúcia:** Phoenix a.s., Unipharma a.s., Med-Art s.r.o., Unimed s.r.o., Pharmos a.s.

## World Health Organization – Svetová zdravotnícka organizácia



WHO je špecializovaná medzivládna organizácia systému OSN zaoberajúca sa problematikou zdravia.

### Štruktúra WHO:

- Sekretariát (WHO Headquarters) so sídlom v Ženeve, generálna riaditeľka WHO Margaret Chan, [www.who.int](http://www.who.int)
- Regionálny úrad pre Európu (EURO) so sídlom v Kodani, regionálna riaditeľka Zsuzsanna Jakab od 1. 2. 2010, [www.who.euro.int](http://www.who.euro.int)
- Kancelárie WHO – v 147 krajinách
- Kancelária WHO v SR, riaditeľka MUDr. Darina Sedláková, MPH [www.who.sk](http://www.who.sk)
- Spolupracujúce centrá (Collaborating Centres) – vyše 800 inštitúcií spolupracujúcich s WHO vo vyše 80 krajinách.

### Hlavné body agendy WHO:

1. Podpora zdravia
2. Podpora zdravotnej bezpečnosti
3. Posilňovanie zdravotníckych systémov
4. Prepojenie výskumu, informatiky a štatistiky
5. Podpora partnerstiev
6. Zlepšenie implementácie

# Reexport liekov

– ustanovenia ako mu zabrániť

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Riaditeľ odboru farmácie  
Ministerstvo zdravotníctva SR



## 4. časť

### Nové povinnosti uložené držiteľom registrácie kategorizovaných liekov

Ako už bolo spomenuté, nové povinnosti sa podľa článku 81 smernice 2001/83/ES ukladajú aj držiteľom registrácie kategorizovaného lieku.

#### §

Držiteľ registrácie je povinný viesť evidenciu držiteľov povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov a držiteľov povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni, ktorým dodal lieky zaradené v zozname kategorizovaných liekov. Túto evidenciu je povinný uchovávať päť rokov a na požiadanie je povinný predložiť túto evidenciu alebo údaje z nej ministerstvu zdravotníctva v elektronickej podobe umožňujúcej automatizované spracúvanie týchto údajov.

#### §

Do 1. 4. 2017 bol povinný vytvoriť a od 1. 4. 2017 prevádzkovať informačný systém na mimoriadne objednávanie liekov, ktorých je držiteľom registrácie, ktorý musí umožniť držiteľovi registrácie humánnych liekov získať prehľad o držiteľoch povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni a držiteľoch povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov, ktorým kategorizované lieky dodal do 24 h, resp. 48 h na základe predloženia anonymizovaného lekárskeho predpisu. Tento informačný systém bude povinný udržiavať v stave schopnom prevádzky.

V prípade výpadku informačného systému bude povinný prijímať a potvrdzovať objednávky kategorizovaných liekov aj iným spôsobom, ktorým zabezpečí dodanie lieku do 24 h držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov alebo do 48 h do lekárne.

Ďalej bude povinný dodávať do 24 h kategorizované lieky držiteľom povolenia na

veľkodistribúciu humánnych liekov na základe objednávky prostredníctvom informačného systému na mimoriadne objednávanie liekov s priloženým anonymizovaným lekárske predpisom alebo do 48 h držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni. Táto povinnosť sa nebude vzťahovať na držiteľa registrácie humánneho lieku, ktorý má voči držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni pohľadávky za dodané lieky zaradené v zozname kategorizovaných liekov po uplynutí dvojnásobku zmluvne dohodnutej lehoty splatnosti.

Držiteľ registrácie bude povinný určiť a oznámiť ministerstvu zdravotníctva údaje o informačnom systéme na mimoriadne objednávanie liekov, ktorých je držiteľom registrácie, umožňujúce držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti objednávanie humánnych liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov podľa § 23 ods. 1 písm. at) a bezodkladne ohlásiť ministerstvu zdravotníctva každú zmenu týchto údajov; ministerstvo zdravotníctva tieto údaje zverejní na svojom webovom sídle.

#### §

Držiteľ registrácie je povinný kategorizovaný liek dodávať držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov výlučne na konečné dodanie držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni a subjektom vymenovaným v § 18 ods. 1 písm. aa).

#### §

Ministerstvu zdravotníctva sa tiež ukladá nová povinnosť a to zverejňovať na svojom webovom sídle údaje a zmeny údajov od

držiteľov registrácie kategorizovaného lieku o informačných systémoch na mimoriadne objednávanie liekov, ktoré umožnia držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti objednávanie humánnych liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov podľa § 23 ods. 1 písm. at) prostredníctvom anonymizovaného lekárskeho predpisu.

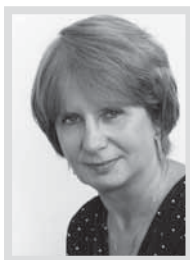
#### Sankcie

Najvyššia pokuta vo výške 1 000 000 eur môže byť uložená držiteľovi registrácie kategorizovaného lieku. Pokuty do výšky 100 000 eur môžu byť uložené držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni, alebo držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov.

#### §

Nové povinnosti uložené hospodárskym subjektom v liekovom dodávateľskom reťazci v oblasti evidencie dodávok kategorizovaných liekov (držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánnych liekov, držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni a držiteľom registrácie kategorizovaného lieku) sa uplatňujú od 1. januára 2017, okrem informačného systému na mimoriadne objednávanie liekov, ktorý sa začne používať od 1. apríla 2017.

Novelou zákona sa zmenil aj zákon č. 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, zdravotníckych pomôcok a diétických potravín na základe verejného zdravotného poistenia s cieľom zosúladiť sankcie v tomto zákone so sankciami v zákone 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach.



MUDr. Zuzana Teremová

Viceprezidentka  
Slovenská lekárska komora

# SLOVENSKÁ LEKÁRSKA KOMORA

- **Slovenská lekárska komora (SLK)** je nezávislá profesijná samosprávna stavovská organizácia, ktorá vznikla v januári 1990 a nadviazala na tradíciu lekárskeho stavovských organizácií, pôsobiach na našom území. Slovenská lekárska komora (SLK) je následníčkou organizáciou lekárskej komory Rakúsko-Uhorska, predchádzajúcich lekárskeho komôr ustanovených na území Slovenska počas existencie prvej Československej republiky (1929), Slovenskej republiky (1942) a povojnovej Československej republiky v rokoch 1946. Zväz slovenských lekárov bol založený v roku 1969 a jeho činnosť bola ukončená v roku 1970. Rozhodnutím lekárskeho stavu, na pamätnom zhromaždení jeho členov 26. januára 1990 v Žiline, bol Zväz slovenských lekárov premenovaný na Slovenskú lekársku komoru.
- **SLK** vedie register lekárov a vykonáva zápis do registra lekárov, ktorý je podmienkou výkonu lekárskeho povolania.
- **SLK** vydáva licencie na výkon povolania lekára, výkon odborného zástupcu poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, na výkon samostatnej zdravotníckej praxe a na výkon posudkového lekára. Dňa 1. mája 2002 schválila NR SR Zákon o povolaní lekára, o Slovenskej lekárskej komore, o povolaní zubného lekára a Slovenskej komore zubných lekárov. Prijatím zákona bolo zakotvené povinné členstvo lekárov v profesijnej organizácii. Zákon č. 578 z 21. októbra 2004 o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve opäť ustanovil dobrovoľné členstvo v SLK. V súčasnosti je členom SLK približne 14-tisíc lekárov. Vzhľadom na potreby regulácie sa SLK dlhodobo usiluje o prinavrátenie povinného členstva všetkých lekárov v jednej stavovskej organizácii.
- **SLK** svojim členom poskytuje bezplatné právne a ekonomické poradenstvo. Vydáva svoj časopis MEDIKOM a organizuje vzdelávacie a relaxačné podujatia pre svojich členov.
- **SLK** vedie kalendár podujatí sústavného vzdelávania a prevádzkuje odborný vzdelávací portál [www.i-med.sk](http://www.i-med.sk), ktorého obsah tvoria renomovaní slovenskí a zahraniční odborníci podľa potrieb jednotlivých medicínskych špecializácií. Ku každému príspevku je pripojený online kreditový test, spojený so získavaním kreditov CME.
- **SLK** tiež pravidelne poskytuje mediálne odborné stanoviská a pravidelne organizuje vlastné tlačové konferencie a brífingy. Stanoviská členov a predstaviteľov SLK sa objavujú vo všetkých relevantných printových a elektronických médiách.
- **SLK** aktívne vstupuje aj do formulácie a prípravy nových legislatívnych noriem a reaguje na požiadavky pri odbornom posudzovaní medicínskych, právnych a etických otázok.

## Predstavitelia SLK:

MUDr. Marian Kollár  
– prezident SLKMUDr. Zuzana Teremová  
– viceprezidentka SLKMUDr. Jozef Weber, MPH  
– viceprezident SLK

## Slovenská lekárska komora

Račianska 42/A  
831 02 Bratislava  
tel.: 02/4911 4300, 0911 204 496  
e-mail: [sekretariat@lekom.sk](mailto:sekretariat@lekom.sk)  
[www.lekom.sk](http://www.lekom.sk)



# Konopná kozmetika



Ing. Helena Kohútová

Úrad verejného zdravotníctva SR



Konopná kozmetika zahŕňa širokú škálu výrobkov pre deti a dospelých a je určená na starostlivosť o pokožku – krémy, masti, masky, lóciá, výrobkov do kúpeľa a na sprchovanie. Vyznačuje sa tým, že obsahuje zložky, ktoré sú vyextrahované z rastliny konopy sietej *Cannabis sativa L.*

## Regulácia konopy sietej

Nariadenie (ES) č. 1223/2009 o kozmetických výrobkoch, ktoré ustanovuje požiadavky na výrobu, kontrolu, uvedenie na trh a sprístupnenie na trhu kozmetických výrobkov, zakazuje v prílohe II položke 306 používať do kozmetických výrobkov tie narkotiká, ktoré sú uvedené v zozname I a II Jednotného dohovoru o drogách podpísaného v New Yorku v roku 1961 (Jednotný dohovor).

Patria sem aj „konopa a živica, extrakty a tinktúry z rastliny konopy“, pričom:

- konopa je kvitnúci alebo plodonosný vrcholček rastliny konope (okrem semien a listov, ktoré nemajú vrcholčeky), z ktorého nebola extrahovaná živica, bez ohľadu na jeho použitie,
- rastlina konopy je každá rastlina z čeľade *Cannabis*,
- živica je vyseparovaná surová alebo čistená živica z rastliny konope.

Zákon č. 139/1998 Z. z. o omamných a psychotropných látkach a prípravkoch, ktorý ustanovuje podmienky na pestovanie, spracovanie, výrobu, kontrolu, veľko-distribúciu, výdaj, používanie na vedecké, výskumné, výučbové a expertízne činnosti, na dovoz, vývoz, tranzit a prepravu omamných látok, psychotropných látok a prípravkov a na nakladanie s odpadmi s obsahom omamných a psychotropných látok zaraďuje do:

### I. skupiny omamných látok:

- rastliny rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v osobitnom predpise

(čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009),

- tinktúru (etanolový výluh) z rastlín rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v osobitnom predpise (čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009),
- živicu z rastlín *Cannabis* (konopa).

### I. skupiny psychotropných látok:

- THC, chemicky tetrahydrokanabinoly, všetky stereoisoméry delta hor. index 6a (10a), delta hor. index 6a (7), delta hor. index 7, delta hor. index 8, delta hor. index 10, delta hor. index 9(11) a ich stereochemické varianty,
- soli a stereoisoméry látok uvedených v tejto skupine vo všetkých prípadoch, kde ich existencia je možná,
- 1 kg suchého extraktu z rastlín rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009 uvedeného v tejto skupine, zodpovedá približne 7 kg rastliny rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009,
- 1 kg tinktúry (etanolového výluhu) z rastlín rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009 uvedeného v tejto skupine, zodpovedá približne 7 kg rastliny rodu *Cannabis* (konopa), okrem semien a odrôd konopy sietej uvedených v čl. 10 nariadenia Komisie (ES) č. 1120/2009.

### II. skupiny psychotropných látok:

- cannabidiol, CBD, chemicky 2-/(1R, 6R)-6-izopropenyl-3-metylcyklohex-2-en-1-yl/-5-pen-tylbenzene-1,3-diol,
- THC, delta-9-tetrahydrokanabinol, chemicky (-)-(6aR, 10aR)-6,6,9-trimetyl-3-pentyl-6a,7,8,10a-tetrahydro-6H-benzo/c/chromen-1-ol,
- soli látok uvedených v tejto skupine vo všetkých prípadoch, keď tieto soli môžu existovať.

V zmysle nariadenia (ES) č. 1223/2009 je však možné do kozmetických výrobkov pridávať látky, ktoré boli vyextrahované zo semien odrôd *Cannabis sativa L.*, ktoré sú uvedené v zozname kozmetických zložiek CosIng.



Ilustračné foto: internet

## Lekári a eHealth



### Budú musieť lekári prepisovať papierovú zdravotnú dokumentáciu do elektronickej podoby?

V zmysle zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov má poskytovateľ zdravotnej starostlivosti pri poskytovaní údajov do NZIS nasledovné povinnosti:

- Vytvoriť a viesť patientsky sumár osobe, s ktorou má uzavretú dohodu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti podľa osobitného predpisu, ak ide o poskytovateľa všeobecnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti.
- Vytvoriť bezodkladne po poskytnutí ambulantnej zdravotnej starostlivosti príslušný elektronický zdravotný záznam podpísaný elektronickým podpisom prostredníctvom informačného systému poskytovateľa zdravotnej starostlivosti do elektronickej zdravotnej knižky; ustanovenie sa nevzťahuje na zdravotnú starostlivosť súvisiacu s tehotenstvom a pôrodom podľa osobitného predpisu.
- Vytvoriť bezodkladne po prepustení osoby z ústavnej zdravotnej starostlivosti elektronický zdravotný záznam o prepustení osoby z ústavnej zdravotnej starostlivosti podpísaný elektronickým podpisom prostredníctvom informačného systému poskytovateľa zdravotnej starostlivosti do elektronickej zdravotnej knižky; ustanovenie sa nevzťahuje na zdravotnú starostlivosť súvisiacu s tehotenstvom a pôrodom podľa osobitného predpisu.

Predpokladom teda je, že poskytovateľ zdravotnej starostlivosti (PZS) má informačný systém (IS). Dnes PZS používajú IS, do ktorých si zaznamenávajú údaje o poskytnutej ZS a podklady pre výkaz do zdravotnej poisťovne či Sociálnej poisťovne. Čiže údaje, ktoré by aj tak zdravotnícky pracovník do svojho IS zadal, budú zaslané do EZK. Pribudla tu jedna povinnosť – elektronicky podpísať záznam. To bude možné prostredníctvom elektronického preukazu zdravotníckeho pracovníka.

Ostáva ešte otázka patientskeho sumára, ktorý vedie poskytovateľ všeobecnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti.



Ak sa pozrieme na to, čo obsahuje patientsky sumár v zmysle zákona č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme):

- údaj o krvnej skupine a Rh faktore, ak je údaj známy,
- údaj o aktívnej implantovanej zdravotníckej pomôcke s jej bližšou špecifikáciou, ak je údaj známy,
- údaj o stomatologickej zdravotníckej pomôcke na mieru, ak je údaj známy,
- údaj o alergickej anamnéze, ak je údaj známy,
- údaj o vykonanom očkovaní s jeho bližšou špecifikáciou, záznam o zrušení očkovania, ak je údaj známy,
- údaje o všeobecnom lekárovi, s ktorým má osoba uzavretú dohodu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti v rozsahu: meno, priezvisko a adresa miesta výkonu činnosti, kód zdravotníckeho pracovníka, názov a kód poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, telefónne číslo a adresa elektronickej pošty,
- údaje o kontaktnej osobe určenej osobou v rozsahu: meno, priezvisko, telefónne číslo a adresa elektronickej pošty, ak je údaj známy,
- identifikačné údaje príslušnej zdravotnej poisťovne,
- dátum a čas poslednej aktualizácie patientskeho sumára,
- údaje o podaných a vydaných liekoch z dispenzačných záznamov alebo medikačných záznamov za ostatných šesť mesiacov,
- kód a názov choroby podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb (ďalej len „kód choroby“) s jej bližšou špecifikáciou za ostatných šesť mesiacov, zistíme, že sú to údaje, ktoré buď má vo svojom IS, alebo je povinný ich aj tak zistiť v anamnéze pacienta a uložiť si ich do svojho IS, alebo sú to údaje, ktoré budú v EZK pacienta od iných PZS. Preto zápis údajov špeciálne len kvôli patientskemu sumáru je minimalizovaný.

Zdroj: NZIS



MedPharma

## OrthoHerba gél

• MSM • glukosamín sulfát • boswéllia

• harpago • arnika • kostihoj • medovka • borievka  
• eucalyptus • mentol

Vlastná, originálna receptúra je špeciálne vyvinutým komplexom 10 aktívnych látok s vysokým obsahom MSM, glukosamín sulfátu, boswéllie a ďalších extraktov z rastlín alebo bylín ako je napr. harpago, kostihoj, medovka a i. Zabezpečí aktívnu starostlivosť o namáhané, boľavé a unavené kĺby, chrbticu, šľachy a svaly. OrthoHerba gél je vhodný pre aplikáciu na pokožku aj v oblasti rozľavých kĺbov či kĺbov postihnutých artrózou. Lahko sa rozotiera, rýchlo sa vstrebáva a má príjemný chladivý efekt.

Bez parfumov, farbív, PEG a parabénov.

pri bolesti kĺbov, chrbtice, svalov, šliach

chladivý efekt

ZÁKAZNÍCKA LINKA ZDARMA: ☎ 0800 123 573  
MedPharma SK, s.r.o., www.medpharma.sk,  
objednavky@medpharma.sk

## Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

### 5. Medzinárodná regionálna spolupráca a medzinárodné regionálne zoskupenia 5. časť

- V4 – Vyšehradská štvorka ([www.visegradgroup.org](http://www.visegradgroup.org)); Medzinárodný vyšehradský fond ([www.visegradfund.org](http://www.visegradfund.org))
- CEI (skr. SEI) – Stredoeurópska iniciatíva ([www.ceinet.org](http://www.ceinet.org)); predsedníctvo SR v SEI 2005 ([www.cei.sk](http://www.cei.sk))
- DC – Dunajská komisia ([www.danubecom-intern.org](http://www.danubecom-intern.org))
- ARGE Donauländer – Pracovné spoločenstvo podunajských krajín ([www.argedonau.at](http://www.argedonau.at))
- ACP – Africká, karibská a pacifická skupina štátov ([www.acpsec.org](http://www.acpsec.org))
- APEC – Ázijsko-pacifická ekonomická spolupráca ([www.apec.org](http://www.apec.org))
- ARAB LEAGUE – Liga arabských štátov ([www.arableagueonline.org](http://www.arableagueonline.org))
- ASEAN – Združenie národov juhovýchodnej Ázie ([www.aseansec.org](http://www.aseansec.org))
- ASEM – Fórum Ázia – Európa ([www.aseansec.org](http://www.aseansec.org))



MUDr. Iveta Vaverková, MPH

Všeobecný lekár pre dospelých  
Bratislava

# Kašeľ

## – kedy samoliečba a kedy lekár?



Kašeľ patrí k jednej z najčastejších príčin, pre ktoré pacient vyhľadá lekára. Pre pacienta a lekára má kašeľ niekoľko významov: je obranným mechanizmom dýchacích ciest a pľúc, môže byť varovným signálom ohlasujúcim začiatok akútneho ochorenia, v prípade dlhého trvania sa stáva faktorom zhoršujúcim kvalitu života.

U zdravého človeka je kašeľ fyziologickým obranným mechanizmom, ktorý v prípade, že je ciliárna aktivita respiračného traktu nedostatočná, pomáha čistiť respiračný trakt od sekrétov, cudzorodých častíc a bunkových odpadových produktov. Z praktickej stránky to znamená, že kašeľ chráni sliznicu respiračného traktu pred potencionálnymi zdrojmi dráždenia alebo obštrukcie. Kašeľ je však aj jedným z hlavných, a často jediným príznakom ochorenia horných a dolných dýchacích ciest. V tomto prípade sa stáva reflexom patologickým, ktorý zaťažuje organizmus chorého.

Existuje veľmi veľa príčin, ktoré môžu kašeľ vyvolať. Medzi najčastejšie patria infekčné ochorenia, alergické a nealergické príčiny dráždenia dýchacích ciest, ale aj nádorové ochorenia pľúc, či mimopľúcne príčiny (napr. ochorenia srdca – ischemická choroba srdca, tráviaceho traktu – gastroezofageálny reflux, struma, ochorenie stredného ucha či vonkajšieho zvukovodu). Netreba zabudnúť na užívanie liekov, ktoré môžu vyvolať dlhodobé pokašliavanie (napr. ACEI, beta-blokátory).

Kašeľ môže byť akútny alebo chronický podľa dĺžky trvania, suchý/neproduktívny alebo vlhký/produktívny podľa prítomnosti tvorby hlienu.

**Akútny kašeľ** je obvyčajne prítomný len počas trvania príčiny, ktorá ho vyvolala a po jej vymiznutí tiež odznie. Jeho trvanie nie je viac ako 3 – 4 týždne. Najčastejšou príčinou akútneho kašľa sú vírusové ochorenia

Tabuľka 1: Liečba kašľa

Akútny kašeľ	Akútny kašeľ	Chronický kašeľ	Chronický kašeľ
< 4 týždne	< 4 týždne	> ako 6 týždňov	> ako 6 týždňov
suchý	vlhký	suchý	vlhký
Antitusiká (narkotické, nenarkotické)	Expektoranciá (mukolytiká, sekretolytiká)	Špecifická liečba + nenarkotické antitusiká	Špecifická liečba + expektoranciá

renia horných dýchacích ciest (rhinofaryngitis, laryngitis, tracheitis, tracheobronchitis), bakteriálne infekcie dolných dýchacích ciest (bronchitis, pneumonia, pleuritis), infekcia nasadajúca na chronickú obštrukčnú chorobu pľúc (tzv. akútna exacerbácia chronickej bronchitídy), z neinfekčných príčin je to najčastejšie nedostatočne liečená astma. Okrem kašľa sú pri vyvolávajúcich infekčných príčinách prítomné aj iné sprievodné príznaky prechladnutia (napr. horúčka, bolesti hlavy, bolesti hrdla, sekrécia z nosa, bolesti svalov).

V počiatočnej fáze býva kašeľ suchý, neproduktívny, neskôr sa môže zmeniť na hlienový, produktívny. Tento typ kašľa trvá spravidla niekoľko dní a nie je potrebné ho terapeuticky ovplyvňovať, nakoľko antitusiká neovplyvnia výsledok ochorenia. Lieky sa odporúčajú až vtedy, keď sú ataky kašľa časté a výrazné alebo kašeľ pretrváva a je bolestivý. Vtedy sa podávajú antitusiká, ktoré potláčajú a znižujú dráždenie zapálenej sliznice a umožňujú pokojný spánok. (PL12)

V prípade, že kašeľ pretrváva viac ako 6 – 8 týždňov, hovoríme o tzv. chronickom kašli. Príčinou chronického kašľa je takmer vždy patologický proces, ktorý je dôvodom k návšteve lekára a podrobnému klinickému vyšetreniu. Pretože len presné určenie kauzálnej príčiny chronického kašľa umožní jej špecifickú liečbu vedúcu k úspešnému vyriešeniu problému.

Liečba (symptomatická) kašľa sa líši podľa dĺžky jeho trvania a produkcie hlienu.

### Kedy navštíviť lekára?

Najčastejšou príčinou vzniku akútneho kašľa sú určite infekčné ochorenia dýchacích ciest, vírusové alebo bakteriálne.

V tomto prípade sa okrem kašľa objavia aj iné sprievodné príznaky. Tu sa odporúča pokojný režim – zostať doma v posteli, dostatok tekutín a lieky ovplyvňujúce jednotlivé symptómy (antipyretiká pri horúčke nad 38 °C, antitusiká pri častých a výrazných záchvatoch suchého kašľa, expektoranciá v prípade hustých, ťažko vykašľateľných hlienov). Ak sa zdravotný stav nezlepšuje do 72 hodín, je potrebné navštíviť lekára.

V prípade, že vykašliavate hustý zeleno-žltý hlien alebo hlien s prímiesou krvi, taktiež ak máte pocit sťaženého dýchania, je prítomná výrazná bolesť pri dýchaní alebo pri prítomnosti pískania pri dýchaní, je potrebné lekára vyhľadať čo najskôr.

Samozrejme, pri vdýchnutí cudzieho telesa alebo podráždení dýchacích ciest chemickými látkami (dym, výpary) je potrebné lekára vyhľadať ihneď.

Každý kašeľ trvajúci viac ako 6 týždňov má byť riešený lekárom, ktorý po zistení príčiny určí správnu liečbu.

