

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

33

ročník
06
december
6/2017



17 som jedna z vás
Silvia Štrauchová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárstvo
Členka výboru profesijnej sekcie laborantov SK MTP
Lekárňu Na sídlisku Mier
Šafárikovo námestie 936/6
Spišská Nová Ves 052 05
Tel.: 053/ 429 95 10

4 5 **Diskusné fórum**

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

záver

18 21 **Téma čísla**

Stres, vyčerpanie a jeho
vplyv na organizmus

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

12 16 **z činnosti SSFL a TZP
Slovenská konferencia
farmaceutických
laborantov a technikov
pre zdravotnícke
pomôcky**

24 **epidemiológia
Norovírusová infekcia
– „črevná chrípka“**

41 **FL poradenstvo
Bezpečnosť
voľnopredajných liekov
a výživových doplnkov**

43 **ezdravie
Elektronické preukazy
zdravotníckeho
pracovníka**

48 **psychológia
Tablety a smartfóny
– výzva či hrozba?**



- 45 Diskusné fórum
Aký je váš názor na používanie veterinárnych prípravkov na humánnu liečbu?
- 1821 Téma čísla
Stres, vyčerpanie a jeho vplyv na organizmus
- 6 Samosprávne kraje
Trenčiansky samosprávny kraj
Lekárska starostlivosť
- 7 z činnosti SSFL a TZP
Slovenská konferencia farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky
- 8 Podmnoženie
Norovírusová infekcia – „črevná chrípka“
- 10 FL poradenstvo
Bezpečnosť voľnopredajných liekov a výživových doplnkov
- 12 Elektronické preukazy zdravotníckeho pracovníka
- 13 psychológia
Tablety a smartfóny – výzva či hrozba?

- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 06, číslo 33, december 2017
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- tlač Tlačiareň Patria 1, Prievidza

- redakčná rada
- predsedníčka
- Doc. RNDr. Silvia Szücsová, 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. Dérya, 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 Mikušová
- PhDr. Anna Kmeťová
- Za inzeráty zodpovedajú inzerenti. Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Citačná skratka časopisu Teor. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X
- Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szsniitra.sk

obsah



- 3 Editoriál
Kristína Hurajtová
- 6 Trenčiansky samosprávny kraj
PharmDr. Miroslava Šinková
- 7 Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?
Viera Marcinekova
Ing. Martina Borošová
- 8 Štúdium a výkon práce FL – Argentína
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9 Profil prípravku Koflet®-H
PharmDr. Ivana Šupolová
- 10 Stavovské organizácie
Slovenská lekárska komora
Mgr. Patrik Bilanin
- 11 Vedomie privilégia a zodpovednosti z neho plynúcej
PharmDr. Ondrej Sukeľ
- 14|15 Vznik a vývoj povolania farmaceutický laborant na Slovensku
Doc. RNDr. Silvia Szücsová, CSc.
- 17 Som jedna z vás
Silvia Štrauchová
- 22 Obstipácia
MUDr. Tatiana Novotná, PhD.
- 24 Norovírusová infekcia – „črevná chrípka“
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 25 Pacientske organizácie
Združenie Praderovho syndrómu KARDIOKLUB Sliach Kúpele
- 26 Polotuhé lieky – masti, pasty, 2. časť
PharmDr. Desana Matušová, PhD.
- 27 Nové liekové formy – Tuhé lipidové nanočastice
PharmDr. Štefánia Mégyesi
- 28 Horúčka – kedy samoliečba a kedy návšteva lekára?
Mgr. Martina Antošová, PhD., MBA
- 30 Viac striedmosti by prospelo
MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.
- 32 Konopná kozmetika – záver
Ing. Helena Kohútová
- 33 Prietržník holý
MUDr. Karol Mika
- 34 Vitamíny, minerály a antioxidanty pri diabetes mellitus
PhDr. Andrea Bukovská
- 36 Akútna psychická kríza
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37 Systémy sociálneho zabezpečenia v EÚ
- 38 SZŠ Banská Bystrica
SZŠ Nitra
- 39 Právnik radí
JUDr. Mária Mistríková
- 40|41 Nežiaduce účinky liekov
Topické lieky proti bolesti
PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana Magálová
- 41 Bezpečnosť voľnopredajných liekov a výživových doplnkov
PharmDr. Blažena Cagáňová, PhD.
- 42 Zdravotnícke pomôcky – Ako odlíšiť liek od zdravotníckej pomôcky? 3. časť
Doc. PharmDr. Daniela Mináriková, PhD.
PharmDr. Ing. Ivona Malovecká, PhD.
- 43 Elektronické preukazy zdravotníckeho pracovníka
Mgr. Soňa Valášiková
- 44 Ako sa počúvame? 2. časť
Ing. Peter Krajniak
- 45 Kvalifikované poradenstvo
- 46 Medzinárodný kalendár 2017/18 – zdravotníctvo
Denisa Bobotová
- 47 Dokážeme spomaliť starnutie?
MUDr. Oto Sova, CSc.
- 48 Tablety a smartfóny – výzva či hrozba?
PhDr. Renata Melicheriková
- 49 Majú ženy na úspech v manažmente – kontaktnom športe?
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 51 Veselo v lekární
Bc. Zenobia Chromá

45 Diskusné fórum

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

záver

1821 Téma čísla

Stres, vyčerpanie a jeho vplyv na organizmus



18 diagnostika a liečba
Mgr. Jana Dulinová

20 výživa
Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.

21 AD test 6 • farmaceutický laborant

121316

40. konferencia farmaceutických laborantov a technikov zdravotníckych pomôcok
PhDr. Anna Kmeťová



50 Opodeldok
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.



Krížovka spoločnosti **BELUPO**
Darček spoločnosti Wörwag Pharma za tajničku **Milgamma N liečba bolesti chrbta** vyhrala Miriam Chrkavá, Lekáreň AMETYST, 958 44 Klátova Nová Ves 346

Moja práca je možnosť pomáhať

Napriek tomu, že som o práci v lekárni nikdy nesnívala, pri výbere strednej školy ma najviac oslovil odbor farmaceutický laborant. Zapáčila sa mi predstava štúdia anatómie človeka, pôsobenia liečiv a bylín na organizmus a tiež možnosť svojim povolaním pomáhať druhým. Podala som si prihlášku na SZŠ do Košíc a veľmi som sa potešila, keď ma prijali. Štúdium každého zdravotníckeho odboru rýchlo človeku ukáže, koľko úsilia treba vynaložiť a že je za tým oveľa viac, ako vidíme zo strany pacienta. Tak to bolo aj s nami, každý profesor nás viedol k dôslednosti a zodpovednosti. Bolo to náročné, ale o to viac ma teší, že som to zvládla.

Zmaturovala som v roku 2013 a zamestnala som sa vo verejnej lekárni Santé v Lipanoch. Začiatky boli ťažké, ale ja som sa dostala k skúseným a odborne zdatným kolegyniam a mala som príležitosť sa od nich učiť. Čím viac som sa do tejto práce dostávala, tým viac ma bavila a presvedčila som sa, že som si vybrala dobre. Patrí k tomu sústavné vzdelávanie a opakovanie vedomostí, no, na druhej strane zažijem veľa úsmevných situácií spojených s prácou s ľuďmi. V januári bude štvrtý rok, čo v tejto lekárni pracujem a stále mi to dáva možnosť zlepšovať a zdokonaľovať sa ako po odbornej, tak aj po ľudskej stránke.

Naša lekárňa je ako jedna z mála rozložená na dvoch poschodiach, preto je pre nás dôležité pracovať ako zohraný tím. Dbáme na to, aby naši pacienti vedeli, že sa o nich zaujímame a okrem odborného poradenstva im venujeme aj osobný prístup. Vždy sa snažíme vyjsť im v ústrety a poteší nás, keď sa vďaka tomu k nám vracajú.



Kristína Hurajtová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Santé
Nám. sv. Martina 9
082 71 Lipany
Tel.: 0902 954 958

Kristína Hurajtová

Lekáreň Santé, Lipany



Lekáreň Santé sa nachádza na poliklinike v Lipanoch. Je to menšie mesto, ale do starostlivosti lekárov spadajú pacienti viacerých okolitých dedín. Ordinujú tu všeobecní lekári pre dospelých, internisti, očný lekár, gynekológ, chirurg, neurológ, pediatri aj zubár. Preto držíme široký sortiment liekov, výživových doplnkov, zdravotnej kozmetiky, zdravotníckych pomôcok... Taktiež pripravujeme IPL: roztoky, masti, čapíky a prášky. Náš kolektív sa skladá zo zodpovednej farmaceutky, štyroch magistrier farmácie, troch farmaceutických laborantiek a sanitárky. Snažíme sa navzájom si pomáhať a poradiť si vždy, keď potrebujeme. Dobre si rozumieme a to nám pomáha robiť našu profesiu najlepšie, ako vieme.

Kolektív: zľava Kristína Hurajtová, farmaceutický laborant, Denisa Marchevková, farmaceutický laborant, Mgr. Júlia Feltovičová, farmaceut, Mgr. Silvia Maslišová, farmaceut, Mgr. Katarína Homzová, farmaceut, Mgr. Jana Kijovská, zodpovedný farmaceut, Rozália Kandráčová, farmaceutický laborant, Mgr. Zuzana Dvorščáková, farmaceut, Oľga Gernátová, sanitárka

PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Sú pacienti, ktorí používajú veterinárne prípravky na humánnu liečbu.

V predchádzajúcom čísle sme priniesli názory na tento fakt. V diskusii pokračujeme a ukončíme ju v tomto čísle.

Otázka

záver

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



**PharmDr.
Andrea Gažová, PhD.**

Univerzita Komenského v Bratislave
Lekárska fakulta
Ústav farmakológie a klinickej
farmakológie



nie

Veterinárny liek je liek viazaný, alebo neviazaný na veterinárny lekársky predpis, či špeciálne tlačivo. Veterinárne lieky podliehajú zákonným normám, nielen zákona č. 362/2011 o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ale aj zákona č. 39/2007 o veterinárnej starostlivosti. Za veterinárne lieky zodpovedá Štátna veterinárna a potravinová správa Slovenskej republiky. O humánných liekoch a ich použití rozhoduje Štátny ústav pre kontrolu liečiv. V poslednom období novelizácii zákonov nielen o liekoch, ale aj o zdravotnej starostlivosti a aj o veterinárnej starostlivosti sa diskutovalo o možnosti použitia humánných liekov na veterinárne účely. V lekárskej praxi sa stretávame často s veterinárnym predpisom, na ktorom je humánný liek s účelom aplikácie zvieratú.

Priznávam sa, že počas svojej dlhoročnej praxi vo verejnej lekárskej praxi som sa s opačným postupom nestretala, teda že by sa veterinárny liek aplikoval na použitie u ľudí. V rámci teoretickej diskusie, by som hľadala alternatívu na požadovaný účel v rámci dostupných humánných liekov. Veterinárne lieky môžu obsahovať liečivá a pomocné látky, ktoré sú už v humánnej medicíne obsolentné, dokonca nevhodné. Je pravda, že som nedávno sama ostala zaskočená televíznou reklamou na čes-

kom programe, ktorý odporúčal veterinárny prípravok na bolesť kĺbov. Po reklamnej upútavke mi nebolo celkom jasné, komu je vlastne daný prípravok určený. Je možné, že používanie veterinárnych liekov v rámci humánnej medicíny vzniká práve z omylov, teda zo zlého definovania primárneho spotrebiteľa. Dal by sa možno nájsť ešte jeden dôvod okrem omylu a to dôvod finančný. Po vzhliadnutí ponúk sa určite veterinárne lieky v rámci špecifickej terapie viac oplatia. Môj názor na celú problematiku je určite jednoznačný, svojim pacientom by som veterinárny liek na humánne použitie určite neponúkala.



**MUDr.
Peter Chlebo, PhD.**

Slovenská poľnohospodárska univerzita,
Nitra
Katedra výživy ľudí



nie

Je všeobecne známe, že farmaceutiká určené pre zvieratá a pre ľudí nemusia a ani vždy nemajú to isté zloženie. A teraz nemám na mysli iba základnú účinnú látku, ale aj ďalšie látky, ktoré dané farmaceutikum dotvárajú do konečnej podoby, a preto sa môže stať, že tieto lieky môžu mať odlišné zloženie, a tým aj možné odlišné účinky a efekty, resp. dopady. Je úplne jasné, že lieky určené pre zvieratá neboli klinickými testami preverené na ľuďoch, a preto nie je možné sa adekvátne vyjadriť o ich bezpečnosti pre ľudí. Dokonca ani účinnosť nemusí byť rovnaká, pretože rôz-

ne látky sa v tele človeka a v tele zvieratá vstrebávajú a metabolizujú rôznym spôsobom, a tým pádom môžu mať a v určitých prípadoch aj majú rozdielne účinky. Ako jednoduchý príklad uvediem konzumáciu čokolády u ľudí a u psov s ohľadom na účinky teobromínu. Zatiaľ čo bežná konzumácia čokolády u ľudí nevyvoláva žiadne ťažkosti, konzumácia rovnakého množstva čokolády u psov (prepočítaná na telesnú hmotnosť) môže vyvolať vážne toxické komplikácie, dokonca i úmrtie.

Skôr by som si vedel predstaviť použitie farmák určených pre ľudí u zvierat (napr. je známe používanie humánných anestetík u zvierat), ale aj tu musíme byť veľmi opatrní, lebo to isté, čo som uviedol u ľudí, platí opačne i pre zvieratá, a preto sa však ani s týmto nestotožňujem.

Niektoré môže namietkať, že ak by sme farmaká určené pre zvieratá nepoužívali vnútorné (ako lieky na *per os* použitie), že by problém byť nemal. Ja však tento názor nezdieľam, pretože si myslím, že všetky farmaká sú vždy testované a klinicky overované na bezpečnosť a účinnosť s ohľadom na cieľovú skupinu, pre ktoré sú dané farmaká určené. Preto, aj keď si možno myslíme, že by sa nemalo nič stať, nevieme s istotou povedať, že aký účinok a dopad bude mať farmakum určené pre použitie u zvierat na ľudí a aj opačne.

Ja som za striktné dodržiavanie zásady, že farmaká určené a klinicky otestované a overené pre použitie v humánnej medicíne sa majú výhradne používať iba pri liečbe ľudí a rovnako tak farmaká určené a klinicky otestované a overené pre použitie u zvierat sa majú používať iba pri liečbe zvierat.



**PharmDr.
Darina Zavacká**

Lekáreň Montana
Banská Bystrica

nie

Veterinárne prípravky sú prípravky zložením prispôsobené na použitie pre zvieratá. Odlišnosti v stavbe tela, enzymatickom vybavení, a tým aj trávení a eliminácii liekov a výživových doplnkov sú aj medzi rôznymi druhmi zvierat a medzi zvieratami a človekom v ešte väčšej miere. Lieky na humánne použitie musia spĺňať podmienky kvality, bezpečnosti a účinnosti u ľudí, aby mohli byť uvedené do praxe. U výživových doplnkov na humánne použitie sa hodnotí ich zdravotná bezchybnosť pre koncového užívateľa. Veterinárne prípravky sú určené pre zvieratá, takže ich bezpečnosť ani účinnosť pre ľudí nik neskúmal. Ich použitie na humánnu liečbu teda nemôžem odporúčať a takémuto použitiu by som sa vyhla.