Úspešnosť liečby, a teda aj spokojnosť pacienta s vyriešením jeho problému závisí od určenia presnej príčiny alebo mechanizmov, ktoré kašeľ vyvolali a následnej liečby.

Použitá literatúra: u autora

# Flavamed®

forte perorálny roztok

ambroxoliumchlorid

ÚČINNÁ ÚĽAVA OD VLHKÉHO KAŠĽA

WWW.FLAVAMED.SK

PRE DETI OD 2 ROKOV A DOSPELÝCH<sup>1</sup>



**DVOJITÝ MECHANIZMUS ÚČINKU<sup>1\*</sup>**

- skvapalňuje hustý hlien v prieduškách<sup>1\*</sup>
- uľahčuje jeho vykašliavanie<sup>1\*</sup>

**RÝCHLY NÁSTUP ÚČINKU  
PO 30 MINÚTACH<sup>1\*</sup>**



SK\_FLA-16-2017-v01\_Visual

**Flavamed forte perorálny roztok** 6 ml / 1 ml, perorálny roztok. Liek na vnútorné použitie. **Liečivo** je ambroxoliumchlorid. 1 ml perorálneho roztoku obsahuje 6 mg ambroxoliumchloridu. 5 ml perorálneho roztoku (1 odmerná lyžička) obsahuje 30 mg ambroxoliumchloridu. **Pomocné látky** so známym účinkom: sorbitol. **Terapeutické indikácie:** mukolytická liečba produktívneho kašľa, ktorý sprevádza akútne a chronické bronchopulmonálne ochorenia. **Dávkovanie:** **Deti od 2 do 5 rokov:** 1/4 odmernej lyžičky zodpovedá 1,25 ml perorálneho roztoku 3x denne (zodpovedá 22,5 mg ambroxoliumchloridu / deň). **Deti od 6 do 12 rokov:** 1/2 odmernej lyžičky zodpovedá 2,5 ml perorálneho roztoku 2-3x denne (zodpovedá 30 - 45 mg ambroxoliumchloridu / deň).

**Dospelí a adolescenti starší ako 12 rokov:** 3x 5 ml (1 odmerná lyžička) denne (zodpovedá 90 mg ambroxoliumchloridu / deň) počas prvých 2 až 3 dní, potom 2 x 5 ml (1 odmerná lyžička) denne (zodpovedá 60 mg ambroxoliumchloridu / deň). **Poznámka:** Pre dospelých, podľa potreby sa dávka môže zvýšiť na 60 mg ambroxoliumchloridu dvakrát denne (zodpovedá 120 mg ambroxoliumchloridu / deň), ak je to potrebné. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo ktorúkoľvek z pomocných látok. Flavamed forte perorálny roztok sa nesmie používať u detí do dvoch rokov. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Hlásené boli závažné kožné reakcie, ako je multifórnny erytém, Stevens-Johnsonov syndróm (SJS)/toxická epidermálna nekrolýza (TEN) a akútna generalizovaná exantematózná pustulóza (AGEP), súvisiace s podávaním ambroxoliumchloridu. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Flavamed forte perorálny roztok sa má v gravidite a počas dojčenia podávať jedine po starostlivom zvážení pomeru prínosu a rizika liečby, najmä v prvom trimestri. **Nežiaduce účinky:** **Poruchy žalúdočného črevného traktu:** Časté: nevoľnosť. Menej časté: vracanie, sucho v ústach, hnačka, dyspepsia (ťažkosti s trávením), bolesti brucha. **Poruchy kože a podkožného tkaniva:** Veľmi zriedkavé: závažné kožné reakcie ako je Lyellov syndróm a Stevens-Johnsonov syndróm. **Čelkové poruchy a reakcie v mieste podania:** Zriedkavé: vyrážka, žihľavka. Neznáme: závažné alergické (anafylaktické) reakcie až šok, náhly opuch, svrbenie a iná precitlivosť. Menej časté: horúčka. **Poruchy nervového systému:** Časté: dysgeuzia (zmena chuti). **Poruchy dýchacej sústavy, hrudníka a mediastína:** Časté: hypostézia úst a hltanu. Neznáme: sucho v krku. **Liekové interakcie:** Pri kombinovanom užívaní Flavamed forte perorálny roztok a antitusík môže vzniknúť nebezpečenstvo nahromadenia hlienu v dôsledku útľmu reflexu kašľa, a preto je potrebné indikáciu takejto kombinovanej liečby dôkladne zvážiť. **Pred odporúčaním, alebo predpísaním lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlín, Nemecko

**Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Posledná revízia textu:** 8/2016. **Dátum výroby materiálu:** september 2017. **Referencie:** 1. SPC Flavamed forte perorálny roztok (8/2016)

**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

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

<sup>1</sup> informácia sa vzťahuje na účinnú látku: ambroxoliumchlorid

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



## Článok 13

### Disciplinárna komisia SK MTP

- 1 Disciplinárna komisia SK MTP vykonáva disciplinárnu právomoc voči všetkým členom SK MTP.
- 2 Právomoci a konanie Disciplinárnej komisie SK MTP upravuje Disciplinárny poriadok SK MTP.
- 3 Zasadnutie Disciplinárnej komisie SK MTP zvoláva podľa potreby predseda komisie, najmenej raz za rok.
- 4 Pokiaľ ide o spôsob zvolávania a pravidiel rokovania Disciplinárnej komisie SK MTP, použijú sa primerané ustanovenia tohto poriadku o Kontrolnom výbore SK MTP.

## Článok 14

### Zasadnutia Výborov Rady SK MTP

- 1 Rada SK MTP na zvýšenie kvality svojej činnosti a plnenie svojich úloh môže ustanoviť výbory.
- 2 Zasadnutie výboru pripravuje, zvoláva a vedie predseda výboru a v prípade jeho neprítomnosti ním poverený člen výboru.
- 3 Výsledkom práce výboru má byť riešenie, resp. návrh riešenia, s ktorým súhlasia aspoň 2/3 zvolených členov výboru.
- 4 Ak sa člen výboru domnieva, že jeho názor nie je zlučiteľný s návrhom väčšiny členov výboru a je s ním v zásadnom rozpore, môže vypracovať svoj variant riešenia, ktorý predloží Rade SK MTP. Takto predložený variant musí obsahovať zdôvodnenie a porovnanie voči variantu, ktorý predkladá výbor.
- 5 Základné princípy práce výboru musia byť v zhode s princípmi zakotvenými v tomto Rokovacom poriadku SK MTP.

## Článok 15

### Zasadnutie Sekcií profesijných odborov SK MTP

- 1 Zasadnutie sekcií zvoláva a pripravuje výbor sekcie.
- 2 Zasadnutie sekcie vedie predseda, v prípade jeho neprítomnosti ním poverený člen výboru sekcie.

3 Výsledkom práce zasadnutia sekcie má byť riešenie, návrh riešenia a príprava podkladových materiálov týkajúcich sa toho ktorého profesijného odboru, s ktorým súhlasia aspoň 2/3 prítomných členov sekcie.

4 Ak sa člen domnieva, že jeho názor nie je zlučiteľný s návrhom väčšiny členov sekcie a je s ním v zásadnom rozpore, môže vypracovať svoj variant riešenia, ktorý zašle Rade SK MTP a Rade RK MTP. Tento predložený variant musí obsahovať zdôvodnenie a porovnanie voči variantu, ktorý predkladá 2/3 – nová väčšina členov sekcie.

5 Základné princípy práce sekcie musia byť v zhode s princípom zakotveným v štatúte a v tomto Rokovacom poriadku SK MTP.

## Článok 16

### Orgány Regionálnej komory laborantov, asistentov a technikov – RK MTP

Pre orgány RK MTP (Valné zhromaždenie, Rada RK MTP, Kontrolný výbor, Disciplinárna komisia) platia analogicky ustanovenia tohto Rokovacieho poriadku, týkajúce sa príslušných orgánov SK MTP. Pre zasadnutie výborov a sekcií sa použijú analogicky ustanovenia tohto Rokovacieho poriadku.

## Článok 17

### Dokumentovanie činnosti orgánov SK MTP

Všetky orgány a výbory SK MTP a RK MTP vyhotovujú zo svojich rokovaní zápisnice, ktoré archivujú po dobu 5 rokov. Každý člen orgánu dostane jedno vyhotovenie zápisnice o zasadnutí najneskôr do nasledujúceho zasadania orgánu.

## Článok 18

### Záverečné ustanovenia

- 1 Rokovací poriadok je záväzný pre všetkých členov SK MTP.
- 2 Tento Rokovací poriadok bol schválený na Sneme SK MTP dňa 23. 5. 2015.

# Sila prírody

## Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín



### KOTVIČNÍK a SCHIZANDRA kapsuly na podporu vitality

Výživový doplnok

Kapsuly s obsahom rastlinných extraktov.

**Kotvičník** pomáha udržiavať telesný a svalový tonus a energiu, podporuje zdravie reprodukčných orgánov a sexuálnu túžbu, **schizandra** má adaptogénne vlastnosti, môže zvyšovať schopnosť odolávať stresu.



### BYLINNÝ ČAJ NA PÁLENIE ŽÁHY

**Rumanček** pomáha pri poruchách trávenia a nadúvaní

**Mäta a škorica** pomáhajú udržiavať zdravý žalúdok a žalúdočnú pohodu

**Mäta a fenikel** pomáhajú pri nadúvaní a brušných kŕčoch

**Aníz** pomáha podporovať vylučovanie tráviacich štiav, zmiernuje črevné kŕče

**Lavandula** používa sa na zlepšenie trávenia pri dočasnom strese







*marcela mikušová*

# Moja túžba pracovať v lekárni sa zrodila už v detstve

**Marcela Mikušová**

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Harmónia  
Námestie SNP 143  
958 01 Partizánske  
Tel: 038/749 19 71

**P**amätám si, že keď som ako malá s maminou navštívila lekárňu, túžila som ísť aj za okienko. Bola som veľmi zvedavá, čo tam je, čo sa tam skrýva. Lekáreň ma jednoducho fascinovala. Tie vône, fliaštičky, ľudia v bielych plášťoch.

**O**krem detskej očarenosti lekárňou mali na mňa vplyv aj moja prababka, starká i mamina. Poznali, zbierali a používali liečivé rastliny. A ja som im pomáhala.

**O**d piatej triedy základnej školy som sa zúčastňovala súťaží z botaniky, kde som sa učila poznávať aj tie bylinky, ktoré som dovtedy nepoznala. Bavilo ma to. V šiestej triede som obsadila 3. miesto v celoslovenskom kole a staršie ženy nášho rodu ma začali konečne brať ako rovnocennú partnerku v bylinkárstve.

**M**yslím, že chápete moje rozhodnutie dať si prihlášku na SZŠ do Bratislavy. Prijali ma a ja som sa stala „efelkou“. Takto, až by som povedala mytologicky, oslovovali študentky odboru farmaceutický laborant. Bratislava sa na štyri roky stala mojim mestom. Spomínam si na divadlá a koncerty, na zážitky z internátu a cestovania. Ako by povedal klasik, malo to svoj pôvab mladosti.

**V**júni 1995 som nastúpila do lekárne Veronika v Partizánskom. Veru, už 22 rokov pracujem v lekárni. Vo Veronike som pracovala dva roky. Nasledovali dva roky v lekárni Melissa v Topoľčanoch, a potom opäť Partizánske – lekáreň Harmónia, kde som až doteraz. Po čase som si spravila špecializáciu v odbore lekárenstvo a, samozrejme, navštevujem rôzne semináre a vyplňam testy. Snažím sa neustále vzdelávať. Som rada i za tento časopis, ktorý mi v tom pomáha.

**P**ráca v lekárni ma naplňuje, našla som sa v nej. Je mi ľúto, keď počúvam ľudí, ktorí vravia, že chodia do práce lebo musia, že ich to nebaví, že ich tam čaká hrozny šéf a kolegovia, ktorých „nemusia“. Ja som naozaj vďačná Bohu za moju prácu, za super šéfa i perfektné kolegyně. Sú to vlastne moje kamarátky. Obohacujú môj život a sú vždy ochotné mi pomôcť.

**P**acienti ma aj po toľkých rokoch dokážu prekvapiť, rozosmiať a niekedy sú aj mojou skúškou trpezlivosti. Vravím staršiemu pánovi: „Mali by ste užívať horčičk,“ a on na to – „Horčice zjem veľa, aj pol pohára na posedenie.“ Niekedy je naozaj ťažké zostať vážnou.

**P**rajem všetkým mojim kolegyniam na celom Slovensku, aby brali svoju prácu ako svojho koníčka a vychutnávali si ju aspoň tak ako ja.





Doc. MUDr.  
Silvia Vajcziková, PhD.  
LF UK a UN Bratislava  
II. ortopedicko-traumatologická klinika



# Bolešť svalov a kĺbov po telesnej námahe

Bolešť svalov po telesnej námahe sa označuje aj ako svalová horúčka charakterizovaná bolesťou svalov po veľkej telesnej záťaži, ktorá sa prejavuje až niekoľko hodín po námahe.

**Príčina** – doposiaľ nie je presne daná. Pôvodne sa predpokladalo, že ide o nahromadenie veľkého množstva kyseliny mliečnej v svaloch, ktoré vedie k svalovej bolesti. Neskôr sa potvrdilo, že táto teória platí pri prudkom a rýchlom napätí svalov, ako je napr. beh na krátke trate. Laktát sa rozkladá v krátkom časovom úseku a vyvoláva promptnú bolesť tesne po námahe.

Pri silovom pôsobení, čo je najčastejší typ záťaže, sa bolesť objavuje až po 12 – 24 až 36 hodinách po výkone. V súčasnosti platí teória natiahnutia a poškodenia svalových snopcov pri telesných výkonoch. Počas záťaže dochádza k mikrotraumám svalového tkaniva, do ktorého sa dostáva intersticiálna tekutina (voda) a spôsobuje edém svalov, s následným miernym nešpecifickým zápalom. Vzhľadom na to, že samotné svalové snopce neobsahujú nervové receptory, bolesť vzniká až pri narastajúcom edéme a tlaku na okolité spojivové tkanivo a súčasne aj na nervové receptory. Najčastejšou príčinou trhlín v svalových snopcoch býva prudké brzdenie tela – tenis, trvalá svalová kontrakcia, napätie – zostup z prudkého kopca.

**Klinika** – bolesti, ktoré vznikajú s odstupom času po záťaži trvajú niekedy až do jedného týždňa. Ďalším prejavom svalovej horúčky je zhrubnutie, zatvrdnutie postihnutej svalovej skupiny. Svaly sú stuhnuté, kontrahované, bolestivé pri pohybe a na tlak. V niektorých prípadoch môže dôjsť aj k dočasnému zníženiu sily svalovej. V prípade pretrvávania bolesti svalov, ich stuhnutia dlhšiu dobu je nutné myslieť na ochorenia pohybového aparátu, ako je reumatoidná artritída, autoimunné ochorenia atď.

**Liečba** – pri týchto bolestivých prejavov na svaloch nie je známa jednoznačná liečba. Odporúča sa striedanie tepla a chladu – sauna, teplý kúpeľ s následným sprchovaním studenou vodou. Ďalej je vhodná jemná relaxačná masáž, v žiadnom prípade športová, klasická masáž, strečing, pohodlná, prechádzková chôdza. V prípade intenzívnych bolestí je indikovaná liečba nesteroidnými antireumatikami.

**Bolesti kĺbov** – podobné prejavy bolesti a obmedzenej hybnosti sa môžu dostať aj pri preťažovaní kĺbov pri krátkodobej telesnej námahe, ale aj po dlhotrvajúcej neadekvátnej záťaži. Ďalšími príčinami môže byť nevhodná obuv, oblečenie počas výkonu. Okrem bolesti môže dôjsť k opuchu, začervaniu kĺbu, ako následok reaktívnej synovitídy kĺbu. Bolesti kĺbov sú intenzív-

nejšie a trvajú dlhšie, niekedy až 14 dní. Pri bolestiach kĺbov je nutné vylúčiť celkové ochorenia, ako je reumatoidná artritída, arthritis urica (dna), artrózy, borelióza a sekundárne následky autoimunných ochorení atď.

**Diagnostika a liečba** – v prípade pretrvávania bolesti kĺbov viac ako 14 dní je nutné lekárske vyšetrenie spojené s laboratórnym vyšetrením najmä zápalového faktora CRP, FW, vylúčenia reumatického ochorenia, boreliózy, toxoplazmózy, ako aj vyšetrenie kyseliny močovej na vylúčenie arthritis urica. Odporúča sa aj rtg vyšetrenie na dif. dg artrózy, únaravových zlomenín, nádorových procesov. V prípade vylúčenia celkových ochorení je liečba podobná ako pri svalových bolestiach – pokoj, chladenie kĺbov, antireumatiká, analgetiká, v prípade edému a exsudátu je indikovaná punkcia kĺbu, rehabilitácia.

Záverom možno konštatovať, že aj pri rekreačnom športovaní je nutná telesná príprava v zmysle rozcvičenia kĺbov, svalov, strečingu. Pri športoch spojených s možnými pádmi by sa mali povinne nosiť ochranné pomôcky na veľkých kĺboch.

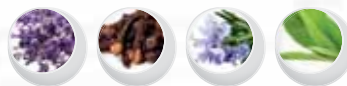


Diana Mórová

# VAXICUM®

Relaxačný krém plný bylínok

*Silica levandule  
Silica klinčekovca  
Silica rozmarínu  
Gáfor*



## WELLNESS V KABELKE

DOPRAJEM SI WELLNESS VŽDY, KEĎ SA MI ZACHCE

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



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU  
Bratislava

# Boleť

## svalov a chrbta



Dlhodobé nerovnomerné zaťažovanie svalstva chrbta alebo naopak, nedostatok pohybu, dlhodobý stres, nadváha postupne vedú k poruche opornej funkcie a strnulosti svalov chrbta. Potom už len stačí prudký pohyb, chlad alebo stres a svaly zareagujú reflexným stiahnutím až krčom. Následne sa môže narušiť aj platnička, ktorá potom tlačí na nerv a spôsobuje jeho nedostatčnú výživu. Každé poškodenie je sprevádzané bolesťou.

Okrem tradičného riešenia, podania analgetika, kedy sa zvýši prah bolesti, môžeme podobný účinok dosiahnuť aj pomocou výživy. V prvom prípade síce dosiahneme želanú úľavu od bolesti rýchlo, ale príčina ostáva nevyriešená a bolesť sa môže opäť vrátiť. Druhý postup je dlhodobý, ale správne vyživované nervové bunky a svaly sa lepšie hoja, sú silnejšie, a tak menej náchylné na poškodenie, ktorého príznakom je bolesť. Trvalá zmena životného štýlu a správne vykonávanie každodenných činností pomáha chrbtu a chrbtici každý deň a v každej situácii.

### Prečo bolí a ako pomôže strava?

Jednou z najčastejších príčin je zlé držanie tela, vykrúcanie hlavy, nesprávne sedenie pri počítači, jednostranné preťažovanie (i počas tehotenstva), nesprávne dvíhanie ťažkých predmetov. Rovnako nám neprosieva ani nesprávna obuv, ochabnuté svalstvo a stres. Ďalšou príčinou je aj artritída, osteoporóza, degeneratívne ochorenia chrbtice, úrazy, nádory alebo choroby pľúc, srdca a obličiek.

Bolesti často vyvoláva aj chronický zápal nervov vyvolaný zvýšeným vylučovaním histamínu. V takom prípade by sme mali znížiť príjem mastných kyselín z radu n3 (avokádo, sója a sójové produkty, fazuľa, cesnak). Bezpodmienečne sa treba vy-

hnúť mäsu a údeninám, ktoré obsahujú vyšší podiel kyseliny arachidónovej vyvolávajúcej zápalové procesy. Najlepším prírodným antihistaminikom je **vitamín C** (pomaranče, kivi, grepy, citróny, jablká, kyslé bobuľové ovocie).

Súčasná kombinácia vitamínov **B<sub>1</sub>**, **B<sub>6</sub>** a **B<sub>12</sub>** má priamy protibolestivý a regeneračný účinok. Okrem toho zlepšujú tieto vitamíny aj výživu nervov a svalov. Priamo zasahujú do ich metabolizmu ovplyvnením viacerých enzýmov, upravujú ich výživu zlepšením zásobenia krvou a odplavením spodín metabolizmu.

Tiež by sme mali zvýšiť príjem **vitamínu D** (ryby, žĺtky, vnútornosti, mlieko), **vápnika** (mlieko, strukoviny, brokolica, špenát, mak, kapusta), **draslíka** (strukoviny, sušené ovocie, orechy, zemiaky, huby, špenát, vajcia, hrozno), **horčíka** (klíčky, kvasnice, mak, kakao, strukoviny, orechy, proso, syry) a **mangánu** (celozrnná ryža, kakao, klíčky, vločky, zemiaky, orechy, syry). Vitamín D pomáha odstraňovať bolesť tým, že zvyšuje vstrebávanie vápnika z potravy a jeho ukladanie v tele tak, aby bol v prípade potreby k dispozícii.

### Rady na záver

Miernejšie prejavy môžeme liečiť masťami, masážou, teplom, kúpeľmi, bandážami alebo zábalmi. Samozrejme, závisí to od typu bolesti a jej vyvolávajúcej príčiny. Rýchlu úľavu pre namáhané svaly môžu poskytnúť aj rôzne masti s obsahom éterických olejov (silíc) a ich zložiek. Najúčinnnejšie sú silice gáfru, mentolu, rozmarínu, levandule a klinčeky, ktoré majú analgetické a lokálne anestetické účinky.

Pri bolestiach chrbta sa nestresujte, schudnite, športujte a nefajčite. Stres a napätie spôsobujú tuhnutie svalov, čo sa odzrkadlí bolesťou. Fajčenie podporuje vznik ate-

rosklerózy, ktorej výsledkom je aj degenerácie platničiek a spodnej časti chrbta. Navyše fajčiar je schopný v menšej miere využívať živiny z potravy. Obezita predstavuje zvýšenú záťaž na chrbticu a vyvíja vyšší tlak na platničky. Okrem toho slabé brušné svaly spôsobujú, že záťaž pri dvíhaní bremien sa prenáša na chrbát. Preto sa hýbte, pravidelne cvičte a minimalizujte sedavý spôsob života. Vhodnými aeróbnymi aktivitami sú bicykel, chôdza a plávanie.

Prvou pomocou pre boľavý chrbát je poloha, pri ktorej si ľahnete na chrbát a vložíte si nohy na nejakú podložku tak, aby nohy pod kolenom boli ohnuté o 90°.



### Kľúčové slová a fakty

**Vápnik** je dôležitý minerálny prvok, ktorý zohráva dôležitú úlohu pri signálnych procesoch a medzi bunkami, pri neuromuskulárnych prenosoch, sekrécii žliaz a mnohých enzymatických reakciách. 99 % z neho sa nachádza v kostiach, zuboch, kde je zodpovedný za ich mineralizáciu.

**Kyselina arachidónová** je polynenasýtená neesenciálna mastná kyselina, ktorá je dôležitou zložkou bunkovej membrány a vyskytuje sa v tukovom tkanive. Sú z nej odvodené eikozanoidy – leukotriény, prostaglandíny, prostacyklíny a tromboxány, ktoré patria medzi dôležité signálne látky a hormóny.

**Doc. MUDr. Silvia Vajcziková, PhD., LF UK a UN Bratislava, II. ortopedicko-traumatologická klinika**

• Odborný garant – diagnostika a liečba

**1. Po čom vzniká svalová horúčka?**

- a) Po rekreačnom plávaní.
- b) Po čítaní knihy.
- c) Po veľkej telesnej námahe.

**2. Čím je spôsobená svalová horúčka?**

- a) Kyselinou mliečnou.
- b) Poškodením svalových snopcov.
- c) Kŕčom svalu.

**3. V akom čase po telesnej námahe vzniká bolesť spôsobená nahromadeným laktátom?**

- a) Po 2 dňoch.
- b) Po týždni.
- c) Hneď po výkone.

**4. Kedy vzniká bolesť pri poškodení svalových snopcov?**

- a) Hneď po výkone.
- b) 12-24 hodín po výkone.
- c) Po týždni.

**5. Čím a lieči svalová horúčka?**

- a) Bez liečby.
- b) Strečing.
- c) Loptové hry.

**6. Pri veľkých bolestiach sú indikované?**

- a) Nesteroidné antireumatiká.
- b) Vitamíny.
- c) Kortikoidy.

**7. Kedy možno začať so záťažou?**

- a) Ihneď.
- b) Po odznení bolesti.
- c) Vôbec nezačať.

**8. Aké sú príčiny bolesti kĺbov po telesných výkonoch?**

- a) Nadmerná, neprimeraná záťaž.
- b) Zlé poveternostné podmienky.
- c) Neprimeraný vek.

**9. Aké sú kĺbne prejavy po telesnej námahe?**

- a) Žiadne zmeny na kĺboch.
- b) Opuch, začervenanie.
- c) Kŕčové žily.