**PharmDr.
Darina Čendulová**

Farmaceutka
Lekáreň Dana
Dunajská Streda

nie

Žijeme v dobe, v ktorej sú nové informácie dennou súčasťou. Internet nás zaplavuje novými a novými skúsenosťami, radami, overenými receptami, prípravkami, veterinárnymi prípravkami, ktoré u človeka pôsobia stopercentne!!! Určite sú aj takí, ktorí to aj vyskúšali, dokonca som sa stretla s názorom, že veterinárne prípravky sú čistejšie ako prípravky humánne. Nikdy som sa nestretla s porovnávacími štúdiami, takže sa k tomu nebudem vyjad-

rovať. Faktom však ostáva, že zvieratá majú odlišný metabolizmus, odlišné fyzické zdatnosti, iné stravovacie návyky a hlavne sa líšia od ľudí schopnosťou rozmýšľať (aj keď je to niekedy diskutabilné), a preto prijímajú to, čo im človek a príroda poskytne. Človek si však na základe svojich vedomostí dokáže vybrať to najlepšie. Určite si v nedeľu nepochutí na psích granulách len preto, lebo granule sú výživnejšie ako pripravené jedlo. Záver – humánne prípravky sú pre človeka a veterinárne pre zvieratá.



**PharmDr.
Marián Švirloch**

Farmaceut
Lekáreň U Zlatej sovy
Nový Smokovec

Na túto otázku sa nedá jednoznačne odpovedať kladne či záporne. V prípade, že koncentrácia účinných látok vo veterinárnom preparáte – DOPLNKU VÝŽIVY – zodpovedá ich štandardnému dávkovaniu v humánnych doplnkoch výživy či voľnopredajných liekoch a v prípravku sa nenachádza účinná ani pomocná látka vylúčená z humánneho použitia, je jeho používanie možné. Treba ale vziať do úvahy aj fakt, že pri výrobe a uvedení do predaja takého prípravku platia iné štandardy a kritériá, ako je to pri humánnom prípravku.



**PharmDr.
Igor Minarovič, PhD.**

Farmaceut
Lekáreň Fontána
Čadca

nie

Považujem to za prinajmenšom zvláštne a dosť zábavné. Nejde o problém kvality – súčasné veterinárne prípravky spĺňajú tie najprísnejšie kritériá – zaráža ma skôr dôvod. Veľmi medializované boli prípady užívania veterinárnych „kĺbových výživ“, ktorých kvalitatívne zloženie je rovnaké ako u humánnych prípravkov. Rozdiel môže byť len v dávke a tú je možné dosiahnuť úpravou dávkovania humánneho produktu. Navyše, zloženie veterinárnych prípravkov odráža špecifiká predpokladaného použitia na konkrétnom zvierati, humánne prípravky zasa tie naše osobitosti. Na každej takejto požiadavke sa vždy iba pousmejem. Ale možno má tento trend

hlbšiu pointu. Že by sa postupne ukazovalo, že aj ten kôň je len človek?



Mgr. Hana Gombošová

Farmaceutka
Lekáreň Kamilla
Michalovce

nie

Už sama podstata otázky mi pripadá neskutočná. Rozhodne by mi ani nenapadlo niekomu niečo také odporúčať. Keď som však zasurfovala na internete, zistila som, že mnohí, predovšetkým zo skupiny športovcov, bežcov, nakupujú chondroprotektíva pre kone cez internet alebo vo veterinárnych predajniach. Teoreticky rovnaké zloženie ako u podobných humánnych prípravkov. V súčasnosti vraj veľký hit.

Myslím, že konajú neuvážene, pretože nemôžu vedieť, aký dopad na ľudský organizmus veterinárny prípravok bude mať v dlhšom časovom horizonte. Humánne prípravky sa od veterinárnych nelíšia len napríklad v účinnej látke, ale predovšetkým v chemickej čistote tejto účinnej látky. Samozrejme ani nehovorím o dávkovaní. Každý živočíšny druh má aj napríklad inú tráviacu sústavu. Môžeme teda prirovnať vstrebávanie takého prípravku u koňa, kravy a človeka?

Keby sme ako ľudstvo boli v núdzovom stave a neboli by k dispozícii humánne prípravky, viem si predstaviť, že by sme siahli aj po tomto variante. Ale užívať veterinárne prípravky dobrovoľne v čase, keď sú k dispozícii rovnaké humánne prípravky, mi pripadá prinajmenšom nemúdre.

záver



**RNDr.
Jozef Slaný, CSc.**

Riaditeľ odboru farmácie
Ministerstvo zdravotníctva SR

Používanie veterinárnych liekov je v rozpore so zákonom č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach. Na humánne liečbu sa smú používať iba registrované alebo povolené humánne lieky v súlade so schváleným súhrnom charakteristických vlastností lieku (SPC).

Trenčiansky

samosprávny kraj



Lekárska starostlivosť



PharmDr. Miroslava Šinková

Farmaceut samosprávneho kraja
Oddelenie zdravotníctva a humánnej farmácie

Základné informácie o kraji

■ Trenčiansky samosprávny kraj sa rozprestiera vo výrazne členitej, prevažne hornej severozápadnej časti Slovenska v údolí dvoch riek – stredného toku Váhu a horného toku Nitry. Na západe susedí s Českou republikou. Z geografického hľadiska je poloha kraja veľmi výhodná – prechádza ním dôležité diaľničné spojenie zo severu na juh, tranzitné cesty do Českej republiky a tiež najfrekventovanejšia železničná trať z juhu na sever s pokračovaním na východné Slovensko a do Poľska. Je dôležitou priemyselnou oblasťou krajiny.

■ Na rozlohe 4 502 km² žije 587 805 obyvateľov, hustota osídlenia je 130,6 obyvateľa na km².

■ Na území kraja je 18 miest a 258 obcí, ktoré sú rozdelené do 9 okresov – Bánovce nad Bebravou, Ilava, Myjava, Nové Mesto nad Váhom, Partizánske, Považská Bystrica, Prievidza, Púchov a Trenčín.

■ Historické pramene erbu TSK vychádzajú z erbov Trenčianskej stolice a Nitrianskej stolice, na území ktorých sa súčasný Trenčiansky samosprávny kraj rozprestiera. V prvom poli erbu je z koruny vyskakujúci jeleň, klenot erbu historickej Trenčianskej stolice doložený v stoličnej pečati z r. 1551, v druhom poli je na korune stojaci orol, inšpirovaný srdcovým štítom podľa erbu udeleného Trenčianskej stolici panovníkom r. 1650 a v treťom poli je derivát erbu niekdajšej Nitrianskej stolice, udeleného v roku 1550, v ktorom halapartňou ozbrojený svätý Ladislav víťazí nad pohanským Kumánom držiaci luk.

Organizačná štruktúra

Prenesený výkon štátnej moci na úseku humánnej farmácie zabezpečuje Oddelenie zdravotníctva a humánnej farmácie,

ktoré je organizačne začlenené pod Odbor zdravotníctva a sociálnych vecí.

Lekárne a výdajne

Na základe rozhodnutí o povolení na poskytovanie lekárskej starostlivosti vydaných Trenčianskym samosprávnym krajom v súčasnej dobe vykonáva činnosť 232 lekární, z toho 197 verejných lekární a 19 pobočiek, 3 nemocničné lekárně a 13 výdajní zdravotníckych pomôcok.

Podľa okresov je členenie nasledujúce:

- Bánovce nad Bebravou – 18 lekární, 1 výdajňa ZP,
- Ilava – 19 lekární,
- Myjava – 10 lekární, 1 výdajňa ZP,
- Nové Mesto nad Váhom – 26 lekární, 2 výdajne ZP,
- Partizánske – 20 lekární, 1 výdajňa ZP,
- Považská Bystrica – 18 lekární, 3 výdajne ZP,
- Prievidza – 46 lekární,
- Púchov – 12 lekární,
- Trenčín – 45 lekární, 5 výdajní ZP.

Lekárska pohotovostná služba sa realizuje podľa rozpisu, ktorý vypracuje farmaceut samosprávneho kraja v spolupráci s regionálnymi lekárenskými komorami. Pri zabezpečení pohotovostnej lekárskej služby sa v okresoch striedajú viaceré lekárně. Vo všetkých okresoch je zabezpečená do 20. hodiny, výnimkou sú Bánovce nad Bebravou – iba do 18. hodiny. V Trenčíne má jedna lekáreň schválený prevádzkový čas od 7. hodiny do 22. hodiny každý deň, takže trvalo zabezpečuje aj pohotovostnú lekárenskú službu, zároveň je v bezprostrednej blízkosti ambulancie LSPP, čo je z pohľadu pacienta veľmi výhodné. Informácie o pohotovostných službách sú zverejnené na webovom sídle Trenčianskeho samosprávneho kraja www.tsk.sk.

Výkon štátneho dozoru

■ Trenčiansky samosprávny kraj vykonáva štátny dozor nad poskytovaním lekárskej starostlivosti u držiteľov povolenia. V priebežných kontrolách sa zameriava na úroveň a kvalitu poskytovanej lekárskej starostlivosti a na dodržiavanie povinností držiteľa povolenia podľa § 23 ods. 1 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

■ Zároveň farmaceut samosprávneho kraja vykonáva ciele kontroly u konkrétnych poskytovateľov pri postúpení podnetov od Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv, ministerstva zdravotníctva alebo od samotných občanov. Podnetmi pre ciele kontroly boli v poslednom období podozrenia na nedovolený vývoz lieku, predaj lieku s obsahom psychotropnej látky na viac ako na jeden liečebný cyklus, nena hlásenie zmeny údajov, na základe ktorých bolo vydané povolenie a podozrenie, že lieky na lekárske predpis nevydáva odborné spôsobilá osoba.

■ Ak sa preukáže opodstatnenosť podnetu alebo ak si držiteľ povolenia neplní povinnosti v zmysle vyššie uvedeného paragrafu, dopúšťa sa správneho deliktu, za ktorý mu je uložená pokuta s najnižšou sadzbou 500 €. Samozrejme, cieľom však je, aby lekárska starostlivosť bola poskytovaná v intenciách zákona a slúžila pacientovi.



Ilustračné foto: internet

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

Môj názor



Viera Marcinekova

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň Avicena
Kamenárska 158
966 01 Hliník nad Hronom
Tel.: 045/676 20 77



Ing. Martina Borošová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Recept
Ľ. Štúra 2
960 01 Zvolen
Tel.: 045/53 21 200

Svoju prácu vykonávam od ukončenia SZŠ v Banskej Bystrici v roku 1989. Prerušila som ju len na päť rokov kvôli materskej dovolenke. Celých dvadsaťjeden rokov som bola zamestnaná v jednej lekárni.

V roku 2015 sa zmenil majiteľ a rok na to som dostala výpoveď z dôvodu rušenia laborantského miesta. Myslela som si, že sa pre mňa zrútil svet, pretože som prišla o niečo, čo ma naplňovalo. Našťastie som si hneď našla novú prácu. Dva mesiace som mala byť nezamestnaná, ale aj tie som nakoniec pracovala v lekárni Flora v Žiari nad Hronom, kde sa ma ujala RNDr. Florovičová. Za to jej veľmi pekne ďakujem aj touto cestou.

Od apríla tohto roku pracujem ako laborantka v lekárni Avicena v Hliníku nad Hronom. Som tu len pár mesiacov, ale cítim sa s pani majiteľkou, PharmDr. Kasanovou, a kolegyňou, PharmDr. Dodokovou, ako keby som tu pracovala už roky. Vládne tu stále dobrá nálada, a tak sa tu cítim dobre ja a verím, že aj pacienti.

Som rada, že mám prácu vo svojom odbore, pretože ma táto práca naplňuje a som hrdá na to, že môžem pomáhať ľuďom.

Odbor farmaceutický laborant som študovala na strednej zdravotníckej škole v Banskej Bystrici.

Po jej ukončení som sa rozhodla ďalej študovať, keďže som chcela mať väčší rozhľad. Zamestnala som sa ako farmaceutická laborantka v lekárni v Banskej Bystrici. Tam som pracovala 2 roky a následne som začala pracovať vo Zvolene.

Zúčastňujem sa rôznych odborných seminárov, avšak viac sa zameriavam na kozmetiku a výživové doplnky. Radiť v oblasti kozmetických prípravkov je práca, ktorá ma veľmi baví a vždy ma potešia slová: „Ďakujem, veľmi dobre ste mi poradili.“

Vtedy mám pocit, že svoju prácu robím naozaj dobre, čo mi dodáva energiu. Práca v lekárni je náročná a veľmi ma mrzí, že ľudia vnímajú farmaceutických laborantov ako predavačov. Avšak v dnešnej dobe, keď je všetko dostupné aj v obchodoch a na internete sa to dá pochopiť.

Aj tak som hrdá, že môžem vykonávať túto profesiu s úžasnými ľuďmi okolo seba 😊

Výživový doplnok so sójovým extraktom

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



FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK:

zvýšený obsah účinných látok.

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

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

FYTOSOJA® OSTEOPOR

obsahuje taktiež izoflavóny zo sóje

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

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



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

ARGENTÍNA



Lekárne ako rozšírenie zdravotníckeho systému sú racionálne rozdelené na provinčné územia, aby sa zabezpečila starostlivosť a kvalita ich služieb. Povolenie jednej lekárne pre každých 3 000 obyvateľov na jednu lokalitu je povolené na základe údajov z posledného národného sčítania obyvateľov a za dodržania vzdialenosti jednej lekárne od druhej nie menej ako 300 metrov. Vlastníctvo je väčšinou súkromné a majiteľom musí byť farmaceut.

Vydávanie liekov a iných farmaceutických výrobkov nesie veľkú zodpovednosť, pretože je ohrozené zdravie ľudí. Preto aj v lekárňach v Argentíne odborný pracovník pracujúci v lekárni musí mať špecifickú odbornú prípravu a určité predajné zručnosti v starostlivosti o zákazníka.

Pre prácu je nevyhnutné dosiahnuť odbornú úroveň technického vzdelania v oblasti farmácie. Tento stredný stupeň možno študovať aj na diaľku (po absolvovaní vzdelávacieho cyklu strednej triedy).

Odborná príprava kladie mimoriadny dôraz na podporu zdravia, ako aj na správne uplatňovanie administratívnych úloh, správu skladov, bezpečnosť a ochranu životného prostredia. Trvá 2 roky v celkovom počte 2 000 absolvovaných hodín. Je zameraná aj na získanie špeciálneho školenia, ktoré absolventom umožní spolupracovať na poskytovaní podpory lekárníkov vo svojej komerčnej práci a poradenstva pre užívate-



ľov ako farmaceutických zariadení, tak aj laboratórií lekární.

V tomto strednom stupni vzdelávania sa zoznámia s dispozíciou a predajom liekov a kozmetických produktov a laboratórnou činnosťou. Po ukončení absolvent pracuje v lekárňach alebo „parafarmacias“ prevádzkach, ktoré predávajú kozmetiku a bylinné produkty a vizuálne pripomínajú naše drogerie, alebo v drogistických obchodoch prípadne v nemocniciach.