**10. Ako dlho trvá bolesť kĺbov po preťažení?**

- a) Deň.
- b) Rok.
- c) Až 14 dní.

**11. Ktoré choroby vyvolávajú bolesť kĺbov?**

- a) Zápal slepého čreva.
- b) Dna, borelióza, reumatická artritída.
- c) Zápal pľúc.

**12. Aké sú možnosti diferenciálnej diagnostiky?**

- a) Laboratórne vyšetrenie.
- b) Auskultačné vyšetrenie.
- c) Neurologické vyšetrenie.

**13. RTG vyšetrením sa vylúči možná diagnóza**

- a) Nádoru.
- b) Plochá noha.
- c) Zápal žalúdočkovej sliznice.

**14. Aká je liečba bolesti kĺbov po námahe?**

- a) Chladenie kĺbu.
- b) Žiadna.
- c) Teplo.

**15. Z liekov sú indikované?**

- a) Antitusiká.
- b) Nesteroidné antireumatiká, analgetiká.
- c) Antibiotiká.

**16. Na menšie prejavy bolesti svalov a chrbta používame:**

- a) Relaxačné krémy a masti s obsahom éterických olejov.
- b) Polohu, pri ktorej ležíme rovno na chrbte.
- c) Minimálny pohyb.

**Ing. Alžbeta Medveďová, PhD., Ústav potravinárstva a výživy STU Bratislava • Odborný garant – výživa****17. Vápnik:**

- a) Pre jeho vstrebávanie je potrebný vitamín D.
- b) Jeho vstrebávanie nezávisí od iných látok.
- c) Na jeho vstrebávanie je potrebný vitamín C.

**18. Tvorba histamínu sa:**

- a) zvyšuje pri nedostatku n3 mastných kyselín,
- b) zvyšuje pri nedostatku kyseliny arachidónovej,
- c) zvyšuje pri nedostatku vitamínu C.

**19. Bolesť chrbta predchádzame:**

- a) zmenou stravy, stresom a analgetikami,
- b) zmenou stravy, pohybom a pokojom,
- c) zmenou stravy, cvičením a analgetikami.

Zdravotnícka  
organizácia:  
SK MTPRegistračné  
číslo: 05  
2017

AD

Odpovede zasielajte  
do **5. novembra 2017** na e-mail:  
farmaceutickylaborant@gmail.comKredity vám budú pridelené do **5. decembra 2017****NAPÍŠTE**

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



MUDr. Peter Brenišin

Gynekológ  
Gynekologická ambulancia  
Ambulancia gynekologickej urológie  
BrenCare, Poprad



# Riešenie úniku moču neodkladajte



Problém s únikom moču trápi prekvapivo veľkú časť ženskej populácie – niektoré sa stretnú s týmto problémom iba v určitom období svojho života, napr. počas gravidity, u niektorých je dlhodobým a veľmi nepríjemným spoločníkom, ktorého sa nie a nie zbaviť.

Existuje niekoľko druhov inkontinencie, pričom ju členíme nielen podľa prejavov, ale aj podľa toho, čo ich vyvoláva. Medzi príčiny patria oslabenie zvierača močového mechúra, oslabenie panvového dna, ale aj rôzne ochorenia (zápal močových ciest, cukrovka, neurologické ochorenia a pod.) či porúrazové stavy (napr. pri poranení chrbtice). V období prechodu a menopauzy stúpa výskyt močových inkontinencií u žien kvôli úbytku estrogénu, ktorý ovplyvňuje nielen stav pohlavných orgánov, ale aj močového traktu. (Samozrejme, s inkontinenciou sa stretávame aj u mužov, ale v podstatne nižšej miere.) Pre správne a efektívne riešenie je potrebné správne diagnostikovanie typu inkontinencie a faktoru, ktorý ju vyvoláva.

## Močová inkontinencia ako príčina...

Hoci o močovej inkontinencii hovoríme ako o ochorení, ktoré vzniká v dôsledku určitých príčin, aj samotná inkontinencia môže byť príčinou ďalších problémov – a nielen zdravotných. Vzhľadom k skutočnosti, že inkontinencia moču sa vyskytuje dvakrát častejšie než astma a trikrát častejšie než cukrovka, je potrebné jej venovať náležitú pozornosť.

Ak sa zameriame iba na zdravotné hľadisko, treba zdôrazniť, že neriešená inkontinencia môže viesť k viacerým komplikáciám. Spája sa s ňou zvýšené riziko hospitalizácií, a to o 30 percent viac u žien a až o 50 percent viac u mužov. Ak si uvedomíme, že inkontinencia sa zhoršuje spolu so stúpajúcim vekom, kedy sa znižuje pohyblivosť, niet sa čo čudovať, že riziko úrazov v tejto skupine sa zvyšuje o 35 percent

a zlomenín až o 45 percent. U postmenopauzálnych žien stúpa riziko zlomeniny krčka stehennej kosti až o polovicu, pričom je známe, že vo vyššom veku môže tento typ zlomeniny končiť s fatálnymi následkami.

Nezanedbateľné sú dôsledky na duševný stav pacientov – až u 60 percent pacientov trpiacich inkontinenciou sa vyskytuje depresia. Príčinou depresie môže byť jednak samotná inkontinencia, s ktorou sa pacient často len ťažko zmieruje, ale aj rôzne ďalšie obmedzenia s neliečenou inkontinenciou spojené a z nej vyplývajúce.

## Sociálne dopady inkontinencie

Okrem výnimiek inkontinencia vzniká postupne, prichádza pozvoľna. Spočiatku jej preto pacientky ani nevenujú nejakú zvláštnu pozornosť – sem-tam moč ukvapne, čo sa nezdá až také hrozné a dá sa vyriešiť napríklad intímkou. Prípadne si ju spájajú s doznievaním zápalu močových ciest a podobne. Takto sa inkontinencia môže nenápadne stať súčasťou života, pričom sa už nedá hovoriť iba o občasnej kvapke, ale o probléme, ktorý môže žene celkom slušne strpčovať život.

Hoci ženy si bežne poklebetia aj o pomernej intímnych veciach, len málokterá z nich sa kamarátke zdôverí so skutočnosťou, že nemôže vyjsť medzi ľudí bez vložky ani v období mimo menštruácie. Žena sa postupne začína strániť spoločnosti z obavy, že by sa unikajúci moč mohol prezradiť

svojim zápachom, vyhýba sa cestovaniu, pretože napríklad vydržať cestu autobusom sa stáva takmer nemožné. A nie v každej destinácii (napríklad pri poznávacích zájazdoch) je na každom kroku toaleta. Problémom môže byť aj športovanie – veď odskočiť si po každej jazde zo svahu do hotela alebo počas cyklotúry s priateľmi nie je práve najpríjemnejšie.

Ťažkosti však vznikajú aj v manželskom živote – ženy často odmietajú intímny kontakt s manželom buď z obavy, aby počas styku nedošlo k úniku moču, alebo kvôli tomu, že im je samotný pohlavný styk vzhľadom na podráždenú kožu v okolí močových ciest nepríjemný. Nie každý manžel dokáže byť dostatočne ohľaduplný, chápaný a tolerantný, čo v môže viesť až k rozpadu manželstva.

## Inkontinenciu treba riešiť!

Ten výkričník na konci predošlej vety nie je náhodný – veríme, že argumenty o následkoch neriešenej inkontinencie sú viac než dostatočné. Pritom niekedy stačí tak málo – žena musí v prvom rade prekonať ostych, navštíviť svojho lekára, povedať mu o svojom probléme, a potom absolvovať naordinovanú liečbu, ktorá doslova vráti ženu späť do života.

# seni care

## – špeciálna starostlivosť o namáhanú pokožku

Vplyvom rôznych vnútorných a vonkajších faktorov ako napríklad genetika, diéta, stres, vysoká či nízka teplota, vlhkosť vzduchu, ale hlavne s pribúdajúcim vekom, sa naša pokožka stáva náchylnejšou na vznik kožných problémov. Na pokožke sa často objavujú nežiaduce príznaky sprevádzané pocitom suchosti, nadmerné rohovatenie či olupovanie. Najmä u ľudí s inkontenciou, ktorých pokožka v okolí intímnych partií je neustále v kontakte s vlhkým prostredím a dráždivými látkami obsiahnutými v moči a stolici, sa môžu vyskytnúť problémy ako zaparenie alebo macerácia.

Pravidelné ošetrovanie zníži riziko ochorenia kože a tiež predchádza vzniku nových nežiaducich stavov. Komplexná ponuka výrobkov na starostlivosť o pokožku Seni Care umožní pokožku jemne očistiť, zregenerovať a účinne ju ochrániť. **Prípravky Seni Care boli vyvinuté profesionálmi s ohľadom na časť tela, pre ktorú sú určené.**



### POKOŽKA HLAVY

Vzhľadom na počet mazových žliaz sa na pokožke hlavy hromadí veľké množstvo mazu. Cieľom prípravkov Seni Care určených na starostlivosť o pokožku hlavy je vytvoriť rovnováhu medzi umývaním a hydratáciou pokožky. Ich úlohou je teda odstrániť maz, regulovať exfoliáciu odumretej kože a hydratovať, zmäkčovať pokožku i vlasy.

Hydratačný šampón Seni Care obsahuje okrem zmäkčovadiel a upokojujúcich látok aj UREU, ktorá spíňa všetky tieto funkcie. Šampón je vhodný na každodenné použitie a pre všetky typy vlasov.



Ďalšou jedinečnou zložkou výrobkov Seni Care je **LANOVÝ BIOKOMPLEX** (*Linum usitatissimum*) – extrakt z ľanových semienok a ľanového oleja, ktorý pokožku vyživuje a má výrazné hydratačné, upokojujúce a zmäkčujúce účinky. Obsahuje esenciálne mastné kyseliny.



### POKOŽKA INTÍMNYCH PARTIÍ

Pokožka tela, vystavená pôsobeniu škodlivých vplyvov, trpí mnohými nežiaducimi stavmi. Často je suchá, svrbivá, zrohovatená, začervenaná, napätá, stráca elasticitu. Cieľom prípravkov vytvorených na starostlivosť o ňu je v prvom rade obnoviť prirodzenú funkciu kože. Produkty Seni Care pokožku hydratujú, vytvárajú na nej ochrannú vrstvu, ktorá eliminuje vysušovanie a tiež súčasne uľahčujú olupovanie pokožky.

Predovšetkým u inkontinentných pacientov, ktorých pokožka na zadku a v intímnych partiách je vystavená pôsobeniu dráždivých látok obsiahnutých v moči a stolici, sa často objavuje macerácia, vyrážky, podráždenie, svrbenie. Ošetrojúca kozmetika má za cieľ udržať dostatočne nízke pH pokožky a vytvoriť suché prostredie v týchto partiách.

To je možné dosiahnuť vytvorením ochrannej bariéry proti dráždivým látkam za pomoci **ochranného krému s oxidom zinočnatým**



alebo **ochranného krému s arginínom**. Stimuláciu krvného obehu zasa môžeme predchádzať vzniku preležanín.



Takmer všetky prípravky Seni Care určené pre intímnu oblasť, obsahujú **SINODOR<sup>®</sup>** (Citronellyl Methylcrotonate) – derivát **oleja Citronella** získaný z *Cymbopogon nardus* (citrónová tráva). Má schopnosť **neutralizovať zápach** vďaka dvom paralelným mechanizmom: pohlcuje zápach na základe transformácie skupenstva zápachových molekúl a súčasne vplýva na čuchové receptory.

### BEZPEČNOSŤ



Špeciálne účinky ošetrojúcej kozmetiky Seni Care sa zakladajú na širokej palete použitých aktívnych zložiek, hypoalergénnej receptúre a svojej hodnote pH priaznivej pre pokožku (okolo 5,5). Bezpečnosť prípravkov Seni Care potvrdzujú priaznivé výsledky dermatologických testov uskutočnených v nezávislom laboratóriu.





# Nadspotreba antibiotík pri faryngitíde, individuálne a celospoločenské dôsledky



Slovensko je jednou z krajín, kde je spotreba antibiotík vyššia ako je priemerná spotreba v krajinách EÚ. V spotrebe beta-laktámových antibiotík je dokonca na prvom mieste. Frekvencia používania antibiotík závisí od faktorov ako dostupnosť antibiotík, epidemiologická situácia, preskripčné návyky lekárov, vplyv marketingu či situácia v rezistencii mikroorganizmov. **Racionálna antibiotická terapia je definovaná ako liečba, ktorá sa obmedzuje na diagnózu bakteriovej infekcie s cieľným použitím antibiotika proti pôvodcovi ochorenia.** Dávka, interval a dĺžka podávania má byť optimálna vzhľadom k pôvodcovi ochorenia a klinického stavu pacienta. S liečbou je potrebné začať vtedy, ak jej prínos prevažuje nad individuálnym a globálnym rizikom. Cieľom antibiotickej politiky je zaistiť vysokú odbornú úroveň antibiotickej liečby, obmedziť vznik a šírenie rezistentných mikroorganizmov a zachovať čo najdlhšiu účinnosť antibiotík.

Jedným z ochorení, pri ktorom dochádza k nadspotrebe hlavne penicilínov, je faryngitída. Ide o zápal hltana, ktorý je križovatkou dýchacích ciest a tráviaceho systému. Súčasťou hltana je lymfatické tkanivo nahromadené cirkulárne tak, že vytvára tzv. Waldayerov lymfatický okruh. Toto tkanivo zohráva dôležitú obrannú funkciu. Práve z tohto dôvodu sú zápaly hltana veľmi časté – pôvodca infekčných ochorení je „zadržaný“ bariérou, ktorú predstavuje lymfatické tkanivo.

Akútny zápal hltana u dospelých je zapríčinený v **90 % vírusovou infekciou**, pričom

ide o adeno- alebo rinovírusy. Iba 10 % ochorení je vyvolaných baktériami. Najčastejšími pôvodcami sú beta-hemolytické streptokoky. Tieto ochorenia majú u inak zdravých dospelých jedincov nekomplikovaný priebeh. Pri vzniku faryngitídy je dôležitý prienik pôvodcu ochorenia na sliznicu. Ak je virulencia daného pôvodcu dostatočne vysoká, dochádza k jeho rozmnoženiu a vzniku zápalu, ktorý sa prejavuje zvýšeným prerušením, opuchom a prípadne vznikom povlaku na sliznici. Pacient sa subjektívne sťažuje na pocit **suchosti v hrdle, bolesti, škrabanie či pálenie a pocit zhoršeného a bolestivého prehĺtania.** Z celkových – systémových prejavov sa môže vyskytovať únava, malátnosť, bolesti hlavy a horúčka. Keďže pri faryngitíde ide s najväčšou pravdepodobnosťou o vírusové ochorenie, v rámci liečby sa odporúčajú režimové opatrenia (klud na lôžku, tekutiny, suchý obklad na hrdlo, neдрáždivá strava), vhodné je vyplachovanie roztokmi s obsahom dezinficiencií a lokálnych anestetík, ktoré sú voľne dostupné, a podávanie antipyretík v prípade horúčky.

Podávanie antibiotík preto nie je prvou voľbou liečby, práve naopak. Včasné a adekvátne začatie liečby liekom účinne tlmiacim bolesť, s protizápalovým účinkom a pôsobením na bakteriálnu a kvasinkovú flóru s cieľom predchádzať sekundárnej infekcii má významnú a dôležitú úlohu v boji za znižovanie spotreby antibiotík. Podávanie antibiotík je indikované podľa odporúčaní **pri preukázanej bakteriálnej infekcii (ideálne po pozitívnej kultivácii alebo stanovení CRP).** Antibiotická liečba je ale

**nevyhnutná v prípade streptokokového zápalu tonzíl (angíny)**, na ktorú poukazuje náhly vznik ochorenia, vysoká teplota, zimnica, nevoľnosť a sťažované prehĺtanie. Z klinických kritérií na tento typ ochorenia poukazuje horúčka viac ako 38 °C, neprítomnosť kašľa, zväčšené, na pohmat citlivé uzliny na krku, zväčšené alebo exsudatívne zmenené tonzily. Antibiotická liečba sa odporúča aj u detí a starších pacientov s komorbiditami, kde sa môže priebeh ochorenia dramaticky zhoršiť v priebehu krátkeho času.

Pri podávaní antibiotík je potrebné zvážiť aj výskyt nežiaducich účinkov pre pacienta (narušenie mikrobiómu, zaťaženie tráviaceho traktu, výskyt alergických reakcií) a celkovo pre stratégiu používania antibiotík. Nadmerná spotreba antibiotík vedie k vzniku polyrezistentných kmeňov, a tým sa účinnosť doteraz známych antibiotík znižuje. Závažnosť vzniku rezistencie sa podceňuje, pričom tento stav ohrozuje globálnu kontrolu nad infekčnými chorobami.







#### Skrátená informácia o lieku

**Názov lieku, zloženie, dávkovanie:** Tvrdé pastilky: TANTUM VERDE Mint, TANTUM VERDE Lemon, TANTUM VERDE Orange & Honey, TANTUM VERDE Eucalyptus – Každá pastilka obsahuje 3 mg benzydaminiumchloridu. Dospelí a deti od 4 rokov: 1 pastilka sa nechá rozpustiť v ústach, užíva sa až 6-krát denne každých 1,5 až 3 hodiny. Orálny roztok: TANTUM VERDE 0,15 % – 1 ml obsahuje 1,5 mg benzydaminiumchloridu. Dospelí a deti od 12 rokov: 4-8 dávok 2- až 6-krát denne. Deti od 6 do 12 rokov: 1-3 dávky 2- až 6-krát denne. TANTUM VERDE SPRAY FORTE – 1 ml obsahuje 3 mg benzydaminiumchloridu. Dospelí 2-4 dávky 2- až 6-krát denne. Liek v tejto koncentrácii nie je určený deťom. **Indikácie:** Vzhľadom na analgeticko-antiflogistický účinok je liek indikovaný na liečbu zápalových procesov v ústnej dutine a hltane (ako sú parodontitída (len pastilky a roztok), tonzilitída, gingivitída, glossitída, faryngitída, stomatitída, afty a pod.). Ďalšou indikáciou je podporná liečba po chirurgických a stomatologických zákrokoch v orofaryngeálnej oblasti. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok a prí fenylketonúrii (pastilky). Počas gravidity sa smie používať len v prísne indikovaných prípadoch a počas dojčenia sa nemá používať vôbec. **Osobitné upozornenia:** Dlhodobé používanie môže viesť k precitlivenosti na liečivo alebo pomocné látky, preto sa liek má používať iba na dobu nevyhnutnú na liečbu. **Interakcie:** Nie sú známe. **Nežiaduce účinky:** Bezprostredne po aplikácii sa môže objaviť zníženie citlivosti v ústach. Tento účinok po krátkej dobe vymizne. V ojedinelých prípadoch môže dôjsť k ľahkému páleniu v ústnej dutine, vo výnimočných prípadoch aj k nevoľnosti a nutkaniu na vracanie. **Obsah balenia:** Pastilky: 20 pastiliek. Roztok: 1 fľaša s objemom 120 ml alebo 240 ml. Aerosolizácia: TANTUM VERDE SPRAY: 30 ml, TANTUM VERDE SPRAY FORTE: 15 ml. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Angelini Pharma Österreich GmbH, Gewerbestrasse 18-20, 2102 Bisamberg, Rakúsko. **Registračné čísla a dátumy revízie textu:** TANTUM VERDE Mint: 69/0702/94-S, 2/2016; TANTUM VERDE Lemon: 69/0136/04-S, 2/2016; TANTUM VERDE Orange & Honey: 69/0187/12-S, 2/2016; TANTUM VERDE Eucalyptus: 69/0186/12-S, 2/2016; TANTUM VERDE 0,15 %: 69/0701/94-S, 5/2016; TANTUM VERDE SPRAY: 69/0363/05-S, 4/2016; TANTUM VERDE SPRAY FORTE: 69/0364/05-S, 4/2016. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Liek nie je hračený z verejného zdravotného poistenia.

# Polotuhé lieky

PharmDr. Desana Matušová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra galenickej farmácie

1. časť

## Masti, pasty

Okrem dermálnych polotuhých liekov (*Praeparationes molles ad usum dermaticum*) a očných polotuhých liekov (*Ophthalmica*) k polotuhým liekom patria niektoré liekové formy uvedené v ďalších článkoch Európskeho liekopisu, napr. **Vaginalia**, **Rectalia**, **Parenteralia**. Po topickej aplikácii liekov zo skupiny polotuhých liekov, ako sú gély, krémy (bližšie uvedené v minulom článku o polotuhých liekoch), masti, pasty, kataplazmy – pasty na obklady, liečivé obklady a náplasti, liečivo môže vykazovať účinok na rôznych úrovniach.

### Dermálne lieky

Pri dermálnej aplikácii liekov sa najčastejšie uplatňuje **lokálny** efekt liečiva. Môže prísť k hromadeniu liečiva v oblastiach pokožky, resp. pod pokožkou a podľa hĺbky prieniku potom hovoríme o **epidermálnom**, **endodermálnom** a **diadermálnom** účinku. U niektorých topických liekov sa však nedá vylúčiť aj penetrácia, permeácia a absorpcia liečiva až do krvného a lymfatického obehu a následne jeho **absorpčný** – **systémový** účinok. Toto riziko je potrebné zohľadniť najmä u detských pacientov. U niektorých typov liečiv (napr. kortikoidy) je transdermálny prechod neželaný a naším cieľom je pripraviť dermálnu liekovú formu s výhradne lokálnym účinkom. V takýchto prípadoch sa volí základ s pomocnými látkami tak, aby k nemu malo liečivo vysokú afinitu.

Niekedy sa využíva práve možnosť transportu liečiva cez pokožku a kožu po topickej aplikácii, pričom takéto **transdermálne** podanie má niekoľko výhod. Jednou z nich je aj možnosť prerušiť prívod liečiva v prípade nežiaducich účinkov, čo pri inom podaní, napr. per os, nie je možné. Predpokladom pre transdermálnu aplikáciu liečiva je jeho relatívne malá molekula a nízky bod topenia. Liečivo má byť účinné v malých dávkach a má byť efektívne pri dlhodobom pomalom uvoľňovaní. Prestup liečiva do hlbších partií (pokožka, zamša, podkožie, synoviálna kvapalina v kĺboch)

môžeme pozitívne ovplyvniť, pričom sa uplatňujú **fyzikálne vplyvy**: oklúzia, pôsobenie tepla, ultrazvuk, pôsobenie laseru, abrázia vrstiev, mikroihly, metódy využívajúce elektrické pole ako ionoforéza (iontoforéza) – low voltage metóda, elektroporácia – high voltage metóda, elektroinkorporácia, elektroosmóza, iontohydrokinéza. Ako **pomocné látky** – **enhancery** sa uplatňujú alkoholy, amidy, aminokyseliny, Azón a jeho deriváty, terpény, vyššie alifatické kyseliny a ich estery, makrocyclické zlúčeniny, fosfolipidy, pyrrolidony, cyklické deriváty dioxámu a dioxolamínu, sulfoxidy a tenzidy. Tieto tiež urýchľujú prestup liečiva. **Transdermálny prestup liečiva je možný po aplikovaní dermálnych liekov z rôznych liekových foriem. Transdermálne náplasti majú svoj článok v Európskom liekopise – Emplastra transcutanea.**

### Masti

Sú to polotuhé plasticky deformovateľné lieky, určené na patologicky pozmenenú alebo zdravú pokožku, alebo sliznicu. Obsahujú liečivo a masťový základ, ktorý musí spĺňať aj niektoré špecifické požiadavky:

- má uvoľňovať liečivo,
- má mať dobrú prílnavosť,
- má mať vhodné pH,
- má sa dať odstrániť z pokožky,
- má zodpovedať farmakologicko-dermatologickému zámeru (ako bolo uvedené v predošlom článku o polotuhých liekoch).

Ako **pomocné látky** pre masti sa okrem masťového základu môžu použiť tenzidy, niekedy aj čuchové korigencie a pri oleofilných základoch aj antioxidanty. Podľa charakteru použitého masťového základu rozlišujeme **oleomasti** a **hydromasti**. Oleomasti majú okluzívny efekt, bránia perspirácii pokožky, sú zle zmývateľné. Hydromasti sa dajú dobre zmývať. K **oleomasťovým neemulgujúcim základom** možno priradiť uhľovodíkové základy (ako je žltá vazelína, parafín, Plastibase).

### Antipsoriatická masť

Rp.	
Pix lithantracis	2,5 g
Acidum salicylicum	2,5 g
Vaselinum flavum	ad 50,0 g
M. f. ung.	
D. S. Na postihnuté miesta	

V prípade očných a nosových mastí sa namiesto žltej vazelíny používa biela vazelína.

### Eukalyptová masť

Rp.	
Eucalypti oleum	0,3 g
Paraffinum liquidum	3,0 g
Vaselinum album	ad 30,0 g
M. f. ung.	
D. S. Do nosa	

K oleofilným neemulgujúcim základom patria aj tuky a oleje (neutrálne triacylglyceroly, stabilizovaný bravčový tuk, slnečnicový, olivový, ľanový, ricínový olej a oleje stužené hydrogenáciou nenasýtených väzieb). Z voskov sa používa vorvaňovina, dnes nahradená cetylpalmitátom a včelí vosk.