Plat farmaceutického asistenta sa pohybuje cca okolo 15 000 ARS (argentínske peso).

Lekárne v Argentíne sú otvorené od 7:00 hod. do 21:00 hod., samozrejmosťou sú pohotovostné lekárne.



Zdroje:

www.cofa.org.ar
<http://www.argentina.travel/en/dest/buenos-aires>
www.emagister.com/blog/auxiliar-de-farmacia/
<https://elsalario.com.ar/main/carrera/argentina-funcion-y-salario/tecnicos-y-asistentes-farmaceuticos>
<http://auxiliardeenfermeria.org/auxiliar-de-farmacia/>
<http://www.gob.gba.gov.ar/legislacion/legislacion/1-10606.html>



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagogická
Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, 917 01 Trnava

KOFLET®-H



Ochorenia dýchacích ciest sprevádzané zápalom hrdla, hlasiviek či priedušiek a kašľom môžu byť vírusovej alebo baktériovej etiológie. V prípade dokázaného zápalu vyvolaného baktériami (CRP vyšetrenie, kultivácia) sa podávajú antibiotiká, na ktoré je patogén citlivý. V prípade vírusového pôvodcu sa ochorenie lieči symptomaticky, posilňovaním imunity a fytoterapiou. Zápal hrdla možno okrem perorálnych liekových foriem potláčať lokálnymi prípravkami, medzi ktoré patria liečivé pastilky. Je to tuhá lieková forma rozpustná v ústach s lokálnym antiseptickým účinkom.

Bylinné pastilky Koflet®-H obsahujú extrakty až z deviatich liečivých rastlín a dostupné sú v troch príjemných príchuťach – dŕmbier, citrón a pomaranč. Okrem dezinfekčného účinku v horných dýchacích cestách majú tiež expektoračný účinok, pomáhajú uvoľňovať hlien. Obsahujú extrakty nasledujúcich rastlín: dŕmbier lekársky, vrcholiak myrobalanový, piepor dlhý, kardamóm malabarský, klinčekovec voňavý, piepor čierny, škoricovník cejlónsky, alpínia galangová a akácia katechová.

Sú to prevažne liečivé rastliny, kde hlavnou obsahovou látkou sú silice.

Dŕmbier lekársky (*Zingiber officinale*, *Zingiberaceae*) je materská rastlina, z ktorej sa vo fytoterapii používa podzemok. Známy je pod ľudovým názvom zázvor. Silicu ako hlavnú obsahovú látku predstavujú seskviterpény. Z mnohých účinkov dŕmbiera lekárskeho treba vyzdvihnúť najmä tie, pre ktoré je obsiahnutý v pastilkách Koflet®-H. Medzi tieto patria antioxidantné, protizápalové, antimikrobiálne a antiseptické účinky. Zdravotné tvrdenia pre dŕmbier lekársky sú: napomáha zdravej funkcii a optimálnej sekrécii dýchacích ciest (dŕmbier lekársky, Id: 2868), prispieva správnej funkcii imunitného systému (dŕmbier lekársky, Id: 2066, 2170, 4200), pôsobí antioxidantne (dŕmbier lekársky, Id: 4200), prispieva k uvoľneniu dýchacích ciest (dŕmbier lekársky, Id: 2868), pôsobí protizápalovo (dŕmbier lekársky, Id: 2066).

Alpínia galangová (*Alpinia galanga*, *Zingiberaceae*) je tropická rastlina, z ktorej sa využíva podzemok, rovnako ako pri dŕmbieri. Za dezinfekčné a antifungálne účinky je zodpovedná silica.

Kardamóm malabarský (*Elettaria cardamomum*, *Zingiberaceae*) patrí do rovnakej čeľade ako vyššie spomínaný dŕmbier. Taktiež je hlavnou obsahovou látkou silica s obsahom monoterpénov. Z lokálnych účinkov treba vyzdvihnúť schopnosť neutralizovať zápach v ústnej dutine a má taktiež, podobne ako dŕmbier, protizápalové, antimikrobiálne a analgetické účinky. Olej z plodu kardamómu je zložkou pastiliek Koflet®-H. Zdravotné tvrdenie popisuje jeho vplyv na správnu funkciu imunitného systému (kardamóm malabarský, Id: 3752).

Škoricovník cejlónsky (*Cinnamomum verum*, *Lauraceae*) je ďalšou rastlinou s obsahom silíc, v ktorých prevažujú fenylopropanoidy. Liekopisná je kôra (*Cinnamomi cortex*). Používa sa najmä pri žalúdočných problémoch spojených s nadúvaním. V pastilkách Koflet®-H je použitý olej z kôry škoricovníka. Podľa zdravotného tvrdenia pôsobí antioxidantne (škoricovník cejlónsky, Id: 2020).

Piepor čierny (*Piper nigrum*, *Piperaceae*) je materská rastlina, z ktorej sa využívajú plody. Hlavnou obsahovou látkou je piperín pálivej chuti a v tradičnej medicíne sa využíva táto rastlinná droga pre antipyretické účinky. V prípravku Koflet®-H sa používa extrakt z koreňa.

Zdravotné tvrdenie pre piepor dlhý: prispieva správnej funkcii imunitného systému (piepor dlhý, Id: 2118). Piepor čierny pôsobí antioxidantne (piepor čierny, Id: 2115). *Piper nigrum* (piepor čierny,

Id: 2110), *Piper longum* (piepor dlhý, Id: 2119) prispievajú k uvoľneniu dýchacích ciest.

Klinčekovec voňavý (*Syzygium aromaticum*, *Myrtaceae*) je oficiálny ako celý, usušený kvetový púčik, ľudovo označený ako klinček. Hlavnou obsahovou látkou je opäť silica. Používa sa lokálne pri slabších zápaloch ústnej dutiny a hltana a pri bolestiach zubov. V prípravku Koflet®-H sa používa olej z kvetného puku. Pôsobí antioxidantne, čo dokazuje zdravotné tvrdenie (klinčekovec voňavý, Id: 2132).

Akácia katechu (*Acacia catechu*, *Mimosaceae*) je strom, z ktorého dreva sa extrahujú obsahové látky účinné pri liečbe kašľa a pri infekcii hrdla. Antimikrobiálne, protizápalové a antipyretické účinky boli vedecky potvrdené. Hlavnou obsahovou látkou sú katechínové triesloviny.

Vrcholiak trieslový (*Terminalia chebula*, *Combretaceae*) je strom vyskytujúci sa v tropickom pásme, z ktorého sa využívajú plody. Účinný extrakt sa získava z oplodia. Protizápalový účinok a vhodnosť jeho použitia pri liečbe kašľa a prechladnutia boli experimentálne overené. Za tieto účinky zodpovedajú triesloviny. Zdravotné tvrdenia pre túto rastlinnú drogu sú: napomáha zdravej funkcii a optimálnej sekrécii dýchacích ciest (vrcholiak myrobalanový, Id: 4160), prispieva správnej funkcii imunitného systému (vrcholiak myrobalanový, Id: 4164), pôsobí antioxidantne (vrcholiak myrobalanový, Id: 4163).

Bylinné pastilky Koflet®-H obsahujú kombináciu rastlinných drog s preukázaným účinkom vo vyššie vymenovaných zdravotných tvrdeniach. Uvádzané zdravotné tvrdenia pre rastlinné zložky definované číslom Id sú v štádiu posudzovania EFSA (Európsky úrad pre bezpečnosť potravín), zatiaľ úrad nevydal stanovisko pre dané botanicals.

Užíva sa 1 pastilka 3 – 4-krát denne tak, že sa nechá voľne rozpustiť v ústach. Po užití pastilky sa odporúča nekonzumovať nápoje a jedlo asi 20 min., aby bol lokálny účinok pastiliek čo najlepšie. Pastilky sú vhodné pre všetky vekové kategórie, neodporúčajú sa len deťom do 2 rokov kvôli liekovej forme.

Pri prechladnutí, ochoreniach horných dýchacích ciest sprevádzaných aj kašľom sú bylinné pastilky Koflet®-H vhodne zvolenou lokálnou liečbou popri symptomatickej antipyretickej terapii. Pri správnom užívaní potláčajú lokálny zápal a bolesť.



Laureáti ocenenia Artemide – uznanie SLeK za spoločenský prínos lekárnik

Slovenská lekárska komora (SLeK) je nezávislá, nepolitická, samosprávna stavovská organizácia, ktorá združuje a reprezentuje vyše 4 500 farmaceutov na území Slovenskej republiky. Členstvo v nej je dobrovoľné a členom sa môže stať každý farmaceut, ktorý spĺňa zákonom stanovené podmienky – je odborne spôsobilý na výkon zdravotníckeho povolania a bezúhonný.

Slovenská lekárska komora je následníčkou organizáciou Zväzu lekárov Slovákov, ktorý bol založený v roku 1927, 3. decembra 1991 na základe zákona Slovenskej národnej rady vznikla Slovenská lekárska komora s povinným členstvom pre osoby vykonávajúce povolanie farmaceuta na území Slovenskej republiky. Od roku 2005 upravuje činnosť všetkých stavovských zdravotníckych komôr zákon č. 578/2004 Z. z., v zmysle ktorého SLeK povinne registruje všetkých farmaceutov vykonávajúcich povolanie na území Slovenskej republiky. Členstvo je v zmysle tohto zákona dobrovoľné. Komora vo vzťahu k všetkým farmaceutom vydáva licencie a hodnotí plnenie povinností sústavného vzdelávania.

Hlavnou úlohou Slovenskej lekárskej komory je združovať a reprezentovať lekárov a rozvíjať farmaceutické prostredie na Slovensku. Cieľom komory je rozširovať odborný profil farmaceutov prostredníctvom sústavného vzdelávania, vydavateľskej činnosti a realizácie osvetových projektov, hájiť záujmy svojich členov aktívnym angažovaním v procese tvorby liekovej politiky a zvyšovať spoločenský status profesie lekárnik. Okrem toho poskytujú svojim členom odborné, ekonomické a právne poradenstvo.

Jednou zo základných aktivít komory je sústavné vzdelávanie farmaceutov, ktoré je realizované prostredníctvom odborných sympózií, prednášok, seminárov či interaktívnych workshopov. Medzi najvýznamnejšie vzdelávacie podujatia patria Bratislavské lekárske dni, Stredoslovenské lekárske dni, Liptovsko-oravské lekárske dni, Zoborské lekárske dni, Zemplínske lekárske dni, Pracovné dni nemocničných lekárov, Etické a morálne aspekty povolania farmaceuta a Sympóziu z dejín farmácie.

Komora ako stavovská organizácia vydáva aj vlastný odborný-informačný časopis Lekárnik listy. Časopis prináša komplexné informácie pre odbornú verejnosť, určené predovšetkým pre poskytovateľov lekárskej starostlivosti, ale aj pre ostatných zdravotníckych pracovníkov. Počas svojej existencie sa vyprofiloval na relevantné a mienkotvorné médium vysoko hodnotené medzi jeho čitateľmi – odbornou farmaceutickou verejnosťou. Okrem Lekárnik listov vydáva komora časopis s názvom Slovenský lekárik. Ide o odborný časopis slovenského lekárenstva a je venovaný histórii. Časopis vydáva Slovenská lekárska komora od roku 2016. Vychádza dvakrát ročne.

Nedostupné lieky bol projekt SLeK, ktorý bol zameraný na riešenie jedného z najväčších problémov slovenského lekárskeho prostredia – nedostatok liekov a nemožnosť lekárov zabezpečiť všetky potrebné lieky pre predpísanú liečbu pacientov. Do projektu sa zapojilo 540 lekárov na Slovensku a zaznamenaných hlásení o nedostupnosti liekov bolo 21 180.

Mgr. Patrik Bilanin

Tajomník
Slovenská lekárska komora



SLOVENSKÁ
LEKÁRSKA
KOMORA

Rastíme spolu

Slovenská lekárska komora

Výsledky projektu dokázali efektívnou formou poukázať na problematiku nedostupnosti liekov a vo výraznej miere prispeli k vyriešeniu daného problému celoplošne na území Slovenska.

Za posledné obdobie sa komora aktívne zameriava na osvetové kampane s cieľom podporovať verejné zdravie a zapojiť farmaceutov a verejné lekáre do projektov zameraných na poskytovanie odborného poradenstva pri farmakoterapii špecifických skupín pacientov a vzdelávať širokú verejnosť o správnom skladovaní, užívaní a aj zneškodňovaní liekov. V roku 2016 boli realizované tri kampane na témy: Kto má kľúče od skrinky s jedmami, Dieťa nie je malý dospelý a Lieky počas dojčenia – kedy áno, kedy nie. Najnovším projektom komory je kampaň Interakcie liekov, ktorá je zameraná na problematiku liekových interakcií, ktoré sú v mnohých prípadoch značným rizikovým faktorom pre správny priebeh farmakoterapie u pacientov. Súčasťou projektu je aktívny prístup do najväčšej databázy liekových interakcií pre lekáre a aplikácia pre pacientov, ktorá poskytuje možnosť rýchleho a zrozumiteľného vyhodnotenia rizík užívaného kombinácie liekov s ponukou novej konzultácie v niektorých zo zapojených lekárov.

Slovenská lekárska komora sa aktívne podieľa na legislatívnej tvorbe prednášaním proaktívnych návrhov ako aj účasťou na pripomienkových konaniach.



PharmDr. Ondrej Sukeľ

Prezident
Slovenská lekárska komora



SLOVENSKÁ
LEKÁRSKA
KOMORA

Rastieme spolu

Dovolím si úlohu prezentácie profilu Slovenskej lekárskej komory vziať z iného, netradičného konca. V poslednej dobe totiž vo vzťahu k poznaniu kardinálnych princípov stavovskej samosprávy badať istý informačný deficit a z neho plynúce mylné hodnotiace úsudky.

V roku 2000 vyšla publikácia „*Slobodné povolania*“, ktorá predstavuje v slovenských podmienkach jediný sumarizujúci materiál teoreticky sa zaoberajúci týmto segmentom spoločenského života. Napriek tomu, že slobodné povolanie je v praxi (a sporadicky v legislatíve) frekventovaným pojmom, neexistuje jeho zákonná definícia. Na pôde Európskej únie zaznievajú hlasy apelujúce na to, aby sa pojem slobodné povolanie jednotne vymedzil uvedením určitých všeobecných znakov a určením ich kategórií. V roku 2003 však bruselský direktoriát Európskej komisie pre hospodársku súťaž pod vedením komisára Maria Montiho považoval pravidlá upravujúce činnosť slobodných povolaní za neoprávnené, pričom komisár Monti tieto snahy definoval slovami „*Tradícia versus modernosť*“. Podľa neho totiž obmedzovanie slobody podnikania týchto profesií vyplýva z toho, že majú pomerne dlhú históriu, a nie z toho, že by si to vyžadovali súčasné skúsenosti ich klientov.

Názor komisára Montiho, ako aj mnohé medializované vyjadrenia liberálnych analytikov nijako nevybočujú z povrchného ideologického rámca a sú dôkazom pokusu viesť legislatívnu debatu metódou „*ja si myslím*“.