### Masť na omrzliny

Rp.	
Balsamum peruvianum	1,0 g
Oleum camphoratum	5,0 g
Cera alba	16,0 g
Helianthi oleum	26,0 g
M. f. ung.	
D. S. Na postihnuté miesta	

V receptúre sa uplatňujú aj vyššie alifatické (masťné) alkoholy a kyseliny (cetylalkohol, stearylalkohol, stearín, kyselina linolová ( $\alpha,\gamma$ ) a linolénová), prípadne aj silne hydrofóbne, nedráždivé silikónové oleje (organokremičité zlúčeniny). Pracovné masti s obsahom silikónových olejov zabezpečujú ochranu pokožky pred účinkom škodlivých látok a vlhkosti.

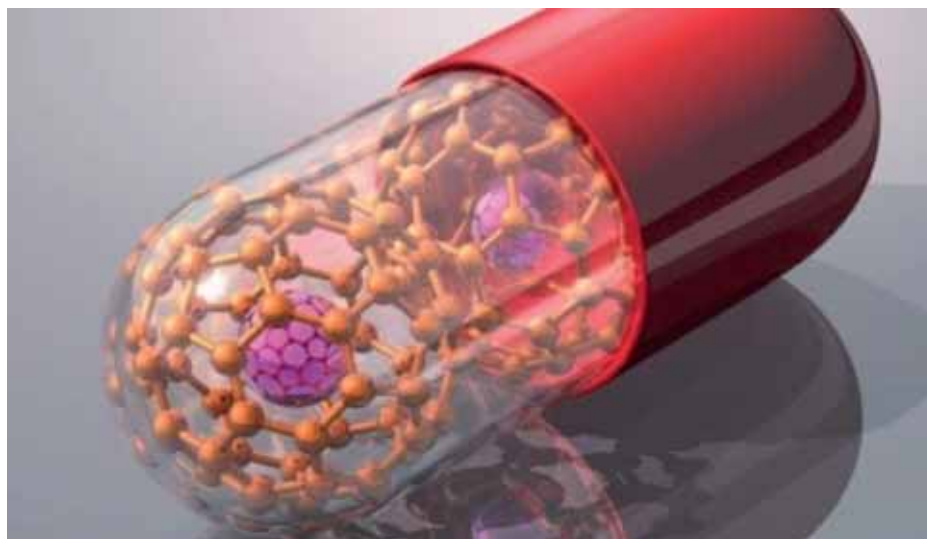
V uvedených receptoch (lekárskych predpisoch), zozbieraných v lekárňach, som sa snažila používať aktuálne platné latinské názvy, uvedené v Slovenskom farmaceutickom kódexe 2015. Pri individuálnej príprave liekov treba samozrejme akceptovať predpis lekára.



PharmDr. Štefánia Megyesi

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

V posledných desaťročiach vo farmaceutickej technológii pozorujeme prechod od jednotkových liekových foriem (tablet, injekčných roztokov, mastí) k vývoju násobných foriem (peliet, mikročastíc, nanočastíc) a ich postupnému zavádzaniu do terapeutickkej praxe.



# Nanočastice

Nanočastice, vzhľadom na ich pôvod, môžu byť zaradené do troch skupín:

- a) prírodné,
- b) umelo syntetizované,
- c) náhodne vytvorené ľudskou aktivitou.

Medzi nanočastice náhodne vytvorené ľudskou aktivitou zaradujeme napríklad nanočastice prítomné v priemyselných odpadových vodách.

Umelo syntetizované nanočastice delíme do nasledujúcich skupín:

- a) Materiály založené na uhlíku zahŕňajúce fullerény – zlúčeniny zložené väčšinou z desiatok atómov uhlíka, všeobecne označované ako  $C_{60}$ . Majú široké využitie v optike a biomedicíne. Ich využitie v technológiách rôzneho druhu je veľmi bohaté hlavne kvôli ich mechanickým, termickým, fotochemickým a elektrickým vlastnostiam.
- b) Materiály obsahujúce kov, napr. nanozlato, nanozinok (nano-Zn), nanohliník (nano-Al) a oxidy kovov ako  $TiO_2$ ,  $ZnO$  a  $Al_2O_3$ . Charakterizuje ich tepelná a elektrická vodivosť. Využívajú sa v potravinárskom priemysle, pri transporte látok v živých systémoch, v kozmetike ako zložky opaľovacích krémov (nano- $TiO_2$ ,  $ZnO$ ,  $Fe_3O_4$ ) a v posledných rokoch sa výskum zamerával aj na ich aplikácie v diagnostike vážnych ochorení ako biosenzory.
- c) Dendriméry predstavujú nanopolyméry zložené z množstva rozvetvených polymérnych jednotiek. Používajú sa predovšetkým vo farmácii ako nosiče účinnej látky.
- d) Materiály kombinujúce viacero typov nanočastíc alebo nanočastice v kombinácii s veľkými objemovými materiálmi. Štúdium toxicity týchto typov kompozitov je veľmi komplikované, lebo v nich dochádza ku kombinácii efektov jednotlivých skupín

nanočastíc, ktorých účinky často nie sú dostatočne objasnené ani na individuálnej úrovni.

Nanočastice sú všetky častice väčšie ako 1 nm a menšie ako 1000 nm, ich štúdiom sa zaoberajú dva príbuzné spolupracujúce odbory – nanotoxikológia a nanotechnológia. Ich toxické pôsobenie *in vitro* a *in vivo* skúma nanotoxikológia. Nanotechnológia sa zaoberá vývojom materiálov s novými vlastnosťami a funkciami, ktoré vychádzajú z ich malých veľkostí. Nanomedicína využíva poznatky nanotechnológie a farmakológie k vývoju nových liečiv a terapeutických postupov. Nanomedicínu môžeme aplikovať v rôznych odboroch ako napríklad v nanodiagnostike (nanotechnológia v zobrazovacích metódach), nanofarmakológii (lepšie smerovanie liekov do postihnutých tkanív), regeneratívnej medicíny (využitie v tkanivovom inžinierstve).

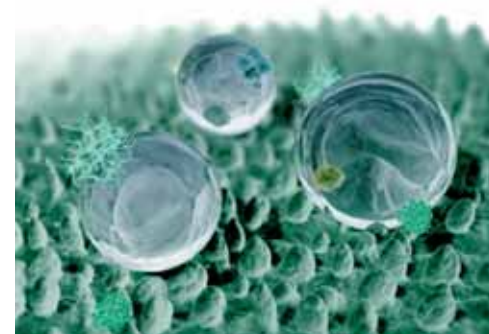
Výskumní pracovníci zaoberajúci sa vývojom nových liekov pochopili, že podstatnú časť problému predstavuje správny prísun liečiva, pričom navrhli široký okruh systémov s riadeným dodávaním liekov. V ideálnom prípade by všetky tieto systémy zlepšili stabilitu, absorpciu a terapeutickú koncentráciu liečiva v cieľovom tkanive a tiež umožnili opakovateľné a dlhodobé uvoľňovanie liečiva v cieľovej lokalite. Na to, aby liečivá boli terapeuticky účinné, je ich potrebné počas cesty k cieľovému miestu v tele chrániť, pri súčasnom zachovaní ich biologických a chemických vlastností. Niektoré liečivá sú vysoko toxické a v prípade, že sa rozložia počas transportu, spôsobujú nežiaduce účinky a zníženie terapeutického účinku. Práve v tejto oblasti nanočastice nachádzajú svoje uplatnenie.

Nanočastice môžu byť použité ako nosiče pre transport niektorých ťažko vstrebateľných liečiv do miest pre ne absorpčne prijateľnejších alebo môžu liečivo dopraviť do miesta jeho terapeutického pôsobenia.

Nanočastice, ktoré zaisťujú funkciu transportného systému, musia spĺňať rôzne podmienky:

- vysokú kapacitu nosiča pre liečivo,
- zaistenie stability transportovaných látok i samotného nosiča za fyziologických podmienok,
- schopnosť nájdania miesta určenia,
- možnosť kontrolovaného uvoľňovania liečiva v terapeutickom rozmedzí,
- schopnosť následného odbúrania nosiča z organizmu.

V medicíne a farmácii sa od nanočastíc očakáva predovšetkým účinnejšia a bezpečnejšia farmakoterapia nádorových ochorení. Taktiež sa od nich očakáva využitie pri riadenom transporte cytostatík, špecifickým doručení antibiotík a antiparazitík, v perorálnych liekových transportných systémoch pre inzulín, proteíny, gény, pre vakcíny a taktiež pri topickej aplikácii.



Ilustračné foto: internet

# Škoricovník pravý, piepor čierny, akácia katechu, vrcholiak trieslový, alpínia galangová, klinčekovec voňavý

PharmDr. Vladimír Forman, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra farmakognózie a botaniky

**Cinnamomum verum** J. Presl. (syn. *Cinnamomum zeylanicum* Blume) – škoricovník pravý (syn. škoricovník cejlónsky), (Lauraceae). Sú to vysoké stromy rozšírené predovšetkým v oblasti Filipín. Liekopisnou drogu je kôra a silica z nej získaná. Obidve drogy majú aj EÚ (EMA – European Medicines Agency) monografiu. Dôležitými obsahovými látkami silice sú fenylpropanoidy. Medzi ďalšie látky prítomné v škoricovej kôre patria proantokyandíny (katechínové triesloviny), deriváty kyseliny škoricovej a polysacharidy. Obidve drogy sa používajú ako tradičný rastlinný liek pri spastických žalúdočno-črevných ťažkostiach sprevádzaných nadúvaním, kôra samotná ešte pri hnačke. Neodporúča sa používať do 18 rokov veku a tiež tehotným a dojčiacim ženám. Najnovšie štúdie sa zameriavajú napr. na protinádorový efekt spomínaných trieslovín alebo pozitívne účinky vodného extraktu na BHP.

**Acacia catechu** (L. fil.) Willd. – akácia katechu (Mimosaceae). Strom rozšírený najmä v južnej Ázii, Indii. Extrakt z dreva tohto druhu známy aj pod názvom „katha“ sa odpradáva využíva v ajurvédскеj medicíne na liečbu kašľa, dyzentérie, infekcií hrdla a pri hojení rán. Vedecky potvrdené boli nasledujúce účinky akácie: antimikróbný, protizápalový, imunomodulačný, antipyretický, antidiaroidný, hepatoprotektívny. Sú za ne zodpovedné rôzne látky, najmä katechínové triesloviny, kvercetin, (+)-cianidanol. Potvrdené boli aj cytotoxické účinky voči rôznym líniam rakovinových buniek *in vitro*.

**Alpinia galanga** (L.) Willd. – alpínia galangová (Zingiberaceae). Rastlina sa vyskytuje predovšetkým v Thajsku, Indii a celkovo v krajinách tropického pásma. Tradične sa využíva jej podzemok v kuchyni ako náhrada zázvoru a liečebne ako stomachikum, karminatívum, dezinficiens, afrodiziakum, proti nadúvaniu a pre svoje antifungálne vlastnosti. Na základe viacerých štúdií sa za nositeľa antimikróbného účinku tejto drogy pokladá predovšetkým silica.



**Piper nigrum** L. – piepor čierny (Piperaceae). Liekopisnú drogu tvoria plody, ktoré buď majú oplodie zachované (čierne korenie), alebo odstránené (biele korenie). V ajurvédскеj a čínskej tradičnej medicíne sa používajú pri liečbe horúčky, astmy i nádorových ochorení. Práve protinádorový účinok je spájaný s prítomnosťou piperínu (hlavného piperamidu), ktorý je tiež nositeľom páľivej chuti plodov piepra čierneho.

**Terminalia chebula** (Gaertn.) Retz. – vrcholiak trieslový (Combretaceae). Strom rozšírený v tropických oblastiach južnej Ázie, Indie, Nepálu, Číny, Srí Lanky, Malajzie a Vietnamu. Jeho plody známe aj pod názvom „haritaki“ sú súčasťou mnohých zmesí tradične používaných v ajurvéde. Experimentálne overené sú nasledujúce účinky: protinádorový, protizápalový, kardiotonický, anthelmintický, ďalej na liečbu kašľa a prechladnutia a ako afrodiziakum. Potvrdená bola prítomnosť triesloviny terflavínu B a kyseliny chebulovej.

**Syzygium aromaticum** L. – klinčekovec voňavý (Myrtaceae). Liekopisnou drogu je celý, usušený kvetový púčik, ľudovo známy ako klinček. Hlavnou obsahovou zložkou je silica, ktorá je, podobne ako samotný klinček, liekopisná a má aj svoju EÚ monografiu. Využíva sa ako tzv. tradičný rastlinný liek lokálne pri slabších zápaloch ústnej dutiny a hltanu a na zmiernenie bolesti zubov. V oboch prípadoch sa neodporúča používať do 18 rokov veku a tiež tehotným a dojčiacim ženám. Spôsob aplikácie je formou výplachov 1 až 5 % roztokom pri zápaloch ústnej dutiny. Pri bolestiach zubov treba použiť vatú navlhčenú čistou silicou alebo minimálne jej 50 % roztokom a prikladať priamo na bolestivý zub. V oboch prípadoch platí, že sa nemá používať dlhšie ako týždeň.

## Použitá literatúra:

- Nagy, M. a kol. 2011. Farmakognózia. Biogénéza prírodných látok. Martin: Osveta, 2011. 238 s.  
 Nagy, M. a kol. 2017. Farmakognózia. Biologicky aktívne rastlinné metabolity a ich zdroje. 2. slovenské vydanie. Bratislava: Herba, 2017. 399 s.  
 Červenka, M. a kol. 1986. Slovenské botanické názvoslovie. Bratislava: Príroda, 1986. 520 s.  
 Ghate, N.B. et al. 2014. Heartwood extract of *Acacia catechu* induces apoptosis in human breast carcinoma by altering bax/bcl-2 ratio. *Phcog Mag*, 10(37): 27 – 33.  
 Cock, I.E. 2015. The medicinal properties and phytochemistry of plants of the genus *Terminalia* (Combretaceae). *Inflammopharmacol*, 23: 203 – 229.  
 Hanish Singh, J.C. et al. 2011. Neuroprotective effect of *Alpinia galanga* (L.) fractions on Aβ(25 – 35) induced amnesia in mice. *J Ethnopharmacol*, 138: 85 – 91.  
 de Souza Grinevicius, V.M. et al. 2016. *Piper nigrum* ethanolic extract rich in piperamides causes ROS overproduction, oxidative damage in DNA leading to cell cycle arrest and apoptosis in cancer cells. *J Ethnopharmacol*, 189: 139 – 147.  
 Choi, H.M. et al. 2016. Cinnamomi cortex (*Cinnamomum verum*) suppresses testosterone-induced benign prostatic hyperplasia by regulating 5α-reductase. *Sci Rep*, 6: 31906.  
 Ohnuma, T. et al. 2015. Selective antagonization of activated Nrf2 and inhibition of cancer cell proliferation by procyanidins from Cinnamomi cortex extract. *Arch Biochem Biophys*, 585: 17 – 24.  
 Kin, R. et al. 2013. Procyanidin C1 from Cinnamomi cortex inhibits TGF-β-induced epithelial-to-mesenchymal transition in the A549 lung cancer cell line. *Int J Oncol*, 43(6): 1901 – 1906.  
 European Medicines Agency. 2011. Community herbal monograph on *Syzygium aromaticum* (L.) Merril et L. M. Perry, floris aetheroleum. London.  
 European Medicines Agency. 2011. Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J. S. Presl, corticis aetheroleum. London.  
 European Medicines Agency. 2011. Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J. S. Presl, cortex. London.

# Jeseň bez dýchacích problémov s Koflet®-H



ŽIADAJTE  
VO SVOJEJ  
LEKÁRNI

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

## Koflet®-H

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

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

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

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

**Himalaya**<sup>TM</sup>  
SINCE 1930

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

**Belesca**

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



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
Banská Bystrica



## „Zabíjačkovou žltáčkou“ alebo hepatitídou typu E sa možno nakaziť pri manipulácii a konzumácii surového či nedostatočne tepelne upraveného bravčového mäsa

Hepatitída znamená doslova zápal pečene, ktorý môže viesť k poškodeniu pečenej buniek, a tým aj funkcie pečene ako takej. Ľudovo sa nazýva aj „žltáčka“, keďže žlté sfarbenie kože môže byť jedným z prítomných príznakov ochorenia.

Infekčnú hepatitídu najčastejšie spôsobujú vírusy. Ide o vírus hepatitídy typu A, B, C, D, E. Vírusy hepatitídy typu B, C a D sa prenáša telesnými tekutinami, najmä krvou (transfúzia, drogy, sexuálny kontakt, prenos z matky na dieťa pri pôrode). Vírus hepatitídy D je špecifický tým, že sa množí len v prítomnosti vírusu hepatitídy B v organizme.

Vírusy hepatitídy A a E sa prenášajú tzv. fekálno-orálnym spôsobom, t. j. konzumáciou kontaminovanej vody či potravín. Na rozdiel od hepatitídy typu A, ktorá sa môže prenášať z človeka na človeka, interhumánny prenos pri hepatitíde typu E sa pripúšťa pri genotypoch vírusu, ktoré sa vyskytujú mimo Európy, t. j. pri importovaných prípadoch, najmä z exotických krajín (napr. Afrika).

### Hepatitída E ako „zabíjačková žltáčka“

Hepatitída E bola dlho považovaná za ochorenie, ktoré sa k nám importuje z exotických krajín Afriky či Ázie. Preukázalo sa však, že infekcia sa môže prenášať aj v Európe, a to surovým či nedostatočne tepelne spracovaným mäsom. Ide najmä o mäso bravčové, ale aj diviacie. Nakaziť sa možno nielen pri konzumácii, ale aj pri manipulácii so surovým či nedostatočne tepelne spracovaným mäsom (klobásy, salámy, jaternice, pečeň), napr. počas zabíjačky. Preto je táto hepatitída známa ako „zabíjačková žltáčka“.



### Priebeh infekcie a rizikové skupiny

Prvé príznaky ochorenia od vstupu vírusu do organizmu nastávajú za 2 až 6 týždňov. Ide skôr o nešpecifické príznaky ako únava, nechutenstvo, teplota. Neskôr sa môže pridať žltáčka (ožltnutie kože), zväčšenie pečene a sleziny, prítomné bývajú zvýšené hodnoty pečenej enzýmov.

Väčšina ľudí nakazených hepatitídou typu E nevykazuje žiadne, resp. iba mierne príznaky. Aj to je dôvod, prečo sa daný prenos infekcie potvrdil až za ostatné roky a na ochorenie sa tak viac myslí.

Ochorenie naopak môže viesť k poškodeniu pečene u starších ľudí a u pacientov s oslabeným imunitným systémom. Tehotné ženy sú tiež ohrozené akútnym poškodením pečene alebo potratom.

### Situácia v Európe

Európske centrum pre kontrolu ochorení zaznamenalo za posledných 10 rokov (2005 – 2015) viac ako 21 000 prípadov vrátane 28 úmrtí hepatitídy typu E, čo je 10-násobný nárast v počte ochorení za toto obdobie v rámci Európy. Väčšina infikovaných boli muži nad 50 rokov. Jedným z dôvodov nárastu infekcie je pravdepodobne zvýšené povedomie a diagnostika ochorenia. Úlohu však môžu zohrávať aj dietetické faktory európskej populácie.

Štúdie jednotlivých európskych krajín poukazujú na pomerne vysokú premorenosť ošipanej vírusom hepatitídy typu E (55,0 %



v Holandsko, 49,5 % Dánsko, 42,0 % Taliansko, 37,7 % Španielsko, 36,0 % Maďarsko, 20,3 % Slovinsko). V Českej republike bola zistená premorenosť vírusom 17,7 % u ošipanej. Keďže u zvierat sa ochorenie prejavuje bez klinických príznakov, dochádza tak k voľnej distribúcii mäsa a vnútornosti na trh. Dovoz a distribúcia mäsa zo zahraničia môže prispievať k šíreniu ochorenia v jednotlivých krajinách Európy.

### Prevenia hepatitídy E

- Vírus hepatitídy typu E sa ničí pri 71 °C po dobu 20 minút. Vzhľadom na pozorovanú vysokú premorenosť bravčového mäsa vírusom je dôležité dostatočné tepelné spracovanie bravčového a diviacieho mäsa vrátane výrobkov z neho (klobásy, salámy, jaternice, pečeň).
- Pri manipulácii so surovým mäsom treba dodržiavať základné hygienické požiadavky (umývanie rúk, pracovnej dosky).



## Spoločenstvo v harmónii

### ÚČINNÝ PROTI



### Dehinel Cat je produkt špeciálne určený pre mačky.

- Široké spektrum aktivity proti mnohým vnútorným parazitom u mačiek
- 100% účinný proti *Echinococcus multilocularis*<sup>1</sup>
- Bezpečné a účinné látky, overené počas rokov používania<sup>2,3</sup>
- Zlatý štandard pre liečbu parazitov
- Rovnaký ako originál<sup>2,3</sup>

Jediné podanie priamo do úst alebo do malého množstva jedla.

Balenie obsahuje praktické nálepky na pripomenutie.



**Indikácie:** Liečba zmielených infekcií zapríčinených škarkami a pásomnicami u mačiek, spôsobených dospelými štádiami škarkaviek: *Toxocara cati* (syn. *myxata*), dospelými štádiami machovcov: *Ancylostoma tubaeforme*, *Ancylostoma braziliense*, pásomnicami: *Echinococcus multilocularis*, *Dipylidium caninum*, *Hydatigena (Tenia) teniarum*, *Mesocotyle spp.*, *Joyceiella passaloti*. **Kontraindikácie:** Nepoužívať v prípade známej precitlivčenosti na účinnú látku alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok lieku. **Osobitné upozornenia pre každý druh:** Zamorenie pásomnicou sa u mačiek vyskytuje najskôr od tretieho týždňa veku. Bličky sú medzihostiteľ pre jeden bežný druh pásomnice – *Dipylidium caninum*. Zamorenie pásomnicou sa môže znova objaviť v prípade, ak nebola vykonaná eliminácia medzihostiteľov ako sú bličky, myši atď. Je potrebné predchádzať nasledovným postupom, ktoré zvyšujú riziko vývoja rezistencie a môžu mať za následok neúčinnú liečbu: prílísť časte a opakované používanie anthelmintík rovnkej skupiny, príliš dlhá doba podávania, pod dávkovanie z dôvodu nespávneho stanovenia svojej hmotnosti alebo nespávneho podávania lieku. **Osobitné bezpečnostné opatrenia na používanie:** Osobitné bezpečnostné opatrenia na používanie u zvierat: Žiadne. Osobitné bezpečnostné opatrenia, ktoré má urobiť osoba podávajúca liek zvierat: V prípade náhodného požitia veterinárneho lieku vyhľadajte lekársku pomoc a ukážte lekárovi písomnú informáciu pre používateľov. Z hygienických dôvodov by si mali osoby podávajúce tablety priamo mačke alebo do krmiva ihneď po manipulácii s liekom umyť ruky. **Iné bezpečnostné opatrenia:** Echinokokóza predstavuje nebezpečenstvo pre ľudí. Keďže echinokokóza podľa Svetovej organizácie pre zdravie zvierat (OIE) podlieha hláseniu. Špecifické smernice na liečbu a následné opatrenia a bezpečnostné opatrenia pre ľudí je potrebné získať od príslušného kompetentného orgánu. **Nežiaduce účinky:** Vo veľmi zriedkavých prípadoch sa môžu vyskytnúť mierne a prechodné poruchy tráviaceho traktu ako hypersalivácia a/alebo vracanie a mierne a prechodné neurologické poruchy ako ataxia. **Dávkovanie a spôsob podania lieku:** Dávkovanie: 5 mg/kg ž. hm. praziquantelu a 20 mg/kg ž. hm. pyrantel bázy (57,5 mg/kg ž. hm. pyrantel embonátu). Toto dávkovanie zodpovedá 1 tablete na 4 kg ž. hm. Mačiatá s hmotnosťou nižšou ako 1 kg by nemali byť liečení týmto liekom, pretože nie je možné dosiahnuť správne dávkovanie. Spôsob podávania: Perorálne podanie. Tablety sa môžu podať priamo alebo v malom množstve krmiva, ak je to potrebné. Dĺžka liečby: Jednorazová liečba. **Pozornosť:** Počas invázie škarkami komplexná eliminácia parazitov je nepravdepodobná, zvlášť u mačiat, preto riziko nakazenia ľudí pretrváva aj po liečbe. Preto sa odporúča opakované ošetrovať mačiatá adekvátnym liekom v intervale 14 dní počas 2-3 týždňov od odstavenia. **Liekové interakcie a iné formy vzájomného pôsobenia:** Nepoužívať súčasne s piperazinom, pretože špecifický účinok piperazínu (neuromuskuálna paralyza parazitov) môže antagonizovať účinok pyrantelu (spasmodická paralyza parazitov). **DŮLEŽITÉ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII:** KRKA, d. d., Novo mesto, Šmarjenska cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovinsko.