Primárnou chybou je tvrdenie, že stavovská samospráva je dielo „funkcionárov“. Do nástupu komunizmu v roku 1948 sa vývoj profesijných komôr u nás odohrával kontinuálne s vývojom európskych; z toho vyplýva ďalší omyl, že ide o prežívajúci stredoveký cechový systém. Ten však zanikol s industrializáciou spoločnosti, ktorá generovala potrebu dohľadu nad kvalitou výkonu jednotlivých profesií. Tejto úlohy sa prirodzene zhostil štát. V profesiách, ktoré svojou činnosťou priamo ovplyvňujú integritu klientov, však štát prijal úzus, že nie je správne, aby štátnu správu vykonával priamo, a tak boli koncom 19. storočia na našom území položené základy modernej stavovskej samosprávy vznikom advokátskej a lekárskej komory. Tieto myšlienky však presadzoval už reformný panovník Jozef II.

Historicky badať, že miera autonómie slobodných povolaní vždy narastala s demokratizáciou, a naopak, dostávala sa do útlmu v čase potlačovania demokracie. Ako príklady slúžia Metternichov či Bachov absolutizmus, nemecká okupácia Čiech, alebo vývoj po februári 1948. Jeden z prvých zákonov po februári 1948 bol nový advokátsky poriadok, ktorý znemožnil výkon advokácie viac než 90% advokátov a do dvoch rokov bola zrušená aj stavovská samospráva v zdravotníckych profesiách.

samospráva akademická či profesijná. Ak štát uzná účelnosť a potrebnosť samospráv (a demokratický štát ju uznáva), nemôže z jej pôsobnosti vyňať nikoho, kto jej miestne alebo osobne podlieha. Súčasne nemôže nikoho nútiť, aby sa na výkone samosprávy podieľal. Tak ako sa nikto nemusí zúčastniť voľby starostu, ale musí rešpektovať nariadenia obce.

Členstvo v komore nie je povinnosťou združovania sa, ale udelením práva podieľať sa

Vedomie privilégia a zodpovednosti z neho plynúcej

Ďalším omylom je logicky znejúca veta: „*Nikoho by sme nemali nútiť, aby bol niekde členom*“. Podľa ústavného súdu Českej republiky existencia profesijnej samosprávy je ukazovateľ funkčnej demokracie a kladie si otázku, čomu reálne pripísať opakované ponovembrové snahy o jej obmedzenie, vychádzajúce z politických strán hlásiacich sa k liberalizmu, filozofii obmedzenia roly štátu a štátnej moci. Pre komory je charakteristické ich ustanovenie formou zákona a zverenie určitého rozsahu verejnoprávných právomocí. Právna teória ich označuje pojmom verejnoprávne korporácie, čím ich odlišuje od spolkov a združení, ktoré majú charakter subjektov súkromnoprávných. Verejnoprávna inštitúcia nevzniká z vôle súkromných subjektov, ale z vôle štátu práve v záujme lepšej ochrany základných práv.

Akákoľvek samospráva je budovaná na niektorom z dvoch princípov – na princípe územnom alebo osobnom. Na princípe územnom poznáme obecnú či krajskú samosprávu. Na princípe osobnom existuje

na výkone samosprávy. Protest proti tzv. povinnému členstvu je analógiou protestu proti príslušnosti k obci, kde mám trvalý pobyt. Rovnako nesprávny je aj pojem „*členský príspevok*“ použitý v zákone o poskytovateľoch. Zákon o advokácii ho nazýva „*príspevkom na činnosť komory*“, čo podstatne viac vystihuje jeho charakter.

Budme si, prosím, všetci, čo vykonávame niektoré z 22 zdravotníckych povolaní, vedomí privilégia vlastnej, síce hrubo oklieštenej, ale funkčnej samosprávy. Berme si príklad z jednotlivcov, ktorí aj v čase neslobody dokázali svoj potenciál a obetavou tvorivosťou prispeli k zmene spoločenských pomerov. Všetky komory máme viac než päť miliónov klientov, ktorí nám zverujú svoju dôveru v kvalitné zdravotníctvo.

Za Slovenskú lekársku komoru garantujem, že tradíciu a modernosť nevnímame v konflikte, ale v synergii, ktorá dokáže významne prispieť k budovaniu spoločného dobra.

40. slovenská konferencia farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky

10. a 11. november 2017, Starý Smokovec

PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Farmaceutické laborantky prišli z celého Slovenska. Z roka na rok sa ich počet zvyšuje. V tomto roku ich bolo 240. Vyšší bol aj počet vystavujúcich farmaceutických spoločností, ktorých zástupcovia majú príležitosť s farmaceutickými laborantkami priamo diskutovať a odpovedať na otázky, ktoré ich zaujímajú.

Za miesto konania jubilejnej 40. konferencie vybral organizátor – Výbor Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov zdravotníckych pomôcok (SSFLaTZP) Vysoké Tatry, konkrétne Starý Smokovec.

Čerstvý tatranský vzduch a krása slovenských veľhôr – osobitne Slavkovského štítu boli benefity navyše, z ktorých mohli čerpať účastníci konferencie v prestávkach konferencie.

Konferenciu otvorila **prezidentka SSFLaTZP Alena Slezáček Bohúňová** netradičným spôsobom – krátkym filmom naprieč Slovenskom – ako povedala: „Krajinou riek, pohorí, zelených lesov a úžasných pamiatok spätých s vlastnou kultúrou a históriou. Stretli sme sa tu dnes zo všetkých týchto kútov nášho nádherného Slovenska a ja som skutočne rada, že aj napriek tomu, že je množstvo e-learningových testov, za ktoré môžete dostať kredity z pohodlia obývačky, stále pretrváva váš záujem o tradičný spôsob vzdelávania. Určite mi dáte za pravdu, že toto podujatie nie je len „o naháňaní kreditov“, ale hlavne o atmosfére, vzťahoch, interaktivite a spoločných stretnutiach.“

Naša konferencia sa koná už po 40.-krát.

Garanciou kvality dnešnej konferencie je nielen záštita JUDr. Ing. Tomáša Druckera, ministra zdravotníctva SR, ktorý sa konferencie nezúčastnil osobne z dôvodu pracovnej cesty, ale aj účasť našich hostí a prednášajúcich.

Čestná prezidentka SSFLaTZP Viera Jeníková pokračovala ako druhá. „Naše začiatky si pripomíname, keď sme v roku 1969 na ustanovujúcom zjazde v Poprade založili Slovenskú sekciu farmaceutických laborantov spolu s kolegyňami Ľubkou Polakovičovou, Betkou Hladnou a Lýdiou Štefánkovou. Ako spoluzakladateľky Sekcie farmaceutických laborantov Slovenskej spoločnosti technických zdravotníckych pracovníkov pri Slovenskej lekárskej spoločnosti sme naštartovali naše celoživotné vzdelávanie. Od tohto roku sa uskutočnilo 40 stretnutí na konferenciách, či už slovenských alebo v spolupráci s českými kolegyňami na rôznych miestach Československa. Na týchto odborných podujatiach odznelo množstvo prednášok, ktoré vždy mali kredit odbornosti. Činnosť sa neustále rozvíja a zvyšuje a napreduje smerom potrebným k požadovaným náročným podmienkam našej práce. Rady našich členiek sa postupne omladzujú a získavajú potrebnú vitalitu. Tohto roku sa naša sekcia pretransformovala na samostatnú Slovenskú spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky pri Slovenskej lekárskej spoločnosti.

Našou snahou je i naďalej, aby naša spoločnosť bola iniciátorom zmien a rovnocenným partnerom inštitúcií, ktoré rozhodujú o profile a budúcnosti odboru farmaceutických laborantov.