Veterinárny liek. Vydaj lieku je viazaný na lekárske predpisy. Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. Len pre liečbu zvierat. Používajte lieky zodpovedne.

**Referencie:** 1. A dose confirmation study of a single administration of an oral pyrantel and praziquantel formulation against adult *Echinococcus multilocularis* in experimentally infected cats. Study code: KRL012016, Krka, d. d., Novo mesto, Slovinsko. 2016. 2. Comparative, single-dose, 2-way cross-over bioavailability study of praziquantel from two Pyrantel/Praziquantel 230 mg/20 mg film-coated tablets formulation in cats under fasting conditions. Study code: 14-VI45, Krka, d. d., Novo mesto, Slovinsko. 2015. 3. Justification of omission of in vivo studies/ies to confirm equivalent pharmacokinetic/safety/efficacy profile of pyrantel from proposed generic Pyrantel/Praziquantel 230 mg/20 mg film-coated tablets to the reference veterinary medicinal product. Krka, d. d., Novo mesto, Slovinsko. 2015.

Úplnú informáciu o lieku získate na adrese:



KRKA Slovensko, s.r.o.,  
Turčianska 2, 821 09 Bratislava.  
Tel. (02) 571 04 501,  
Fax (02) 571 04 502. E-mail: info.sk@krka.biz  
www.krka.sk



## JUBILEJNÁ 40.

# SLOVENSKÁ KONFERENCIA FARMACEUTICKÝCH LABORANTOV A TECHNIKOV PRE ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Alena Slezáček Bohúňová

Prezidentka

Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z., SLS



Vážené kolegyně a kolegovia,

leto nám dalo definitívne zbohom a k slovu sa prihlásila jeseň vo všetkých svojich podobách.

Farebná, voňavá, daždivá, nostalgická.

A práve v tomto ročnom období sa už dlhé roky stretávame na našom odbornom podujatí – na **Slovenskej konferencii farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky**.

Nadchádzajúci ročník však bude výnimočný.

Výnimočný preto, že sa koná už po 40-ty krát.

Výnimočný tým, že záštitu nad naším podujatím prevzal **minister zdravotníctva JUDr. Ing. Tomáš Drucker**.

Výnimočný svojím slávnostným charakterom a narodeninovou atmosférou.

A verím, že bude výnimočný aj vysokou účasťou vás – laborantov a technikov, kvalitnými prednáškami a skvelými hosťami.

A ešte jedna výnimočnosť mi napadá a síce – výnimočnosť miesta, kde sa tento rok stretneme. V malej tatranskej osade pod Slavkovským štítom, v Starom Smokovci vo Vysokých Tatrách.

Hotel Bellevue\*\*\*\* je pripravený poskytnúť nám kvalitné zázemie počas dvoch konferenčných dní a postarať sa o nás tým najlepším spôsobom.

Verím, že téma, ktorú výbor našej spoločnosti vybral pre tento rok, **Imunita, dôležitý faktor v zdraví aj v chorobe**, bude pútavá a prínosná nielen pre účastníkov konferencie, ale aj pre lektorov a odborníkov, ktorí sa odvetvím imunológie zaoberajú väčšinu svojho profesionálneho života. Dôležité a zaujímavé budú tiež informácie, týkajúce sa aktuálnych právnych úprav nášho povolania a zmien, ktoré za posledné obdobie nastali, prípadne sa pripravujú.

Pokiaľ ešte váhate, ostáva niekoľko posledných dní, keď je možné sa na podujatie prihlásiť.

Všetky informácie aj s prihláškou na podujatie nájdete na FB profile spoločnosti – **Spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky**, ako aj na stránke Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov – [www.sekmtp.sk](http://www.sekmtp.sk).

Podme spolu osláviť 40 rokov vzdelávania farmaceutických laborantov na Slovensku!

*Bohúňová*



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.  
Nemocnica Malacky

N05B

## Anxiolytiká

Anxiolytiká patria do skupiny liečiv ovplyvňujúcich centrálny nervový systém (CNS). V anatomicko-terapeutickom systéme (ATC) patria do farmakologickej skupiny N05B, ktorá je rozdelená do šiestich farmakologicko-terapeutických podskupín (Tabuľka 1).

Indikáciou pre použitie anxiolytík je potreba znížiť psychické napätie, úzkosť, strach (anxiety), prípadne fóbické stavy. Používajú sa aj pri liečbe syndrómu akútneho vynechania alkoholu (delírium tremens), pri liečbe epilepsie, tetanu, prípadne pri liečbe centrálného alebo periférneho spazmu. Svoje využitie nájdu aj pri anestézii, v pôrodnictve a v internej medicíne. Okrem anxiolytického účinku majú aj hypnoticko-sedatívny, antikonvulzívny a myorelaxačný účinok.

Výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny N05B anxiolytiká sa viaže na lekársky predpis.

Tabuľka 1: Anxiolytiká dostupné na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
N05BA	Deriváty benzodiazepínu	diazepam, chlórdiazepoxid, medazepam, oxazepam, bromazepam, klobazam, alprazolam, tofizopam
N05BB	Deriváty difenylmetánu	hydroxyzín
N05BC	Karbamáty	–
N05BD	Deriváty dibenzo-bicyklo-oktadiénu	–
N05BE	Deriváty buspirónu	buspirón
N05BX	Iné anxiolytiká	mefenoxalón

Najväčšie zastúpenie liečiv je v podskupine N05BA **Deriváty benzodiazepínu**. Ide o liečivá, ktoré sa vo všeobecnosti rýchlo vstrebávajú z gastrointestinálneho traktu a majú schopnosť rýchleho nástupu účinku. Čím rýchlejšie dosiahnu maximálnu plazmatickú koncentráciu, tým rýchlejšie nastupuje ich klinický účinok. Vzhľadom na riziko vzniku závislosti je však ich užívanie obmedzené na 4 – 6 týždňov, v závislosti od typu liečiva a indikácií. Benzodiazepíny sú lipofilné, preto rýchlo prechádzajú nielen do CNS, ale aj do materského mlieka a placentou k plodu.

Na okamžitú krátkodobú symptomatickú liečbu syndrómov anxiety a akútneho alkoholového abstinenčného príznakov je vhodný prípravok s obsahom chlórdiazepoxidu (obalené tablety). Rýchly nástup účinku, ale pomalú elimináciu majú diazepam (rektálny roztok, injekčný roztok, tablety), medazepam (kapsule) a klobazam (tablety). V dôsledku pomalej eliminácie ich účinných metabolitov môže dôjsť pri dlhodobej terapii k ich kumulácii, čo má vplyv na predĺžený terapeutický účinok. K stredne dlhodobu pôsobiacim benzodiazepínom patria alprazolam (tablety, tablety s predĺženým uvoľňovaním) a bromazepam (tablety). Výhodou alprazolamu je jeho kombinovaný antidepresívny, myorelaxačný a anti-

konvulzívny účinok s nízkym výskytom nežiaducich účinkov. Oxazepam (kapsule) je derivát benzodiazepínov so stredne dlhou dobou pôsobenia. Má stredne silný anxiolytický a hypnotický účinok, mierny myorelaxačný a takmer žiadny antikonvulzívny účinok. Tofizopam (tablety) je krátkodobu pôsobiace slabé anxiolytikum so širokým terapeutickým indexom. Na rozdiel od iných benzodiazepínov nemá tofizopam žiadny sedatívno-hypnotický, myorelaxačný a antikonvulzívny účinok a neovplyvňuje psychomotorické, kognitívne a pamäťové funkcie. Má mierny stimulačný účinok. Pre chýbajúci myorelaxačný účinok sa tofizopam môže použiť v prípadoch, kedy je myorelaxácia kontraindikovaná alebo nežiaduca (napríklad myasténia gravis, myopatie, neurogénna svalová atrofia). Aj po dlhodobom užívaní sa u tofizopamu nevyvíja fyzická ani psychická závislosť.

Zo skupiny N05BB **Deriváty difenylmetánu** je dostupný len prípravok s obsahom hydroxyzínu vo forme tabliet. Má dlhší nástup účinku. Okrem anxiolytického účinku má hydroxyzín aj sedatívny, antihistaminický, bronchodilatačný, antiemetický, spazmolytický a sympatolický účinok. Vzhľadom na jeho zníženú elimináciu, ktorá vedie k zvýšenému výskytu anticholinergných nežiaducich účinkov, sa neodporúča pre

starších pacientov. Nevhodný je aj v prípade rizika predĺženia QT-intervalu a prítomnosti kardiovaskulárneho ochorenia. Hydroxyzín sa má užívať v najnižšej účinnej dávke a najkratšiu možnú dobu.

Buspirón je jediný zástupca podskupiny N05BE **Deriváty buspirónu**. Hlavná indikácia buspirónu je generalizovaná anxióznosť, ale využíva sa aj ako doplnkové liečivo pri liečbe závislosti od alkoholu alebo depresie. Anxiolytický účinok buspirónu nastupuje síce pomaly, ale jeho výhodou je napríklad pri porovnaní s benzodiazepínmi jeho nízka toxicita. Nepôsobí sedatívne, antikonvulzívne, myorelaxačne a nemá ani interakcie s alkoholom. Okrem toho patrí buspirón k liečivám, ktoré nevedú k riziku liekovej závislosti. Miernou nevýhodou je potreba užívania niekoľkokrát denne.

V podskupine N05BX **Iné anxiolytiká** je jediný liečivo mefenoxalón. Má centrálnu myorelaxačnú účinky a len mierne anxiolytické a tlmivé účinky. Aj preto je vhodný na krátkodobú terapiu predovšetkým v akútnej fáze problémov.

Všeobecne sú liečivá skupiny anxiolytík relatívne bezpečné, avšak sú určené najmä na krátkodobé užívanie. Dlhodobá liečba anxiolytikami je spojená s nebezpečenstvom vzniku liekovej závislosti. Takéto riziko sa spája predovšetkým s užívaním krátkodobu účinkujúcich benzodiazepínov. Anxiolytiká sú dostupné vo forme perorálnych prípravkov, ale pri potrebe dosiahnutia rýchleho účinku (upokojenia) alebo pri obmedzenom prehĺtaní možno využiť rektálny roztok alebo injekčnú formu (diazepam).



## Kľúčové slová

ATC klasifikácia, anxiolytiká





MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytotherapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



## PEČEŇOVNÍK TROJLALOČNÝ

*HEPATIC A NOBILIS GARS AULT (RANUNCULACEAE) syn. HEPATIC A TRILOBA GILIB.*

**T**rváca bylina so stonkou do výšky 15 cm. Kvetý sú pravidelné, modré, fialové, ružové alebo červené aj biele a patria medzi prvé, ktoré sa na jar ukážu. Namiesto kalicha je pod kvetom trojpočetný praslen celistvo okrajových listeňov. Listy na dlhších stopkách sú trojlaločne celistvo okrajové. Vyrastajú prakticky po odkvitnutí rastliny.

**N**ajčastejšie sa vyskytuje v tieňoch stromových drevín, najmä pri zvýšenej vlhkosti. Tvorí spoločenstvá s plúcnikom lekárskeým a papraďou samčou. Pečeňovník sa, popri liečebnom využití, používal namiesto čínskeho čaju.

**D**rogu predstavuje list – *Hepaticae (trilobae) folium*.

**Z** obsahových látok sa ako liečebne účinný uvádza glykozid hepatrilobín, anemonol, anemonín, ale tiež triesloviny a saponíny.

**Z**lepšuje močenie (diuretikum).

**L**istová droga sa užíva vo forme odvaru ako prostriedok na zvýšenie vylučovania moču, pri poruchách tvorby moču, pri jeho spomalenom vylučovaní, pri stagnácii moču a tvorbe piesku alebo konkrémentov (bez obštrukcie močových ciest).

**D**roga sa pre obsah anemonínu, ktorý má tuberkulostatické účinky, môže adjuvantne podávať (popri tuberkulostatikách) pri špecifickom postihnutí urotraktu.

**P**ri príprave odvaru sa uvádza jednotlivá dávka 2 g drogy. Zápar sa pripravuje z 1 kávovej lyžičky na šálku vody; pije sa 2 – 3-krát denne. Obyčajne sa kombinuje so silnými potenciujúcimi rastlinami.

**P**ri terapeutických dávkach neboli zistené nijaké škodlivé účinky.

**R**astlina je súčasťou liečivých čajovín.

Ilustračné foto: internet

# Herbex - čaj plný zdravia

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






**Lan** prispieva k pravidelnej funkcii čriev, zlepšuje črevnú peristaltiku a podporuje trávenie.  
Podporuje pocit plnosti a nasýtenia.  
Mäta má pozitívny vplyv na zdravie tráviaceho traktu.  
Fenikel podporuje trávenie a vylučovanie.  
Inulín podporuje trávenie, prispieva k stimulácii produkcie tráviacich štiav a ku gastrointestinálnej pohyblivosti.



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



**Kapucínka** je považovaná za prírodné antibiotikum.  
Tymián prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu.  
Uľahčuje odkašliavanie.  
Pomáha so suchým kašľom.



Nájdete v každej  
dobrej lekární



# Zdravotnícke pomôcky

## 2. časť

Tri základné skupiny pomôcok, tak ako sme ich uviedli v čísle 31/2017, sa ďalej delia na:

Zdravotnícke pomôcky (ZP)	
<b>Trieda I</b> (nesterilné, bez meracej funkcie)	<p><b>Kompenzačné ZP:</b> napr. barly, chodítka, palice pre nevidiacich, lupy pre slabozrakých.</p> <p><b>ZP pre telesne postihnutých:</b> napr. kočíky, chodúľky, invalidné vozíky, špeciálne postele.</p> <p><b>Ortopedicko-protetické ZP:</b> napr. ortézy, protézy, epitézy, ortopedická obuv, vložky do topánok.</p> <p><b>Optické ZP:</b> napr. okuliarové šošovky.</p> <p><b>ZP pre inkontinentných pacientov:</b> napr. plienky, vložky, podložky, matrace.</p> <p><b>ZP pre stomických pacientov:</b> napr. vrecká, podložky, odstraňovač náplasti.</p> <p><b>ZP na kompresívnu liečbu:</b> napr. kompresívne pančuchy, pančuchové návleky.</p> <p><b>Ochranné ZP:</b> napr. rukavice jednorazové vyšetrovacie latexové, vinylové, ochranné plášte, masky.</p> <p><b>Rôzne ZP:</b> napr. inhalačné masky, EKG elektródy, nosový sprej, sprej do hrdla, prípravky proti všiam, ultrazvukové gély, gél na herpes, chladiaci gél na popáleniny, obklady chladiace/zahrievajúce, vaginálne čapíky alebo kapsuly, tablety na podráždené hrdlo, tracheostomická kanyla, kanyla na kyslíkovú terapiu.</p>
<b>Trieda I</b> sterilné	<p><b>Obväzový materiál:</b> napr. obvazy, gáza, náplasti na fixáciu kanýl/katétrov, vátové vankúšiky a tyčinky.</p> <p><b>Odberové ZP:</b> napr. ihly – lavážna, sternálna, na odber kostných vzoriek, striekačky na aplikáciu liečiv a odbery.</p> <p><b>Ochranné ZP:</b> napr. rukavice chirurgické sterilné, masky tvárové, odevy operačné.</p> <p><b>Chirurgické ZP:</b> napr. nástroje jednoduché na opakované použitie aj jednorazové.</p> <p><b>ZP pre diabetikov:</b> napr. lancety, ihly.</p> <p><b>Rôzne ZP:</b> napr. urologické katetre.</p>
<b>Trieda I</b> s meracou funkciou	<p><b>Teplomery, tlakomery</b> (neaktívne a neinvasívne ZP na meranie krvného tlaku, neaktívne ZP na meranie vnútroočného tlaku).</p> <p><b>Oftalmologické prístroje:</b> napr. periméter, refraktometer.</p> <p><b>Rôzne ZP:</b> napr. nutričné váhy, odberové krvné váhy, urinálne zberné vrecká určené na meranie hodinovej diurézy, spirometer, výdychomer, systém na stanovenie vydychovateľného NO, analyzátor vydychnutého NO.</p>
<b>Trieda II a</b>	<p>Katetre, ihly, intubačné ZP, rukavice chirurgické jednorazové sterilné, alginátový obväz, náplasť na pľuzgier/popáleniny, prípravok na odstraňovanie bradavíc, infúzne a dialyzačné súpravy, holtery, prístroje UZV, filmy RTG, kontaktné šošovky, načúvacie prístroje, ale aj digitálne teplomery a tlakomery, ihly: na odber krvi, bioptické, do inzulínového pera, na odber kostnej drene, infúzne, angiografické, na odber vajíčok, punkčné, na amniocentézu, striekačky: jednorazové s ihlou na odber krvi alebo aplikáciu liečiva, inzulínové, tuberkulínové, vnútroočné roztoky, kanyly: kyslíková nosová, infiltračná, aspiračná, tracheostomická, žilová, aortálna, oftalmologická, prístroje UZV, EKG, systém magnetickej rezonancie, kryokomora (liečba reumatických ochorení, diskopatie, myalgie, popáleniny).</p>

<b>Trieda II b</b>	Inzulínové pumpy, RTG prístroje, prezervatívy, vnútroočné šošovky, roztoky na kontaktné šošovky, inzulínové perá, denzitometre, tomografy, lasery, hydrokoloidné krytie na rany, ihla dialyzačná, endoskopické nástroje, striekačka vysokotlaková s manometrom pre angiografiu, stenty: samoexpandovateľné, zavádzacie, koronárne, kanyly: tracheostomická, punkčná, laryngeálna, lakrimálna implantovateľná, prístroje EMG, EEG, RTG, mamograf, lineárny urýchľovač, hyperbarická komora.
<b>Trieda III</b>	Vnútrorohovkové implantáty, chlopňové náhrady, podkožné implantáty, kostné fixačné skrutky, štepy, endoprotézy, prsníkové implantáty, krytie na rany kolagénové, obvazy polyuretánové, obvazy a náplasti s obsahom striebra, obvazy silikónové, krytie chirurgické, obvaz penový s ibuprofénom, ihly pre spinálnu anestéziu, DES stenty: koronárne, tromboektomické, uvoľňujúce liečivo, kanyly, chirurgické nástroje.

### Diagnostické zdravotnícke pomôcky in vitro (IVD ZP)

<b>IVD ZP príloha II zoznam A</b>	HIV, HTLV, hepatitídy, určovanie krvných skupín A, B, 0, Rh faktor.
<b>IVD ZP príloha II zoznam B</b>	Pomôcky na meranie hladiny glukózy v krvi, fenylketonúria.
<b>IVD ZP samo-diagnostické</b>	Tehotenské testy, ovulačné testy, testy na zisťovanie prítomnosti Helicobacter pylori, chlamýdie, celiakia.
<b>IVD ZP ostatné</b>	Roztoky pre analyzátory (napr. na ELISA testy).

### Aktívne implantovateľné zdravotnícke pomôcky (AIZP)

<b>Trieda III</b>	Považujú sa za špeciálny druh ZP triedy III. Patria tu kardio-stimulátory, defibrilátory, sluchové implantáty, neuromuskulárne implantáty.
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Pri zatriedení ZP do príslušnej triedy platia pravidlá kategorizácie, a to všeobecne podľa miery rizika, ktoré predstavuje použitie ZP pre pacienta, ale aj pre obslužný personál, príp. iné osoby, ktoré prichádzajú do kontaktu so ZP. Zohľadňuje sa účel určenia ZP, trvanie jej pôsobenia (dočasné < 1 h, krátkodobé 1 h až 30 dní, dlhodobé > 30 dní), jej invazívnosť/neinvazívnosť, anatomická lokalita pôsobenia, implantovateľnosť, zdroj energie a prítomnosť liečiva.

#### Literatúra:

Slávik M.: Zdravotnícke pomôcky 2017, prednáška. Dátum zverejnenia 7.6.2017. Dostupné na [http://www.sukl.sk/sk/zdravotnicke-pomocky/oznamy/prezentacia-na-szu?page\\_id=4383](http://www.sukl.sk/sk/zdravotnicke-pomocky/oznamy/prezentacia-na-szu?page_id=4383)  
Mináriková D., Foltán V., Malovecká I.: Zdravotnícke pomôcky – legislatíva a regulácia, vyd. Osveta Martin, 2015. ISBN 978-80-8063-418-6  
[http://www.sukl.sk/sk/zdravotnicke-pomocky-informacie?page\\_id=495](http://www.sukl.sk/sk/zdravotnicke-pomocky-informacie?page_id=495)



MUDr. Monika Heizerová, PhD.

Dermatovenerológ  
Dermatovenerologická ambulancia  
Betliarska 17  
851 07 Bratislava

# Starostlivosť o suchú a atopickú pokožku



Termín „suchá koža“ neoznačuje klinickú diagnózu, ale iba symptóm. Pri atopickej dermatitíde je v pokožke nedostatok NMF – prirodzeného zvlhčujúceho faktora (ktorý vodu v koži zadržiava a zároveň chráni pred jej odparovaním). Prirodzenú obnovu kožnej bariéry narušujú mnohé exogénne či endogénne faktory.

Z fyzikálnych faktorov je to predovšetkým extrémny chlad alebo teplo, suchý vzduch, pobyt v klimatizovaných priestoroch, nadmerný kontakt s vodou. Chemické faktory predstavujú napríklad mydlá, saponáty, rozpúšťadlá používané v domácnosti či v práci, niektoré lokálne a perorálne lieky. Hlavným biologickým faktorom je starnutie kože, keď dochádza k zníženiu množstva ceramidov, produkcie potu a mazu, k stenčeniu pokožky. Kľúčovú úlohu v liečbe suchej a atopickej kože hrajú emolenciá. Ako hygroskopické látky v emolenciách sa používajú hlavne urea a kyselina mliečna.

Z hľadiska aplikačnej formy sa môžu používať masti, krémy alebo lóciá. Masti neobsahujú vodu alebo maximálne do 10 %. Krémy rozdeľujeme na oleokrémy (mastné krémy), ktoré majú vysoký obsah tuku, majú podobné okluzívne vlastnosti ako masti. Druhým typom sú hydrokrémy (nemastné krémy) s vysokým obsahom vody a bez okluzívneho účinku. Lóciá obsahujú málo tukových zložiek a väčšie množstvo emulgátorov a vody, nemajú okluzívne účinky a ľahko sa vymývajú vodou. Masti a mastné krémy sú skôr vhodné na večerné ošetrovanie, krémy a lóciá volíme hlavne na ranné ošetrovanie. Najvhodnejším spôsobom, ako pokožku pacienta s atopickou dermatitídou šetrne umyť a zároveň ošetriť, je pravidelné používanie kúpeľových olejov. Prostredníctvom tvorby okluzívneho ochranného filmu na pokožke zabezpečia olejové prísady do kúpeľa veľkoplošné premastenie a obmedzením transepidermálnej straty vody i zvlhčenie kože.

Kožu po sprche alebo kúpeli je vhodné len jemne poklepnom osušiť a hneď, pokiaľ je koža vlhká, ošetriť zvláčňujúcim krémom. Dôležité je „pravidlo 3 minút“ – kožu je nutné ošetriť do 3 minút po kúpeli, inak si hydratáciu nezachová, voda sa odparí a dôjde ku kontrakcii rohovej vrstvy pokožky. Kúpeľ by nemal trvať dlhšie ako 15 minút, s teplotou vody okolo 37 °C.

Emolenciami ošetrujeme celý kožný povrch, minimálne dva razy a podľa potreby aj viackrát denne. Volíme radšej častejšie premastenie menším množstvom prípravku ako jednorázovú aplikáciu nadbytočného množstva masti alebo krému zanechávajúceho na koži nevstrebateľné nanosy. Odporúča sa kožu chrániť pred vlhkosťou, používať nealkalické čistiace prostriedky, predovšetkým syndety, neodporúča sa príliš časté a dlhotrvajúce kúpanie v horúcej vode, nevhodné sú prípravky s pH nižším ako 5,5.

Ilustračné foto: internet

EAU THERMALE  
**Avène**

**NÁDEJ PRE LEPŠÍ ŽIVOT S ATOPIOU**



Sledujte príbeh  
chlapca na  
[www.AVENE.cz](http://www.AVENE.cz)



XeraCalm **A.D**  
*hope*

**Kůže nás už  
konečně nesvědí**

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**

I-modulia®

INOVATÍVNA AKTÍVNA LÁTKA

12 rokov výskumu

**-97%**  
pocity svrbenia\*

DOJČATÁ - DETI - DOSPELÍ

K dispozícii v našich partnerských lekárnach.



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS  
Fakulta zdravotníctva SZU  
Banská Bystrica



## Prvá pomoc pri zvracaní a hnačke

**Zvracanie** (vomitus), žalúdočný obsah sa dostáva späť do úst a von z tela. Zvracanie nie je choroba, je príznak (symptóm) ochorenia. Najčastejšie sa vyskytuje pri vírusovom ochorení alebo po diétnej chybe.

**Hnačka** (diarrhea), je riedka až vodnatá stolica (viac ako 3 až 5-krát denne). Hnačka je účinný obranný mechanizmus organizmu, ktorým sa telo zbavuje škodlivých látok a baktérií.



### Príčiny:

- zvracanie a hnačky sú prejavom ochorenia tráviaceho systému (podráždenie a zápaly žalúdka a čriev),
- zvracanie môže byť sprievodným príznakom iných vážnych ochorení (napr. zvracanie spojené s úrazom hlavy),
- zvracanie a hnačky zapríčinené diétnou chybou (skazené alebo zle tepelne upravené potraviny).

### Príznaky:

- pri brušných virózach je typickým príznakom nevoľnosť, kŕče v bruchu (u detí v okolí pupka),
- zvracanie, riedka, vodnatá, silne zapáchajúca stolica, ktorá sa opakuje niekoľkokrát za deň,
- malátnosť, bolesť kĺbov a môžeme mať zvýšenú teplotu,
- dehydratácia.



### Prvá pomoc:

- v prvý deň zvracania a pri akútnych hnačkách nepodávame žiadne jedlo, mlieko, ovocie či zeleninu,
- postihnutému podávame v pravidelných intervaloch v malých dávkach tekutiny (po lyžičkách a postupne dávku zvyšujeme), čím zabránime dehydratácii (odvodneniu) organizmu,
- najvhodnejšie tekutiny sú nesladený čierny čaj, prevarená voda (u detí dojčenská voda), pre deti do roka sú vhodné voľne dostupné rehydratačné roztoky, minerálka, ktorá nahrádza stratený obsah minerálov a solí, kolové nápoje bez bublínok,
- dojčča, ktoré je dojčené, nesmie dostať mliečnu výživu,
- vhodné je živočišne uhlie,
- lieky proti hnačke,
- úprava črevnej mikroflóry,
- v rámci diéty podávame sucháre, neskôr ryžový a mrkvový odvar (rozvarená ryža vo vode, uvarená a popučená mrkva vo vode), ktoré sa podávajú neochutené, bez soli, či bujónu, banán,
- sušené čučoriedky, držia v tele vodu, pôsobia protizápalovo a utišujú zvracanie a navyše chutia, môžeme použiť aj čučoriedkový čaj,
- hnačka by mala prejsť do dvoch dní.

### Kedy ísť k lekárovi?

- Keď hnačka trvá dlhšie ako dva dni, hnačku sprevádza horúčka a silné kŕče brucha,
- pokožka a očné bielka zožltnú,
- v stolici sa nachádza krv, hnis.

**Poznámka:** dodržiavame prísnu hygienu rúk!!! V lekárňach sa poraďte s odborníkmi, ktoré lieky je vhodné vziať si so sebou na dovolenku, aby ste zvládli daný zdravotný problém!!!





# Chlapsky na mužskú inkontinenciu



## Mužská inkontinencia

Mužská inkontinencia môže postihnúť pánov v každom veku. Často sa vyskytuje pri problémoch s prostatou, chirurgických zákrokoch či chemoterapii. K rozvoju choroby prispievajú aj fajčenie, cukrovka, vysoký krvný tlak či obezita.

Už samotný fakt, že s ich pýchou nie je všetko v poriadku, býva pre mužov ťažkou skúškou odolnosti, predstava navyše unikajúceho moču je už úplne desivá.

## Nie, samé to neprejde

Jedinou možnosťou je zahodiť ostych a s chladnou hlavou sa pustiť do rozhovoru. Úprimne a otvorene sa zdôveriť lekárovi a tiež partnerke. Pocit hanby a pokusy problém maskovať majú za následok zvyčajne iba jeho zhoršenie a vznik zbytočných stresov, o spoločenskej izolácii ani nehovoriac.

## Z domu ani na krok

Spoločenský život vymenený za istotu vlastnej toalety nie je riešením. Zvládnutím niekoľkých jednoduchých krokov sa vyhnete faux pas a naberiete odvahu vykročiť z domu.

Navštívte toaletu vždy pred tým, než odídete von. Aj keď sa vám práve nechce. Dodá vám to pocit istoty, že na vás hneď za dverami nečíha nehoda.

Dodržiavajte pitný režim. Nebudem nič piť, aby som nemusel na toaletu, je veľmi mylný mýtus. Organizmus sa zbytočne dehydruje a k inkontinencii sa pridruží ešte bolesť hlavy a ďalšie nepríjemné symptómy. Existujú však nápoje, ktoré množstvo moču zvyšujú, preto sa vyhňte čaju, káve, rôznym energy drinkom a, samozrejme, alkohol.

„Mužský problém“ a desivé slovo inkontinencia akoby ani nešli dokopy. Nechcený únik moču je veľmi neoprávnene pripisovaný iba nežnejšiemu pohlaviu, a to ešte viac komplikuje situáciu samotným pánom. Ťažšie sa im o ňom hovorí, a preto neskôr, ak vôbec, dochádza k liečbe.

Únik moču na nesprávnom mieste a v nesprávnom čase nie je len o samotnom zdravotnom probléme, ale aj o kompletnom nabúraní doterajšieho životného štýlu a strate sebavedomia.

Buďte pripravený. Kamkoľvek pôjdete, zorientujte sa v priestore. Keď budete vedieť, kde sa dvere so správnym panáčikom nachádzajú, vyhnete sa stresu pri náhlom nutkaní. Dôležitá je tiež vzdialenosť. Pokiaľ si môžete vybrať, zvolte si stôl čo najbližšie k toaletám. Pri cestovaní autom si vopred naplánujte pravidelné zastávky, pri ceste vlakom či lietadlom nezabudnite na rezerváciu vhodných sedadiel. S trochou plánovania zvládnete v pohode aj kino či divadlo.

Cvičte. Cvičenie svalov panvového dna technikou PELVICORE dokáže inkontinenciu výrazne zmierniť alebo aj úplne odstrániť.

Ide o jednoduché a nenáročné cvičenie, bez ohľadu na vek a fyzické dispozície.

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. Cvičenie je pre okolie neviditeľné, takže ho môžete robiť kedykoľvek a kdekoľvek. Dôležitá je pravidelnosť a vytrvalosť. Návod, ako na to, môžete nájsť na internete, ak si však nie ste úplne istý, je lepšie získať za lekárom a správnu techniku si nacvičiť. Lekár vám tiež dokáže odporučiť vhodnú inkontinenčnú pomôcku.

Miznutie menštruačných vložiek býva totiž častým spôsobom odhalenia úniku moču u partnera. Muži ich veľmi radi používajú,

pretože ich majú takpovediac po ruke, nie je to však najšťastnejšia voľba. Menštruačné vložky sú vyrobené na absorpciu úplne inej tekutiny, na zachytávanie moču nestačia. Tiež boli anatomicky vyvinuté pre dámy, takže pánom prirodzene nesedia a neslúžia tak, akoby očakávali.

## Mužské riešenie

Špeciálne inkontinenčné pomôcky z radu TENA Men, vyrobené výhradne pre mužov, vám pomôžu dostať svoj život opäť pod kontrolu. V závislosti od stupňa inkontinencie si môžete napríklad aj cez internet vybrať pomôcku, ktorá vám sadne ako uliata. Pri ľahkej forme postačia ultratenké vložky, ktoré sa bezpečne a diskretne prispôbia bielizni. Pri ťažších formách sú k dispozícii vložky s vyššou absorpciou a pre maximálny pocit kontroly dokonca bielizeň, ktorá sa na prvý pohľad vôbec nelíši od tej klasickej bavlnenej. Okrem 100 % ochrany pred pretečením, sú všetky pomôcky pre pánov maximálne diskretne, dokonale sa prispôbia anatómii, nekračia sa a navyše pohlcujú nepríjemný zápach. Ak si spočiatku nie ste istý, požiadajte o vzorku zdarma na [www.tenamen.sk](http://www.tenamen.sk).



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

### 2. časť

JUDr. Mária Mistríková

Právnička  
Slovenská lekárska spoločnosť



#### 9. otázka:

Kedy sa musí vykonať inventarizácia pri uzatvorení dohody o hmotnej zodpovednosti?

#### Odpoveď:

Inventarizácia sa musí vykonať pri uzatvorení dohody o hmotnej zodpovednosti:

- pri jej zániku,
- pri preradení zamestnanca na inú prácu alebo na iné pracovisko,
- pri jeho preložení,
- pri skončení pracovného pomeru.

Na pracoviskách, kde pracujú zamestnanci so spoločnou hmotnou zodpovednosťou, musí sa inventarizácia vykonať pri uzatvorení dohôd o hmotnej zodpovednosti so všetkými spoločne zodpovednými zamestnancami:

- pri skončení všetkých týchto dohôd,
- pri preradení na inú prácu alebo preložení všetkých spoločne zodpovedných zamestnancov,
- pri zmene vo funkcii vedúceho alebo jeho zástupcu,
- na žiadosť ktoréhokoľvek zo spoločne zodpovedných zamestnancov pri zmene v ich kolektíve,
- pri odstúpení od dohody o hmotnej zodpovednosti niektorého z nich.

#### 10. otázka:

Zodpovedá zamestnanec so spoločnou hmotnou zodpovednosťou za schodok po skončení pracovného pomeru alebo ak bol preradený na inú prácu, alebo pracovisko, prípadne ak bol preložený?

#### Odpoveď:

Áno, ak zamestnanec **so spoločnou hmotnou zodpovednosťou**, ktorého pracovný pomer sa skončil alebo **ktorý bol preradený na inú prácu, alebo iné pracovisko, alebo bol preložený a zároveň nepožiadal** o vykonanie inventarizácie, zodpovedá za schodok zistený najbližšou inventarizáciou na jeho predchádzajúcom pracovisku.

Taktiež aj zamestnanec, ktorý sa **zaraďuje na pracovisko, kde pracujú zamestnanci so spoločnou hmotnou zodpovednosťou**

ťou a zároveň nepožiadala o vykonanie inventarizácie, zodpovedá za schodok zistený najbližšou inventarizáciou, ak od dohody o hmotnej zodpovednosti neodstúpil.

#### 11. otázka:

V akej sume je povinný zamestnanec nahradiť schodok?

#### Odpoveď:

Zamestnanec, ktorý zodpovedá za schodok alebo aj za stratu predmetov, je povinný nahradiť schodok alebo stratu predmetov v **plnej sume**.

#### 12. otázka:

Ako sa určuje podiel náhrady škody za schodok alebo stratu predmetov pri spoločnej hmotnej zodpovednosti?

#### Odpoveď:

Pri spoločnej hmotnej zodpovednosti za schodok sa jednotlivým zamestnancom **určí podiel náhrady podľa pomeru ich priemerných zárobkov, pričom zárobok ich vedúceho a jeho zástupcu sa započítava v dvojnásobnej sume. Podiel náhrady u jednotlivých zamestnancov s výnimkou vedúceho a jeho zástupcu nesmie však presiahnuť sumu rovnajúcu sa ich priemernému mesačnému zárobku pred vznikom škody. Ak sa takto určenými podielmi neuhradí celá škoda, zvyšok je povinný uhradiť vedúci a jeho zástupca podľa pomeru svojich zárobkov (§ 189, odsek 2, 3 Zákonníka práce).**

#### 13. otázka:

Kto uhradí schodok, ak sa zistí, že ho zavinil niektorý zo spoločne zodpovedných zamestnancov?

#### Odpoveď:

Ak sa zistí, že **schodok alebo jeho časť** zavinil niektorý zo spoločne zodpovedných zamestnancov, uhradí tento schodok zamestnanec podľa miery svojho zavinenia. Zvyšnú časť schodku uhradia všetci spoločne zodpovední zamestnanci podielmi určenými podľa § 189, odsek 2, 3 Zákonníka práce.

## Beta glucan: novinky pre najmenších

**GluCandy 30 cmúľavých tabliet**

- významná dávka beta glucanu\* pre deti
- extrakt zo šípiek s prírodným vitamínom C
- výborná chuť

Akcia v distribučkách  
5+1 ks zadarmo  
do konca novembra!

\* Vysokočistý 93% beta-1,3/1,6-D-glucan z hľivy ustricovitej, 30mg v 1 tbl, resp. 5 ml sirupu. Účinky a bezpečnosť potvrdené v klinických štúdiách: Klinická placebo-kontrolovaná štúdia uskutočnená na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 1 mesiaca. Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onko. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 3 mesiacov. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. [www.natures.sk](http://www.natures.sk)



Mgr. Diana Madarászová

Hovorkyňa  
Referát pre komunikáciu s médiami  
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

# Regulačné požiadavky na reklamu liekov

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

SUKL  
ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV

*Dennodenne sa stretávame s reklamnými výzvami na kúpu takého či onakého produktu. Výnimkou nie sú ani lieky, a tak môžeme byť opakovane presvedčovaní, že daný liek nám alebo členom našej rodiny pomôže od bolesti, horúčky, zápchy či iného neľahostajného. Nie je však reklama ako reklama, a preto sa v nasledujúcom článku zameriame na zhrnutie regulačných požiadaviek na reklamu liekov.*

Všeobecne je reklama definovaná ako prezentácia produktov v každej podobe s cieľom uplatniť ich na trhu. Reklama liekov zahŕňa akúkoľvek formu podomového informovania, agitačnú činnosť alebo podnecovanie smerujúce k podpore predpisovania, vydávania, predaja, alebo spotreby liekov. Nemá teda len podobu klasických letákov alebo iných tlačovín, ale sú to aj propagačné návštevy obchodných zástupcov u odborníkov, poskytovanie vzoriek liekov lekárom, sponzorovanie kongresov či vedeckých podujatí.

Na Slovensku tvorí právny základ pre úpravu reklamy liekov zákon č. 147/2001 Z. z. o reklame a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Vzhľadom na charakter reklamy, tento zákon rozlišuje reklamu liekov určenú laickej verejnosti a zdravotníckym profesionálom, pre ktoré platia rozdielne zákonné požiadavky na reklamu. Vo všeobecnosti platí, že pri reklame liekov musí byť zabezpečená zhoda s údajmi v súhrne charakteristických vlastností lieku (SmPC), reklama musí podporovať racionálne užívanie lieku objektívnym informovaním bez zveličovania jeho účinkov, nesmie byť klamlivá, skrytá a nesmie zneužívať dôveru spotrebiteľa, nedostatok jeho skúseností a vedomostí.



Štátny ústav pre kontrolu liečiv posudzuje šírenie reklamy (okrem reklamy šírenej v rozhlase a televízii) na základe hlásení o reklame liekov, ktoré mu je širiteľ povinný dodať, na základe podnetov od farmaceutických spoločností, súkromných osôb, orgánov štátnej správy, ako aj na základe vlastného výkonu dozoru nad reklamou liekov.

Ilustračné foto: internet



## Prírodné liečivá



Spoločnosť Bio-racio-dia je veľkoobchodným dodávateľom širokého sortimentu

- čajov zo Srí Lanky – čajovej veľmoci
- ovocných, liečivých a Bio-vín
- kvalitných Bio potravín
- doplnkov zdravej výživy
- prírodnej kozmetiky

Všetky naše produkty môžete nájsť aj na našom e-shope

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

A pre tých, ktorí radi skúšajú nové recepty, je pripravený inšpiratívny blog plný zdravých a chutných receptov...



Bio-Racio-Dia, s.r.o., • [obchod@bioraciodia.sk](mailto:obchod@bioraciodia.sk) • 0918 878 727 • 0905 964 785



www.szstn.sk

### JAZYKÁRI Z TRENČÍNA V ANGLICKU

Európsky program pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport „Erasmus +“ nie je medzi učiteľmi neznámy. Mnohí sa vďaka nemu dostali do sveta, aby poznávali, pracovali na vlastnom rozvoji. Na SZŠ v Trenčíne sa tiež našla partia štyroch zanietovaných, ktorá sa vydala na neľahkú cestu písania projektu a uchádzania sa o európske peniaze. Na cestu, ktorá nemusí byť vždy korunovaná úspechom. V decembri 2016 sa Mgr. Zuzana Vakošová, Mgr. Bohumila Novosadová, Mgr. Zuzana Vargová a Mgr. Vladimír Kusenda, všetko učители anglického jazyka, dali dokopy a napísali projekt pod názvom „Beyond the Borders – Posúvame hranice“. Ako názov hovorí, každý z nich sa chcel dostať o kúsok ďalej, za hranice svojich možností v jazykovej i pedagogickej oblasti. Projekt bol úspešný. Ich spoločný sen sa mohol stať skutočnosťou.



Celý projekt sa skladal zo štyroch individuálnych mobilít, rozdelených do dvoch etáp. V auguste 2016 sa do čarovného anglického Canterbury vydali Mgr. Novosadová a Mgr. Vakošová a v júli 2017 Mgr. Vargová a Mgr. Kusenda. Absolvovali štyri rôzne metodické kurzy – „Metodika a anglický jazyk pre stredoškolských učiteľov“, „Kreatívna metodika pre jazykové triedy“, „Dramatické techniky pre kreatívne vyučovanie angličtiny“ a „Britský život, jazyk a kultúra“. Kurzy viedli ich skúsení lektori a boli veľmi podnetné.

Všetci štyria sa vrátili za katedru bohatší nielen o poznatky, ale aj zážitky a nové priateľstvá. Na dva týždne sa stali študentmi a na vlastnej koži si všetko nové hneď vyskúšali. Bola to úžasná skúsenosť a už teraz premýšľajú o ďalších možnostiach.

Mgr. Zuzana Vakošová

### TRETIACI STRÁVILI JÚN ZA TAROU



Mesačná súvislá prax je povinnou jazdou všetkých tretiakov. A tak si to v júni naši „efeláci“ namierili do lekární. Školské lavice vymenili za taru, aby si na vlastnej koži vyskúšali teóriu v praxi. A čo robili? To nám prezradila Kristína Fáríková, ktorá ju má úspešne za sebou: „Od miešania masť zo surovín, ktoré v škole nepoužívame, cez ukladanie tovaru a správne likvidovanie preexpirovaných liekov, až po prácu s počítačom a hlavne komunikáciu s klientmi, kde sme využili najmä vedomosti z hodín psychológie. Taktiež sme obohatili svoje poznatky z farmakológie a iných odborných predmetov, čo nám určite pomôže pri maturitnej skúške. A v neposlednom rade sme vďační za to, že sme si mohli vyskúšať, ako je to byť v lekární osem hodín.“

Mgr. Marcela Matusová

### SEPTEMBER OTVORIL BRÁNY ŠKÔL

4. septembra sme odštartovali školský rok 2017/2018 a v priestoroch spoločenskej miestnosti slávnostne privítali našich nováčikov – žiakov 1. ročníka denného štúdia, ktorých je spolu 140. Všetkým prajeme veľa zdraru počas štúdia na našej zdravotke!

Mgr. Marcela Matusová



www.szsb.eu

### PROJEKT NENÁPADNÍ HRDINOVIA – ÚSPECH ŠTUDENTOV STREDNEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ŠKOLY V BANSKEJ BYSTRICI



V dňoch 12. – 15. júna 2017 sa tri žiačky z triedy 2. ZL (Nikola Hervartovská, Silvia Šimková, Monika Dubaiová) zúčastnili na zájazde do Štrasburgu, ktorý získali ako odmenu za umiestnenie sa v zlatom pásme s prácou o politickom väzňovi v rámci projektu Nenápadní hrdinovia, ktorý sa uskutočnil v novembri 2016.

Organizátorom zájazdu bola europoslankyňa Jana Žitňanská, ktorá pre nás pripravila bohatý program.

V pondelok v skorých ranných hodinách sme nastúpili na zájazdový autobus, ktorý nás vyzdvihol v Banskej Bystrici. V ten istý deň okolo 20:00 hod. sme docestovali do Štrasburgu, kde sme sa ubytovali v hoteli Ibis Budget.

V utorok 13. 6. sme začali deň raňajkami v hoteli a pokračovali sme návštevou stredovekého hradu Château du Haut-Koenigsbourg, ktorý je vzdialený 50 km od Štrasburgu. Po krátkom obede vo forme sendvičov sme absolvovali prehliadku areálu s voľne žijúcimi opicami La Montagne des Signes. Popoludní sme s asistentkou europoslankyne Jany Žitňanskej navštívili Európsky parlament, kde sme sa zúčastnili brífingu a diskusie s europoslancom Branislavom Škripekom. Krátky čas sme pobudli v rokovacej sále na tribúne pre návštevníkov a boli sme tak svedkami diskusie o (ne)používaní glyfosátu v krajinách EÚ. Zážitkom bola pre nás aj večera v jedálni Európskeho parlamentu.



V stredu dopoludnia nasledovala prehliadka historického centra Štrasburgu (Place Gutenberg, La maison „Au Pigeon“, Rohan Palais, La maison Kammerzell, katedrála), neskôr obed v reštaurácii „L'ancienne Douane“. Popoludní sme nastúpili na vyhlídkovú loď a absolvovali sme plavbu loďou Batorama okolo historického centra a k európskym inštitúciám, po ktorej nasledoval voľný program v centre mesta.

PaedDr. Lenka Mališková





RNDr. Karin Potomová  
Mgr. Lucia Slivkárová

Stredoškolské pedagogičky

## ZAČIATOK ŠKOLSKÉHO ROKA 2017/2018



Úsmevy, slzy, objatia, stisky rúk... Aj taký bol začiatok školského roka 2017/2018 na našej škole. Na nádvorí školy sa zhromaždili všetci pedagógovia a žiaci školy. Nasledovali príhovory, zaznelo mnoho pekných povzbudivých slov od našej pani riaditeľky PhDr. Viery Rusinkovej. Našich nových prvákov si odviekli triedni učitelia do tried.

Tak veľa šťastia, prajeme vám úspešný školský rok 2017/2018.

## ADAPTAČNÉ DNI PRVÁKOV

Aby sa naši prváci najskôr aklimatizovali a nestrávil 4 roky na našej škole so spolužiakmi, ktorých si nepamätali, nepoznali, práve z tohto dôvodu sme pripravili pre žiakov prvých ročníkov adaptačný deň, počas ktorého sa medzi žiakmi prelomili ľady, vzájomne sa spoznali a otvorili sa a dohodli, ako budú fungovať najbližšie 4 roky. Zároveň mali možnosť sa spoznať aj so svojou triednou učiteľkou a zoznámiť sa s priestormi našej školy.



## ODBORNÁ EXKURZIA Z BIOLÓGIE (ZOO NYÍREGYHÁZA)



27. júna 2017 sa tri prvácke triedy vybrali na exkurziu do neďalekého Maďarska, aby obohatili svoje vedomosti z biológie priamo v Zoologickej záhrade Nyíregyháza.

Zvieratá z piatich kontinentov žijú v zoo rozdelené do tematických celkov: v Polárnej oblasti, Africkej panoráme, Karpatskej kotline a Tropickom dome. Naši žiaci hodnotili celú prehliadku veľmi pozitívne, veď mali možnosť vidieť rozličné tropické živočíchy, vegetáciu dažďových pralesov, ale aj ľadové medvede naživo a pomerne z blízka.



## ŠTUDENTSKÁ TELEVÍZIA NÉVUS

Koncom minulého školského roka sa skupinka nadšencov pre prácu s digitálnymi technológiami na našej škole rozhodla spojiť fotografov, kameramanov a redaktorov časopisu Névus a vytvoriť študentskú televíziu. Mladí nadšenci pracujú pod vedením p. učiteľky RNDr. Jany Tokárovej, ktorá vedie aj fotografický krúžok. Cieľom tejto študentskej televízie je mapovať život a aktuálne dianie na našej škole. V prvej reportáži sa žiaci venovali maturitnej skúške, vyspovedali štvrtákov, ktorí práve prechádzali dôležitou skúškou života, ale aj pána riaditeľa, RNDr. Dušana Žaludka, a tiež členov maturitných komisií. Tí si zaspomínali na svoju maturitnú skúšku. V premiérovej reportáži nevynechali ani študentov externého štúdia v odbore zdravotnícky záchranár a ich odbornú exkurziu vo VZZS v Poprade a exkurzie denných študentov všetkých odborov v rôznych zdravotníckych zariadeniach. Veríme, že v tomto školskom roku si televízia Névus získa ďalších nadšených divákov a nových spolupracovníkov.

Mgr. Alena Majerčáková, stredoškolská pedagogička

## DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY NA SZŠ

Dňa 27.06.2017 sa na Strednej zdravotníckej škole v Michalovciach uskutočnil 4. ročník Dňa zdravej výživy. Cieľom tejto akcie bola propagácia zdravej výživy dospievajúcich, ochutnávka zdravých koláčov z ovocia a zeleniny, ale predovšetkým propagácia pohybovej aktivity u mladých. Dve aktivity boli zamerané na relax a odbúranie stresu – ENKAUSTIKA (maľovanie voskom) a CARVING (vyrezávanie z ovocia a zeleniny) pod vedením skúsených pedagógov.



Ochutnávka koláčov z ovocia a zeleniny, ktoré pripravili študenti 1. až 3. ročníka SZŠ prebiehala v spoločenskej miestnosti. K ochutnávke prispeli pekárenské a mliekarenské spoločnosti.

Počas ochutnávky mohol každý účastník dať hlas triede, ktorej pripravené prekvapenie mu chutilo najviac. Za najlepšie pripravený prezentačný stôl boli žiaci odmenení sladkou odmenou. Ďalšie tri časti tohto dňa patrili športu na školskom dvore, kde sa konali pohybové aktivity, napr. kruhový tréning, thajský box alebo MMA pod vedením skúsených trénerov. Žiaci si ich mali možnosť aj vyskúšať.



Mgr. Erika Bobiková, stredoškolská pedagogička



**SZŠ**  
Záhradnícka 44  
Bratislava



STREDNÁ  
ZDRAVOTNÍCKA  
ŠKOLA  
ZÁHRADNÍCKA 44  
BRATISLAVA

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

RNDr. Edita Dlháňová, MPH  
Vedúca študijného odboru farmaceutický laborant

### ZAČAL SA NOVÝ ŠKOLSKÝ ROK

Slnéčné a horúce leto sa pomaly končí a s ním aj školské prázdniny. A opäť začal školský rok. Kým noví prváci sa nemeslo oboznamujú s novým prostredím, s novými spolužiakmi, tí starší sa vracajú istejší, vítajú sa navzájom a spomínajú na prežité voľné chvíle. Prvákov máme v študijných odboroch asistent výživy, farmaceutický laborant, zdravotnícky laborant, masér, očný optik, ortopedický technik a zubný asistent. Ide o štvorročné študijné odbory končiace maturitnou skúškou. V pomaturitnom diplomovanom odbore máme diplomovaných fyzioterapeutov.

*A čo motivovalo prvákov v odbore farmaceutický laborant pri voľbe tohto štúdia?*

Kým niektorých lákalo zdravotníctvo, boli inšpirovaní rodinou a chceli tento smer prepojiť s chémiou, u iných prevažoval záujem o chémiu a laboratórne cvičenia. Ale aj lekárnické tradície v niektorých rodinách rozhodli, že aj ďalší člen rodiny vyštuduje farmaceutický smer.

A nechýbala a ani vlastná skúsenosť s užívaním liekov v detstve. Lieky pomohli, čím vzbudili záujem o svojom účinku, princípoch pôsobenia v organizme. A to bol dôvod, prečo si zvolili odbor farmaceutický laborant.

Niektorých inšpirovali aj rozprávky, babky bylinkárky, ktoré svojimi čarami pomáhali, keď bolo treba.

Tak, naši prváci, nech sa vám darí!



Posledný rok štúdia čaká aj našich štvrtákov. Bilancovať je ešte skoro, ale niečo sa hodnotiť už dá.

*Čo im počas štúdia prekážalo?* Predovšetkým dni s dlhým vyučovaním. *A v čom sa im darilo?* Úspešne zvládať náročnosť štúdia. Ako trieda vlni dosiahli výborný študijný priemer 1,36, a väčšina žiakov prospela s vyznamenaním. Teraz už len v tomto trende pokračovať a výborné výsledky si obhájiť.




**SZŠ**  
Nitra



www.szsmitra.sk

Ing. Beáta Mozolová  
Stredoškolská pedagógička

Pravidelne môj článok začínam citátom a podobne by som rada uviedla citát aj v úvode môjho príspevku v začínajúcom školskom roku 2017/2018.

**„Váš čas je obmedzený, tak ho nemiňajte na život niekoho iného.“**

**Steve Jobs**

### TRIEDNE KOLO ZDRAVÁ RODINA OČAMI II. A ZA A II. FL

Väčšina z nás si pod pojmom rodina predstaví jej najrozšírenejšiu formu, mamu, otca a deti – tzv. základnú rodinu. Máme rodiny: rozšírené, neúplné, funkčné. Ako vlastne vyzerá zdravá rodina? Na túto otázku hľadali odpovede žiaci **II. A ZA** a **II. FL** prezentáciou svojich prác na tému Zdravá rodina, ktorá sa konala **31. 5. 2017** (II.A ZA) a **1. 6. 2017** (II. FL). Najkrajšie spracované prezentácie boli ocenené.



### ŠKOLSKÉ KOLO OLYMPIÁDY Z PRÍRODOVEDNÝCH PREDMETOV

Naši žiaci si dňa **29. 5 – 2. 6. 2017** preverili svoje vedomosti v školskom kole **Olympiády z matematiky, fyziky, chémie a biológie**. Olympiády sa zúčastnili žiaci prvých a druhých ročníkov. Traja najlepší žiaci boli ohodnotení známku výborný, ostatní účastníci sa obohatili o nové skúsenosti.



### DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA V RÁMCI PROJEKTU MEDZINÁRODNÁ CENA VOJVODU Z EDINBURGHU



Dôvera, vzájomná spolupráca, prežitie v prírode bez techniky sprevádzali našich žiakov: Martin Kondé, Miroslava Zimanová, Tamara Uhrová, Nicol Zetková na dvojdňovej dobrodružnej expedícii

(**27. 6. 2017 – 28. 6. 2017**) v pohorí Tribeč.

Expedícia začala v dedine Štítare cez Žirany. Konečným cieľom prvého dňa bolo táborisko Remitáž v Jelenci. Na druhý deň expedície bola vytyčená trasa Gýmeš – Kostolány pod Tribečom.

Žiaci mali možnosť vyskúšať si súžitie s prírodou a aplikovať z geografie, te- v praxi.



nosť vyskúšať si súžitie s prírodou a aplikovať z geografie, te- v praxi.

Trnavský  
samosprávny  
kraj

www.szst.edupage.org

## DNI ZDRAVIA

SZŠ Trnava sa každoročne zúčastňuje Dní zdravia mesta Trnavy. Bolo tak i tento rok, 15. a 16. júna 2017. Naši študenti boli rozmiestnení na viacerých stanovištiach, kde poskytovali aktivity príslušné jednotlivým študijným odborom. Žiaci odboru masér realizovali masáže chrbta a šije v priestoroch základnej umeleckej školy. Budúci farmaceutickí laboranti varili a ponúkali liečivé čaje v priestoroch mestskej radnice. Študenti odboru zdravotnícky asistent poskytovali ukážky prvej pomoci pred budovou mestskej radnice a na viacerých miestach v centre mesta merali krvný tlak. Tohtoročnou novinkou bol projekt Zdravé zúbky s cieľom šíriť osvetu v prevencii orálneho zdravia.

Mgr. Zuzana Fülöpová

## ZELENÝ SVET

SZŠ v Trnave navštevuje veľa talentovaných žiakov. Svoje nadanie ukázali aj v školskom roku 2016/2017 zapojením sa do viacerých súťaží. V rámci environmentálnej súťaže Zelený svet, vyhlásenej Slovenskou agentúrou životného prostredia, školu reprezentovala svojou kresbou študentka odboru farmaceutický laborant Gréčka Lukovičová. Tohtoročnou témou boli Neznáme tajomstvá hmyzieho sveta, ktoré súťažiaci mohli zachytiť kresbou, filmom alebo fotkou. Fotografie zo sveta hmyzu zaslali aj ďalšie tri žiačky. Jednou z nich bola aj naša amatérska fotografka – budúca zdravotnícka laborantka Patrícia Kolníková, ktorá skúsila šťastie aj v ďalšej fotosúťaži Oblaky a voda, vyhlásenej prostredníctvom SHMÚ.

Mgr. Monika Sárková



## UŽ SME ZAČALI!



Otvorenia školského roka sa zúčastnili významní hostia – predseda TTSK Tibor Mikuš, podpredseda TTSK Augustín Hambálek a riaditeľka odboru školstva a telesnej kultúry Ing. Iveta Belányiová.

Po hymne SR nás slávnost-

ne naladila slovami básnika študentka Mária Gašparová z II. C. Pani riaditeľka RNDr. Valburga Lobotková, PhD., MPH privítala hostí, pedagógov a všetkých študentov. Svojimi milými slovami ich povzbudila a dodala im nielen optimizmus, ale aj odvahu popasovať sa s novými výzvami, ktoré tento školský rok určite prinesie. Predseda TTSK Tibor Mikuš poprial všetkým dobrý začiatok roka a význam vzdelania priblížil slovami: „Učíte sa predovšetkým pre univerzitu, ktorá sa volá praktický život. Od vedomostí, ktoré tu dostanete, bude vidieť, ako v nej neskôr v dospelosti obstojíte.“

Po otvorení nového školského roka však naša slávnosť pokračovala ďalej. V SZŠ totiž čulý pracovný ruch neutíchal počas celých letných prázdnin a jeho výsledkom je krásna novo zrekonštruovaná kuchyňa. Predseda TTSK Tibor Mikuš spolu s pani riaditeľkou slávnostne prestrihli zelenú stuhu, a tak uviedli našu novú kuchyňu do života. Už sme teda začali. Prajeme všetkým vyučujúcim a žiakom úspešný štart a veľa úspechov v novom školskom roku 2017/2018.

Mgr. Beáta Levčíková



Stanislav Pech

info@pech.sk

## Tipy a triky v Microsoft Outlook 2013, 2016



Šablóny sú prednastavené formy mailovej správy. Používajú sa z dôvodu skrátenia času písania mailu. Sami si ich môžete vytvoriť, pomenovať a uložiť. Pri vytvorení novej správy si šablónu otvoríte, dopíšete základný text a odošlete.

### Postup pre vytvorenie šablóny

V hornej časti okna je vodorovné menu (DOMOV, ODOSLAŤ ALEBO PRIJAŤ, PRIEČINOK,...), z ktorého kliknutím vyberte „DOMOV“. Pod menu je množstvo ikon. Vyberte prvú na ľavo „Nový e-mail“, otvorí sa okno pre vytvorenie novej správy. K tomuto kroku sa dostanete aj kombináciou kláves **Ctrl + Shift + M**. Polia „Komu“, „Kópia“ a „Predmet“ môžete, ale nemusíte vypĺňať. Do hlavného okna napíšete text vo forme, ktorú chcete používať.

Práve ste vytvorili šablónu, ktorú môžete pri posielaní mailu použiť. Šablónu uložte kliknutím na „SÚBOR“, ďalej vyberte „Uložiť ako“, ďalej výstižne nazviete šablónu „Názov súboru“, ďalej pod názvom súboru vedľa „Uložiť vo formáte“ vyberte „Šablóna aplikácie Outlook“ (v hornom riadku okna sa ukáže cesta k priečinku so šablónami, cestu skopírujte, neskôr cestu použijete na vytvorenie odkazu na pracovnej ploche ku šablónam), kliknite „Uložiť“.

### Použitie vytvorenej šablóny

V hornom menu kliknite na „DOMOV“, ďalej kliknite na ikonu vedľa ikony „Nový e-mail“, „Nové položky“, ďalej v otvorenom menu „Ďalšie položky“, ďalej v otvorenom menu „Vybrať formulár“ otvorí sa okno. Vedľa textu „Kde hľadať“ vyberte riadok „Šablóny používateľa v systéme súborov“ následne sa v hlavnom okne zobrazia vytvorené šablóny. Dvojklikom vyberte šablónu. Otvorí sa okno pre novú správu vo forme šablóny. Môžete dopísať text, zmeniť adresáta alebo predmet a poslať.

### Trik na preskočenie niekoľkých vymenovaných krokov

Pri ukladaní novej šablóny si všimnite cestu, kde sú šablóny uložené. Vytvorte odkaz na pracovnej ploche. Kliknite pravým tlačidlom myši na plochu. V otvorenom menu prejdite šípkou na text „Nový“. V nasledujúcom otvorenom menu kliknite na „Odkaz“. Do riadka „Zadajte umiestnenie položky“ vložte skopírovanú cestu k šablónam, ktorú ste kopírovali pri ukladaní šablóny. Kliknite na „Ďalej“, napíšte názov (napr. šablóny) a uložte. Na ploche sa vytvorí odkaz. Po kliknutí naň sa otvoria šablóny. Potom môžete priamo vybrať šablónu. Otvorí sa okno so správou vo forme šablóny. Dopíšete mail adresáta, predmet, text a môžete odoslať.





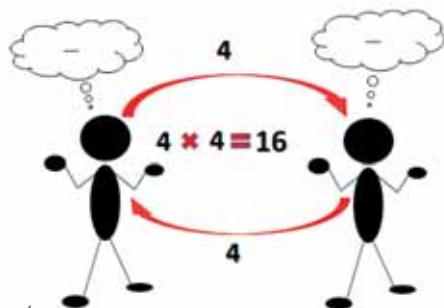
Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiťel  
peter.krajniak@orangemail.sk

# Ako sa počúvame?

Jednou z najčastejších chýb, ktorej sa pri komunikácii dopúšťame je, že sa nepočúvame dostatočne. Vyplýva to z našej osobnej sebeckosti. Počúvame len to, čo sami chceme, domýšľame si svoje úvahy a na základe týchto indícií robíme i predčasné a často nesprávne závery. Existuje také malé cvičenie predstavivosti: **zavrite si oči, predstavte si miesto, kde sa cítite veľmi príjemne, ste tam sám, alebo keď chcete, predstavte si na tom mieste človeka, s ktorým vám je dobre, predstavte si dobré jedlo, ktoré máte na stole...** Myslím, že už stačilo, aby čitateľ nezaspal. No a teraz spolu uvažujme, či každý, kto toto cvičenie absolvoval, si predstavil jedno spoločné miesto, kde sa cíti dobre? Predstavili si všetci tú druhú osobu? Bol/bola to manžel/manželka? Jedlo ste mali všetci rovnaké? Na každú túto otázku môžeme jednoznačne odpovedať NIE! A prečo to tak je? No predsa každý máme iné vnímanie seba a okolitého sveta, iné zážitky z detstva, iné predstavy o tom, čo je príjemné. Rozdielne veci alebo ľudia nás dokážu potešiť, alebo naopak vyvieť z rovnováhy. Čiže všetci sme pri komunikácii ovplyvnení svojimi vlastnými zážitkami a predstavami a tie sa nám počas rozhovoru s druhou osobou vynárajú z podvedomia. Je teda dôležité uvedomiť si tento fakt aj pri komunikácii s klientom v lekárni, že jeho vnímanie môže byť úplne iné, ako to vaše.

Pri komunikácii musia byť vždy najmenej dvaja – jeden tzv. vysielač a jeden tzv. prijímač (obr. 1).



Obr. 1

K napísaniu tejto úvahy ma viedlo vypočutie si komunikácie v lekárni: klient sa spýtal, v čom je rozdiel medzi ponúknutými prípravkami a pracovník lekárne v odpovedi poukázal na značky prípravkov, ich výrobcov, ich postavenie na trhu...

Teraz si predstavte, že každý vníma počuté podľa seba (ako sme si poukázali pri cvičení predstavivosti). Výsledkom je, že často pri komunikácii dochádza k nedorozumeniam, čo v prostredí lekárne môže vyvolať nedôveru klienta voči vám, až jeho postupnú stratu. Pri komunikácii každá jedna správa vysielačom obsahuje štyri významy (obr. 2):



Obr. 2

- 1. Obsah** – to, čo hovoríme, aké fakty správa popisuje.
- 2. Sebaprejavenie** (sebavýpoved) – čo touto správou vypovedá odosielateľ o sebe (čo cíti, prežíva, ako vníma svet).
- 3. Vzťah** – čo správa vypovedá o vzťahu s tým, s ktorým komunikujeme.
- 4. Výzva, apel** – čo chce odosielateľ dosiahnuť, k čomu nás vyzýva.

Prijímač taktiež prijíma správu presne podľa tejto schémy a vníma príjem správy taktiež v štyroch významoch. Keď si vynásobíme tieto štyri významy vysielača a štyri významy prijímača, dostávame 16 rôznych možností interpretácie vysielačovej a prijímanej správy! (Obr. 1).

Pokiaľ dokážete pochopiť význam správy klienta a odpoviete mu tak, ako to očakáva, je to najlepšia cesta k vybudovaniu a prehĺbovaniu vzťahov.

Situácia sa však môže skomplikovať, pokiaľ vy, ako príjemca, nastavíte ucho inému významu, než aký klient do svojej správy vložil. Často sa stáva, že správu, ktorú počúvame, si vysvetlíme podľa vlastnej nálady, skúseností, predstavivosti či aktuálneho citového rozpoloženia – väčšinou automaticky, nevedome. Inak povedané, vyberieme si, ktorým uchom si správu vy počujeme.

Vyskúšajte si to. Aké významy by ste na jednotlivých rovinách vedeli odhaliť, ak by ste od klienta počuli presne tú otázku z úvodu článku: „A aký je medzi nimi rozdiel?“ (rozdiel medzi ponúknutými prípravkami).

#### Tu je zopár tipov:

- 1. Obsah** – ten je jasný, klient si z ponuky nevedel vybrať.
- 2. Sebaprejavenie** – neviem si sám vybrať, som nerozhodný, nerozumiem, prečo je toľko prípravkov, ako sa mám v tom zorientovať...
- 3. Vzťah** – dôverujem vám, pokladám vás za odborníka, som ochotný prijať od vás radu...
- 4. Výzva** – vyberte mi prípravok vy, ponúknite mi to najlepšie za rozumnú cenu...

Samozrejme, to sú moje tipy, vyskúšajte si to však sami a zapíšte si na papier, aké významy by ste odhalili za touto otázkou vy.

(Pokračovanie v budúcom čísle)

# UROSAL lady

**Ked' príroda  
pomáha**

09/2016



## Poznáte pocit pálenia pri močení? Časté močenie?

### Zloženie v 1 tablete:

**400 mg** suchého extraktu listu **medvedice lekárskej** (*Arctostaphylos uva-ursi*) s **20 % arbutínom**  
**15 mg** suchého extraktu vňate **zlatobyle obyčajnej** (*Solidago virgaurea*), **10 mg** suchého extraktu koreňa **žihľavy** (přhlavy) **dvojdomej** (*Urtica dioica*) a **malej** (*Urtica urens*)

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

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

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

Kúpíte iba v lekárni.

Informujte sa u vášho lekára alebo lekárnika.

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

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl obyčajná

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

**1.** V portfóliu bylinných čajov a liečivých prípravkov spoločnosti **Fyto-pharma** nájdete aj výživový doplnok **Kotvičník** a **Schizandra** a **Bylinný čaj na pálenie záhy**.

**Otázka:** Napíšte názov výživového doplnku na podporu vitality.

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

**9.** Výživový doplnok **KOFLET® H** od spoločnosti **Himalaya** je kombinácia 9 bylín a medu pre úľavu od kašľa, pôsobí pri bolesti a zápale hrdla, hlasiviek a priedušiek.

**Otázka:** Napíšte slogan, ktorým sa prihovára pacientom.

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

**2.** **Milgamma® N** regeneruje poškodené nervy a pomáha liečiť príčinu bolesti chrbta.

**Otázka:** Môžete získať viac informácií k poradenstvu na [www.BezBolestiChrbta.sk](http://www.BezBolestiChrbta.sk)?

áno  nie

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

**10.** 9 z 10 osôb sa páči vôňa. Aplikácia jedenkrát denne na suché päty.

**Otázka:** Produkt sa nazýva **Heel Balm** na suché päty a je od spoločnosti **Swisspharma**?

áno  nie

[www.swisspharma.info](http://www.swisspharma.info)

**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](http://www.allergika.sk)

**11.** Výživový doplnok vo forme kapsúl **Imunoglukan P4H®** obsahuje prírodný **Imunoglukan®** a **vitamín C**, ktorý prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.

**Otázka:** Je určený na dlhodobé užívanie?

áno  nie

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

**4.** **OrthoHerba gél** – novinka od spoločnosti **MedPharma**. Ide o vlastnú receptúru so špeciálne vyvinutým komplexom 10 aktívnych látok.

**Otázka:** Zabezpečí aktívnu starostlivosť o namáhané, unavené a boľavé kĺby, svaly a šľachy?

áno  nie

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

**12.** Tekutý výživový doplnok **Imunoglukan P4H® 120 / 250 ml** vyvinutý špeciálne pre deti a dospelých uprednostňujúcich tekuté formy prípravkov.

**Otázka:** Je vhodný pre alergikov a diabetikov?

áno  nie

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

**5.** Spoločnosť **Herbex** prináša na trh bylinné zmesi z prírody na pravidelné vyprázdňovanie, tlak a obranyschopnosť organizmu.

**Otázka:** Napíšte, ktoré rastliny obsahujú jednotlivé bylinné zmesi.

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

**13.** Výživový doplnok **UROSAL lady®** obsahuje suchý extrakt listu medvedice lekárskej, suchý extrakt vňate zlatobyle obyčajnej a suchý extrakt koreňa prhľavy dvojdomej a malej.

**Otázka:** Užíva sa pri problémoch s močovými cestami?

áno  nie

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

**6.** **Eau Thermale Avéne** – uvádza na trh nový prípravok sloganom – Nádej pre lepší život s atopiou.

**Otázka:** Napíšte názov prípravku a uveďte aktívnu látku, ktorú obsahuje.

áno  nie

[www.aven-cosmetics.sk](http://www.aven-cosmetics.sk)

**14.** Spoločnosť **Bio-racio-dia** je veľkoobchodným dodávateľom širokého sortimentu čajov zo Srí Lanky, ovocných, liečivých a Bio-vín, Bio potravín, prírodnej kozmetiky.

**Otázka:** Má spoločnosť **Bio-racio-dia** aj inšpiratívny blog plný zdravých a chutných receptov?

áno  nie

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

**7.** Včasnou, adekvátnou a dostupnou liečbou bolesti a zápalu v orofaryngeálnej oblasti môžete predchádzať nadmernému užívaniu antibiotík. **TANTUM VERDE** od spoločnosti **Angelini Pharma Slovenská republika** si môžete vybrať vo forme, ktorá vám najviac vyhovuje: pastilky, roztok, sprej

**Otázka:** Prečo nepoužívať paušálne antibiotiká pri zápale a bolesti hltana a ústnej dutiny?

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

**15.** Liek **Dehinel plus Flavour 2** tablety je širokospektrálne kombinované antihelmintikum, ktoré účinne zabíja endoparazity v tele psa. **Dehinel** pre mačky je určený na liečbu zmiešaných infekcií zapríčinených škrkavkami a pásomnicami.

**Otázka:** Ide o prípravky spoločnosti **Krka**?

áno  nie

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

**8.** Novinky pre najmenších od spoločnosti **Natures: GluCandy 30 cmúľavých tabliet** zo šípok a s prírodným vitamínom C a **Beta Glucan Detský sirup I + 100 ml** bez konzervantov, vhodný pre deti od 1 roku.

**Otázka:** Prebieha do konca novembra v distribučných spoločnostiach akcia 5 + 1 zdarma?

áno  nie

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



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



Lenka Vrbičanová

Farmaceutická laborantka

Pôvodná  
nemocničná  
lekáreň

## Nemocničná lekáreň



Liptovskej nemocnice  
s poliklinikou  
MUDr. Ivana Stodolu,  
Liptovský Mikuláš

Naša nemocničná lekáreň vznikla v 50. rokoch minulého storočia v pôvodnom, starom pavilóne, kde bola aj prípravovňa infúzných roztokov. V tom čase vydávala lekáreň lieky aj na recepty. Na jar roku 1992 sa lekáreň presťahovala do nového pavilónu a od 1. 1. 1993 poskytuje lekárenskú starostlivosť len oddeleniam Liptovskej nemocnice s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu. V minulom roku naša nemocnica otvorila lekáreň aj pre verejnosť.

### Naša Liptovská nemocnica

Liekmi a zdravotníckymi pomôckami zásobujeme 16 lôžkových oddelení, 15 ambulancií, dialyzačné stredisko, oddelenie laboratórnej medicíny (OKM, OKB, HTO), rádiodiagnostické oddelenie a fyziatrcko-rehabilitačné oddelenie.

Lekáreň má 3 oddelenia:

- oddelenie klinickej farmácie,
- oddelenie zdravotníckych pomôcok,
- oddelenie prípravy humánných liekov.

### Čo všetko robíme?

Hlavnou úlohou našej lekárne je zabezpečiť bezproblémové zásobovanie nemocnice. Vykonávame činnosti spojené s objednávaním, správnym uchovávaním a výdajom liekov, diagnostik infúzných roztokov, dezinfekčných prípravkov a zdravotníckych pomôcok. Vykonávame vstupnú kontrolu liečivých látok a pripravujeme IPL v galenickom laboratóriu.

V dnešnej dobe značnú časť našej práce pohltia administratívne činnosti, ako je spracovanie príjmových a výdajových dokladov, objednávok, evidencia centrálne nakupovaných liekov, aktualizácia liekového formulára, elektronické verejné obstarávanie.

### Zoznámte sa s personálom

Kolektív našej lekárne tvoria 2 magistry, 2 farmaceutické laborantky, 2 zdravotné sestry na oddelení zdravotníckych pomôcok a 1 prevádzková pracovníčka.

### Správne zorganizovaný čas

Spolupráca s oddeleniami je zabezpečená centrálnym informačným systémom. Žiadanky z oddelení k nám prichádzajú priebežne v doobedňajších hodinách. Po 11-tej

hodine prichádzajú pracovníci z oddelení prevziať pripravené lieky. Nie vždy sa dá tento zabehnutý systém dodržať, ale denne sa snažíme urobiť maximum pre bezproblémové vybavenie požiadaviek. V poobedňajších hodinách pokračujeme v administratívnych činnostiach, objednávaní liekov na ďalší deň, individuálnej príprave liekov do zásoby a príprave žiadaníek na ďalší deň.

Infúzne roztoky sa expedujú v utorok a vo štvrtok za pomoci prevádzkových pracovníkov nemocnice, ktorí tieto roztoky rozvážajú na jednotlivé oddelenia.

### Bodka nakoniec

Tešíme sa, že aj v tejto uponáhľanej dobe sa z našej nemocnice nevytratila vzájomná úcta a slušnosť, vďaka ktorej vieme nájsť tú správnu cestu k spokojnosti tak našej, ako i našich pacientov.

Mgr. Katarína Tomašovičová, vedúca nemocničnej  
lekárne LNsP MUDr. Ivana Stodolu

Skladanie infúzných roztokov



Kolektív nemocničnej lekárne, zľava ja, Milena Velebírová, farmaceutická laborantka, Janka Haďušovská, sanitárka, Dušana Juriková, zdravotná sestra, Mgr. Katarína Tomašovičová, vedúca nemocničnej lekárne, PharmDr. Mária Hlavčová, farmaceutka.

PhDr. Renata Melicheríková

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

# Depresie u detí



Depresia a dieťa? Dieťa je predsa bezstarostný tvor, nemá z čoho mať depresie, detstvo je najkrajšie obdobie života... Niektorí ľudia sa mylne domnievajú, že dieťa nie je natoľko zrelé a nemôže mať depresie. Bolo by naozaj fantastické, keby to bolo tak a všetky deti by boli šťastné, zdravé a plné radosti. Žiaľ, nie je to tak. Aj deti môžu trpieť depresiou. Na rozdiel od depresie u dospelého, takýto stav u dieťaťa je dosť problematicky rozpoznateľný. Dieťa do určitého veku nevie vyjadriť, čo mu je, nedokáže pomenovať a identifikovať svoje emócie. Detská depresia je však jedným z najčastejších dôvodov návštev v ambulancii psychológa. Prejavuje sa v závislosti od veku dieťaťa veľmi rôznorodo, a preto nie je jednoduché ju rozpoznať. Za poruchami správania, výbuchmi zlosti alebo za bolesťami hlavy, či brucha, sa môže skrývať práve depresia.

## Ako sa teda prejavuje?

Podobne ako u dospelého, aj u detí pri depresii dochádza k strate schopnosti tešiť sa z vecí, ktoré predtým prinášali radosť. Dieťa je nie len ľahostajné, ale môže byť až apatické, nemá chuť do toho, na čo sa predtým tešilo a môže sa stať, že sa len bezcieľne motká. Javí sa ako znudené, lenivé. Nesmeje sa však.

Okrem toho pozorujeme smutnú, skleslú náladu. Môže byť plačlivé a precitlivé. Alebo predráždené a drzé až opozičné. Najmä chlapci často reagujú pri depresii zlostnými výbuchmi, opozíciou, drzosťou. Depresiu sprevádzajú poruchy sústredenia, zhoršenie prospechu s nepríjemnými sťažnosťami učiteľov. Okrem toho sú sprievodným prejavom poruchy spánku – predčasné alebo časté budenie v noci, či neskoré zaspávanie. Opačným problémom u detí však často býva zvýšená potreba spánku s neutíchajúcim pocitom únavy počas celého dňa – dieťa je bez energie a voľné chvíle trávi v posteli. Sebapoškodzovanie alebo samovražedné myšlienky, či pokusy sú často volaním o pomoc. U menších detí sa vyskytujú bolesti brucha, bolesti hlavy, kolapsové stavy, hnačky

alebo zvracanie, či pomočovanie. Ak sú súčasťou depresie, je typické, že ani po mnohých somatických vyšetreniach sa žiadna iná diagnóza nenájde. Často sa rýchlo „upevňuje“ práve dôsledkom takýchto telesných ťažkostí vyhýbanie sa škole. Zameškané hodiny však predstavujú väčšie medzery v učení a v konečnom dôsledku prehlbovanie problémov. Pri tom dieťa stráca sebaúctu, podceňuje svoje schopnosti a hodnotí svoje „ja“ negatívne. Prežíva pocity viny a dostáva sa do bludného kruhu negatívnych myšlienok a pocitov, čím sa depresie prehlbujú. Takéto stavy vznikajú zvyčajne ako reakcia na nejakú závažnú okolnosť v živote – často sú to napr. partnerské problémy alebo rozvod rodičov, sťahovanie, šikana v škole, strata milovanej osoby a podobne. Deti rodičov, ktorí sú na depresiu liečení, majú vyššie percento výskytu depresii podľa literárnych zdrojov – hovorí sa o vplyve genetikých faktorov, ale príčinou môže byť aj nápodoba – pobyt v neradosnom prostredí s negatívnymi myšlienkovými vzorcami.

V praxi sa veľakrát stáva, že si rodič neuvvedomuje, čo jeho dieťa trápi. Problémy dieťaťa môžu byť dlhšiu dobu nerozpoznané a, žiaľ, zo strany dospelých aj bagatelizované postojmi, že je len lenivé, nevychované, zle sa učí... Dieťa tak nemá podporu vo svojom okolí a jeho problém sa rieši až keď je už veľmi bolestný (napr. po prekonanom samovražednom pokuse alebo pri závažnom somatickom stave...). Žiaľ, určité percento takýchto detí sa pokúša svoj stav zlepšiť užívaním drog alebo alkoholu, resp. zaradením sa do nevhodnej partie, v ktorej nájdú „potešenie“.

Príčinou depresii u detí bývajú problémy vo vzťahu rodičov – nezhody, hádky, zaťahovanie dieťaťa do sporov. Vzťahy ako také sú často na príčine vo všeobecnosti: rovnako príčinou môžu byť aj zlé rovesnícke vzťahy. Vysoké nároky na výkony v škole, výčitky zo strany rodičov, tlak na výkony, neúmerné schopnostiam dieťaťa. Osobitnou kapitolou sú deti týrané a trestané alebo zneužívané. Často depresia prichádza v puberte pri hľadaní vlastnej identity, ale stáva sa, že k nej dochádza aj pri uvedomení si sexuálnej identity. Strata milovanej osoby, ale aj zvieratka môžu takisto viesť k depresii.

V pomoci takýmto deťom je dôležité najprv rozpoznať problém. Zľahčovanie a obviňovanie dieťaťa z lenivosti celú situáciu len zhorší. Potrebné je pochopenie problému a jeho identifikácia, s pomenovaním.

Liečba detskej depresie patrí do rúk pedopsychiatra a psychológa. Mnohokrát sa identifikuje až po niekoľkomesačnom trvaní. Potrebné je často zmeniť výchovné vzorce fungovania celej rodiny. Pokiaľ vek dieťaťa a jeho mentálna vyspelosť dovoľujú, dá sa pracovať s jeho myšlienkovými vzorcami. Nie je neobvyklá ani potreba medikamentózneho liečenia, ktorej sa rodičia neraz zbytočne obávajú. V závažnejších prípadoch sa liečba detskej depresie realizuje v rámci pobytu na detskom psychiatrickom oddelení.

Podstatné je problém dieťaťa si uvedomiť, porozumieť mu a rozpoznať možnosti jeho riešenia.





PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

## Šéfom môže byť každý človek, **ALE...**



„Osobnosť je ako autobus plný ľudí, medzi ktorými sa vždy nájde jeden hlupák. Jediné, čo má v tomto prípade zmysel urobiť, je snažiť sa, aby sa ten hlupák nedostal k volant.“

Priemerná firma má aspoň tolko rôznych plôch ako diamant. Žiadne pracovisko nie je absolútne dokonalé. Aj riadiaci pracovník – šéf – je tiež len človek a má svoje chyby, tak ako my všetci. V pracovnej komunikácii je dôležité naučiť sa zdôrazňovať to, čo je kvalitné a nestávať svoju prezentáciu na nekvalitách, čo je typický slovenský prejav – **SÚSTAVNE SA NA VŠETKO SŤAŽOVAŤ!** Preto k prvej a najdôležitejšej kvalite pracovnej komunikácie patrí LOJALITA k firme a k zamestnávateľovi. Veľakrát komentujeme situáciu na pracovisku pred priateľmi a známymi, kde vypichnete len nedostatky a okoreníme ich morálnym profilom svojho nadriadeného s príslušnými vulgarizmami a neuvedomujeme si, že aj my sme súčasťou pracovného kolektívu a takto hodnotíme aj sami seba.

### **JA – prvý a veľký**

S týmto typom nadriadeného sa stretne všade. Vždy dáva každému pocítiť, aký je dôležitý, nenahraditeľný a stále sa predvádza. V skutočnosti nemá žiadnu autoritu a ľudia ho veľmi rýchlo odhalia. Jeho podriadení a kolegovia ho prestanú rešpektovať. Všetci si o ňom budú myslieť presne to, čo

naozaj je – dôležito sa tváriaci nafúkanec. Aká je prvoradá kvalita dobrého šéfa? Musí si v prvom rade uvedomiť, že svet sa skladá z najrôznejších typov ľudí a dobrý šéf to musí mať sústavne na pamäti. Niektorí ľudia sa narodia ako hlupáci, iní nie sú nikdy s ničím spokojní, ďalší sú nenásytní alebo majú nedostatok ambícií. Nadriadený pracovník musí prekonať počiatočné znechutenie a musí vyťažiť maximum z toho, čo má k dispozícii. Ak sa mu to podarí, dosiahne výsledky aj tam, kde iní, ktorí sa len sťažujú, nedokážu vôbec nič.

Základnou úlohou nadriadeného pracovníka je rešpektovať individualitu svojich podriadených a musí mať schopnosť v kľúčových rozhodujúcich situáciách pracovný kolektív plný individualít zjednotiť. Dobrý šéf je odvážny, nadšený, vytrvalý a zodpovedný. My sa viac stretávame u riadiacich pracovníkov s dvojicou vlastností: opatrnosť – prestíž. Ak používa smerom k podriadeným vyhrážky a hrozby, je bezmocný, psychicky labilný a stratil argumenty. Najnebezpečnejšou vlastnosťou všetkých šéfov je pocit nenahraditeľnosti, ktorý nie je nič iné, len jeho nezmyselná predstava, ktorou sa snaží zmanipulovať svoje okolie.

### **Na pochvalu a uznanie nesmie byť skúpy**

Ľudská túžba po pochvale a uznaní je neskutočne fantastická. Uznanie ako najvyššia forma ocenenia je najlepším a najúčinnnejším nástrojom riadenia. Ľudia vo svojom povolání zo všetkého najviac túžia po uznaní – ocenení pracovného snaženia. Väčšina z nás začne veľmi rýchlo kritizovať, ale s pochvalou sa tak neponáhľa, a pritom by to malo byť naopak. Aj pri najkomplikovanejších pracovných problémoch v organizácii má potľapkanie po pleci priam zázračný účinok. Jednou z najväčších schopností riadiaceho pracovníka je „uchmatnúť si“ všetko uznanie pre seba. Ak má niektorý z jeho podriadených dobrý nápad, mal by ho verejne oceniť. Veľmi rýchlo sa totiž môže stať, že bez vysloveného uznania už viac za ním so svojím nápadom nepríde a bude hľadať cestičky ako ho obísť.

Sú naši súčasní manažéri schopní pochopiť to, čo vedeli už naši predkovia, že k dosiahnutiu vrcholových výsledkov a ceste k úspechu platí pravidlo „**CUKOR A BIČ?**“

Ilustračné foto: internet

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

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

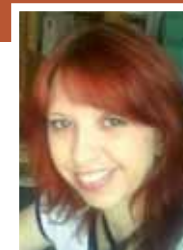
### **Dermifant®- detský krém 100 ml. Základná starostlivosť o pokožku na prevenciu svrbenia a zápalu od prvého dňa.**

#### **Vlastnosti:**

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



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



PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Destilačné aparáty z Lonicerovho herbára z roku 1560

# Aqua vitae

## Stredovek

Známa liečivá voda s mimoriadnymi účinkami Aqua vitae pochádza zo stredoveku.

Ďalším stredovekým liekom na všetky neduhy bola **Aqua vitae**. Pre obyčajného trpiaceho chorého bol tento všeliek nedosiahnuteľný, keďže jeho cena bola závratná. Ako už aj samotný názov prezrádza, ide o vodu života alebo živú vodu (lat. Aqua vitae, aquavita, nem. aquavit, tal. acquavite, aqua vitae, maď. ákovita, élet vize, életvíz, poľ. okowita, rus. яковита, nór. akevitt, dán. akvavit atď.). Nazývali ju aj zlatá voda (maď. aranyvíz). Podľa Mattioliho herbára z roku 1596 a liekopisov zo 16. storočia bola jej príprava najzložitejšia zo všetkých vôd. Zhotovovala sa z 24 drog a prechádzala trojnásobnou destiláciou. Umenie destilácie (aj keď bolo známe už oveľa skôr) sa v Európe rozšírilo najmä prostredníctvom stredovekých kláštorov, kde mnísi vyhotovovali pálené (destilované) vody výhradne na lekárske použitie ako toniká na kiahne a koliky. Istý brnenský františkán z 15. storočia opisuje destiláciu nasledovne: „Vezmi jahôdky ješto slovú maliny, vlož ty v sklenici v zahrdlitú a zatkaj ji dobre a nechaj jie státi tak, ažť se dobře slepci. Potom je sublimuj, tocič proced' skrze rúchu, a vli v alembik, ješto slove sklenice i s hrdlem.“ Aqua vitae bol silný ochutený destilovaný nápoj, čirej, bledožltej až svetlohnedej farby (v závislosti ako dlho zrel v sudoch), so suchou arómou a obsahom alkoholu od 42 do 45 percent. Pôvodne sa destillovalo dovážané víno, neskôr fermentované zemiaky a obilie.

Ochucovadlami boli rasca, aníz, fenikel, kardamon, citrónová a pomarančová kôra. Pri druhej destilácii sa pridávali byliny a korenie ako koriander, škoricca, kôpor, rebríček, badián. Pri tretej sa opäť použila rasca. Silný destilát sa ako liek podával ráno, po kvapkách. Vypiť sa mal na jeden dúšok. Mal široké použitie na rozličné choroby a zápaly, čistil a posilňoval pľúca, zmierňoval kašeľ, prinášal úľavu „na prsiach“, zlepšoval pamäť, spôsoboval dobrú náladu, ale účinný bol aj pri malomocenstve, pomáhal pri žltacke a údajne odďaľoval starnutie a smrť. Podľa receptára „Liber Compostelle“ bola Aqua vitae vý-



Obr. č. 17: Brat John v rokoch 1494 – 1495 dostal od kráľa Jakuba IV. povolenie k výrobe „vody života“, Lindores Abbey sa tak stalo rodiškom škótskej whisky.



Destilácia Aqua vitae v alabamickej súprave nad pecou. Destilát sa vypúšťal cez výlevku.



Škótsky kráľ Jakub IV. (1473 – 1513) vraj trpel na koliku. Zaviedol mnohé opatrenia v oblasti verejného zdravia, vyznal sa v chirurgii a zaujímal sa o alchymiu.



Aqua vitae človeku uľahčovala pri trávení jedál bohatých na tuky. V Dánsku a Nórsku sa odporúčal vypiť aquavit pred jedlom, pretože „pomáha rybám plávať do žalúdka“.



Štvorjazyčná bratislavská Torkošova taxa z roku 1745, s. 19: Zložená voda: Aqua Vitae – Élet viz – Lebens Wasser – Akwa wjta

sledkom pokusov františkánskeho mnícha a alchymistu menom Bonaventure Iseo z 13. storočia (zomrel v roku 1273). Údajne bol prvým, kto liečivo pomenoval. Podľa lekárskeho spisov zo Salerna bolo účinné proti moru, dokázalo uzdraviť chorého a oživiť umierajúceho. Ďalšia zmienka o Aqua vitae je z opátstva Lindores na okraji mesta

Newburgh, kde v 15. storočí pôsobil brat John Cor ako tironensovský mních, podnikár a lekárnik. V zachovanom daňovom dokumente z roku 1494 sa nachádza zápis o príkaze kráľa Jakuba IV. mníchovi na výrobu 8 bollov (800 galónov, dnes 1500 fliaš) Aqua vitae: „*et per liberationem factam fratri Johanni Cor per preceptum compotorum rotulatoris, ut asserit, de mandato domini regis, ad faciendum aquavite infra hoc comptum, VIII bolle brassii.*“ O tom, či mních naplnil objednávku kráľa, sa už nedozvieme, isté však je, že dokázal vyrobiť obrovské množstvo liehovín. Ušľachtilú liehovinu Aqua vitae ešte nájdeme aj v liekopisoch z 18. storočia. V Bratislavskej Torkošovej lekárenskej taxe z roku 1745 je zaradená medzi kompozitné liekové prípravky, zložené vody.

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

<http://www.thelastwordcaravanbar.com/whisky-galore/>  
<https://whiskymeister.wordpress.com/2012/03/10/nipping-back-300-years/>  
[https://sk.wikipedia.org/wiki/Jakub\\_IV.\\_\(Škótsko\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Jakub_IV._(Škótsko))  
<https://www.facebook.com/gyogyszeresztortenet/?fref=ts>

## výroky z kontaktu s pacientmi zozbierala

Bc. Zenobia Chromá

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



Asi mi všetci kolegovia z praxe dajú za pravdu, keď poviem, že niekedy nastanú v lekárni aj smutno-smiešne situácie, na ktorých sa treba v duchu iba poušmiať, aby si človek zachoval pokoj a rozvahy.

„Prosím si Ibalgin 400, veľké balenie.“ Jasná požiadavka, navyše vyslovená veľmi ráznym tónom. Pacient si však obzerá škatuľku s liekmi v ruke, keď tu odrazu zlostne zahlási: „To čo ste mi dali! Také nechcem, ako si to asi tak budem natierať, há...?“

„Jeden pestrec si prosím.“

„Sypaný či porciovaný?“

„Porciovaný.“

O niekoľko minút sa pacient vráti a strká mi čaj naspäť. Pýtam sa, čo sa stalo.

„Ja som chcel pestrec a vy ste mi dali nejaké sylbium – čaj na pečeň, čo vyzerám snáď ako nejaký alkoholik?“

„Prosím si tabletky na bolesť hlavy, najmenšie balenie aké máte.“

Keď sa však pacientovi zdalo aj 10 kusové balenie tabliet veľké, pýtam sa, akú má predstavu o najmenšom balení. „Také, kde je len jedna tabletky, viete, mňa inak nič nebolí, mňa tá hlava bolí iba dnes.“


Pani sa pýta na naozaj veľké množstvo rôznych druhov liekov aj doplnkov výživy a ich správne použitie a dávkovanie. Všetko trpezlivo vysvetľujem a keď sa opýtam, ktorý z týchto produktov si teda bude prosiť, pani mi ukáže tašku plnú všetkých spomínaných liekov a doplnkov výživy. Preto sa jej pýtam, keď už to všetko má nakúpené, prečo sa teda na všetko pýtala. „No viete, lebo ja som to kúpila vedľa v lekárni, ale tam mi k tomu nič nepovedali, tak som prišla sem, vy ste tu vždy také milé a ochotné...“

Pán: „Taký ten čaj s baletkou.“

Premýšľam, ale žiaden čaj s baletkou nemáme. Tak sa pýtam: „Pre koho alebo na čo má byť ten čaj?“ „No to je pre mňa, viete.“ Premýšľam, čaj s baletkou pre muža? V tom mi blyсне hlavou, čo to asi môže byť. Prídem a v ruke mám čaj Figuran, kde je zobrazená štíhla bežiaca žena v kraťasoch. Pán sa zoširoka usmieva – „No vidíte, to je on, veď je tam nakreslená baletka či nie?“




## KRÍŽOVKA ZNAČKY Milgamma®N

			Autor: – LaN –	Štít, šilt, po česky	Zväzok slamy	Tenký prúd vody, svetla	Obežná dráha nebeského telesa	Pomôcky: Chad, kšoet, Onds	Noha zvierat	Zlato, po španielsky	Tvorba balád	Niečo	Otec (hovor.)	?
			Koleso					Tenisový úder				Čítaj, po česky		
			Náš jazykovedec					Papagáj				Org. amer. štátu		
			Neodborník					Čínsky súhlas				Mužské meno		
	Anglické meno Šalamúna	2 Krajina												
Indiánska trofej						Ženské meno Kozácky náčelník				Inými slovami Vylučuje				
Odroda nikelínu					Pero, na ozd. písmo Bedujský plášť				Cudzie muž. meno Kňažské rúcho			3	Kyslé mlieko	Ženské meno
Náter				Čistiaci prostriedok Mužské meno				Orgány zväzu Remíza v šachu				Český malíar Ruské meno		
Tiež			Len Lausc Deo Optima			Krivda, bezprávie 1051 rím. číslicami								
1										Vorvaní vylučok Name unknown				
Sídlo v Nigérii					Záhradná besiedka							Celtový prístrešok		
Zor isté množstvo					Nikel			Na tomto mieste				Japonská abeceda		

Jeden/a z Vás získa darček od spoločnosti Wörwag Pharma.

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

Tajnička krížovky z čísla 31/2017: Novinka – MAXI OMEGA 3 kapsuly.

Darček od spoločnosti  **BELUPO** vyhrala **Emília Hrabovská**, Lekáreň Kamilka, Hollého 42, 071 01 Michalovce.

**B lahoželáme**

# Milgamma® N

## Liečba bolesti chrbta



### NSA a Milgamma® N

Kombinácia NSA s vysokými dávkami vitamínov skupiny B

Synergický analgetický účinok<sup>1,2</sup>  
Rýchlejší nástup účinku analgetickej liečby<sup>3</sup>



**Skrátenie analgetickej liečby<sup>1,2</sup>**



Možnosť zníženia dávky NSA na polovicu pri zachovaní toho istého analgetického účinku<sup>2,4</sup>



**Zníženie rizika rozvoja nežiaducich účinkov NSA<sup>2,4</sup>**



obsahuje  
benfotiamín

### Milgamma® N

**1 kapsula obsahuje:**  
40 mg benfotiamínu  
90 mg vitamínu B<sub>6</sub>  
250 µg vitamínu B<sub>12</sub>

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

### Milgamma®

**1 tableta obsahuje:**  
50 mg benfotiamínu  
250 µg vitamínu B<sub>12</sub>

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

Možnosť užívania počas tehotenstva, laktácie v odôvodnených prípadoch.



obsahuje  
benfotiamín

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

**Skrátená informácia o lieku Milgamma® - Liečivo a lieková forma:** benfotiamín 50 mg, kyanokobalamín 0,25 mg v 1 obalenej tablete. **Indikácie:** Ochorenia nervov rôzneho pôvodu, neuropatie a polyneuropatie (diabetická, alkoholová a pod.), neuralgie, neuritidy, pásový opar (herpes zoster), paréza nervu facialis, poškodenie srdcového svalstva následkom nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, reumatické ťažkosti, bolesť svalov, príznaky nadmerného preťaženia a v rekonvalescencii. **Dávkovanie:** Užíva sa celá (nerozhrýznutá) 1 obalená tableta 3 až 4-krát denne. V ľahších prípadoch ako roborans a v rekonvalescencii stačí užívať 1 – 2 obalené tablety. Obalené tablety sa majú prehltnúť celé po jedle a zapíť malým množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** Pri podozrení na precitlivosť na tiamín, benfotiamín, kyanokobalamín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Milgamma® a v prípade ilea. **Nežiaduce účinky:** Pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku Milgamma®. **Osobitné upozornenia:** U pacientov so psoriázou sa liečba Milgamma® má začať len po dôkladnom posúdení prínosu/rizika, pretože kyanokobalamín môže zhoršiť kožné príznaky. **Gravidita a laktácia:** Počas gravidity a laktácie sa odporúča denný príjem vitamínu B<sub>12</sub> (tiamínu) 1,4 až 1,6 mg a kyanokobalamínu 4 µg. Dávka tiamínu môže byť počas gravidity prekročená len vtedy, ak je u pacientky potvrdený deficit tiamínu, keďže bezpečnosť podávania vyšších dávok ako odporúčaných denných dávok nebola doteraz stanovená. Pri kyanokobalamíne sa pri vyššom dávkovaní nedokázal škodlivý účinok. Tiamín a kyanokobalamín prestupujú do materského mlieka. **Obsluha vozidiel a strojov:** Milgamma® nemá vplyv na vedenie vozidiel a obsluhu strojov. **Vel'kost' balenia:** 20, 50, 100 obalenej tabliet. Nie všetky veľkosti balenia musia byť uvedené na trh. **Registračné číslo:** 86/0671/95-S. **Dátum poslednej revízie textu:** Júl 2014. **Spôsob výdaja:** Vol'nopredajný liek.

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

Pred predpísaním, odporúčaním lieku si prečítajte, prosím, Súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk) alebo na adrese:

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