Výbor SSFLaTZP sprava Valéria Tóthová, Júlia Štefková, Mária Fischerová, Anna Vojakovičová, Viera Jeníková, Alžbeta Hladná, Alena Slezáček Bohúňová, Alena Hanušniaková, Alica Fekete.



Účastníčky konferencie mali priestor diskutovať s prednášateľmi po prednáške i v prestávkach rokovania.



Prednášatelia z Ústavu farmácie LF SZU, Bratislava, sprava Bc. Alena Šindeľáková, predsedníčka Sekcie farmaceutických laborantov pod Českou asociáciou sestier, PharmDr. Lucia Černušková, CSc., Iveta Šlučková, členka Rady SK MTP, doc. PharmDr. Juraj Sýkora, CSc., PharmDr. Margaréta Subová, PhD.

Kvalitné prednášky, tvorivá atmosféra



Pri tejto príležitosti chcem vysloviť úprimné uznanie mojej pokračovateľke, prezidentke našej spoločnosti Alene Slezáček Bohúňovej, ako sa ujala vedenia spoločnosti.

Nemôžem opomenúť uznanie dr. Kmeťovej za náš časopis *Teória a prax I Farmaceutický laborant*, ktorý vydáva pre naše zviditeľnenie a edukáciu profesie farmaceutický laborant.

Dovoľte, aby som privítala na tejto výročnej konferencii **zakladateľku našej sekcie pani Alžbetu Hladnú.**

Z jej vystúpenia vyberáme.

„Takmer pred 50 rokmi, v roku 1969, sa zrodila myšlienka založiť spoločnosť, ktorá by združovala FL za účelom zvyšovania predovšetkým odbornej úrovne, vzájomnej výmeny skúseností, ale aj povznesenia spoločenského vedomia na profesiu farmaceutický laborant.

Táto snaha vyšla z radov asistentiek katedry FL pri vtedy ÚĎV SZP, najmä Ľ. Polakovičovej, ktorej sa podarilo pre túto činnosť získať ďalšie kolegyně.

Bol vytvorený prípravný výbor, ktorý v decembri 1969 zvolal ustanovujúci zjazd FL v rámci únie SZP. Na ňom sa definovali úlohy a ciele a bol zvolený výbor, kde ma zvolili za predsedníčku. Pravidelne sme organizovali raz ročne celoslovenské ako aj celoštátne pracovné dni s rôznym odborným zameraním.

Vznik tradície organizovania konferencií bol a zostáva aj naďalej významnou skutočnosťou potreby zvyšovania odbornej úrovne FL.

Chcem sa poďakovať výboru sekcie za nezištnú a zaniietenú prácu pri organizovaní týchto podujatí a vyjadriť obdiv našej kolegyni Vierke Jeníkovej, ktorá s neutíchajúcim elánom a od vzniku sekcie je nápomocná činnosti výboru.“

Po vystúpeniach prezidentky, čestnej prezidentky a prvej predsedníčky sekcie farmaceutických laborantov začal pre farmaceutické laborantky a technikov zdravotníckych pomôcok dvojdnový „maratón“ prednášok a diskusií.

Téma konferencie:

Imunita – dôležitý faktor v zdraví a v chorobe

Na konferencii vystúpili: doc. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., MBA, prof. MUDr. Karol Kralinský, PhD., prof. MUDr. Mária Šustrová, CSc., RNDr. Jana Štofilová, PhD., RNDr. Jakub Štofila, MUDr. Peter Marko, MPH, MUDr. Pavel Jedlička, Mgr. Monika Linerová, MUDr. Michal Bukovčan, MUDr. Jozef Klucho a ďalší.

Vznik a vývoj povolania farmaceutický laborant na Slovensku – to bola prvá prednáška. Prinášame ju v plnom znení str. 14 – 15.

Práca v SLS a jej členkami sekretariátu pod vedením dr. Mácovej a dr. Mistríkovej má výrazný význam pre rast našej spoločnosti. Významná je i spolupráca s Ústavom farmácie LF SZU Bratislava v realizácii špecializačného štúdia v odbore lekárenstvo, kde máme zastúpenie v skúšobných komisiách, ktorej členmi sú doc., Szücssová, doc. Sýkora, dr. Černušková, dr. Šubová, ktorí sú odbornými garantmi výsledkov tohto štúdia.



Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc.

Predsedníčka Redakčnej rady
Časopis Teória a prax I Farmaceutický laborant

VZNIK A VÝVOJ POVOLANIA FARMACEUTICKÝ LABORANT NA SLOVENSKU



Požiadavky na výchovu lekárenských laborantov boli prvý raz vyslovené v roku 1948 na III. lekárnickom kongrese v Karlovej Studánke. V tom čase si lekárnici vychovávali svojich pomocníkov sami, neexistovala školská inštitúcia, ktorá by takýmto pracovníkom poskytovala potrebné vzdelanie. Začiatky vzdelávania sa začali realizovať v kurzoch a v závodných školách práce. V roku 1950 vznikla v Českom Krumlove závodná škola práce Hlavnej správy lekární, ktorú možno považovať za predchodcu vzdelávania lekárenských laborantov. V roku 1951 bola preložená na II. vyššiu zdravotnícku školu do Brna ako samostatný odbor s názvom **lekárenský laborant**. Štúdium na tomto odbore bolo trojročné až do školského roku 1955/56, kedy sa predĺžilo na štyri roky.

Na Slovensku v roku 1950 Štátny zdravotnícky ústav usporiadal kurz pre vzdelanie a výcvik pomocných laboratórnych síl vo verejných lekárnach zo základných farmaceutických predmetov (farmaceutická ché-

mia, galenická farmácia, farmakognózia, výklad zdravotníckych zákonov a iných právnych predpisov so zvláštnym zreteľom na lekárnictvo, praktický výcvik).

Nariadenie vlády č. 77/1951 Zb. definovalo úlohy a jednotlivé povolania stredných zdravotníckych pracovníkov, medzi nimi aj povolanie lekárenský laborant. Zvyšovanie ich odbornej úrovne a práce a prispôbovanie sa súčasnému stavu vedy sa malo zabezpečovať účasťou na ďalšom školení a výcviku. Na úspešný výsledok tohto školenia alebo výcviku bola viazaná možnosť ďalšieho výkonu povolania stredného zdravotníckeho pracovníka.

Pod patronátom Povereníctva zdravotníctva usporiadala Hlavná správa lekární v roku 1954 laborantský kurz I. stupňa, ktorý pokračoval ako doškoľovací kurz II. stupňa v roku 1957. Jeho absolventi získali oprávnenie na výkon povolania lekárenského laboranta a nadobudli kvalifikáciu stredného zdravotníckeho pracovníka.

Prvou zdravotníckou školou v Československu, ktorá otvorila v roku 1951 pre žiakov so základným vzdelaním štúdium odboru lekárenského laboranta pre celú republiku, bola škola v Brne. Pretože sa plán výchovy lekárenských laborantov pre Slovensko pre malý záujem neplnil, na základe prieskumu potreby lekárenských laborantov sa na Slovensku v roku 1956 otvoril štvorročný študijný odbor **lekárenský laborant** na **Strednej zdravotníckej škole** v Bratislave v priestoroch Strednej zdravotníckej školy MUDr. Ivana Hálka na Nedbalovej ulici. Po roku sa odbor presťahoval na Živnostenskú ulicu do priestorov Vyššej školy výživy, priestory pre laboratórne cvičenia sa zriadili v jazykovej škole na Slovanskej ulici. V roku 1959 sa odbor presťahoval do nových priestorov Strednej zdravotníckej školy na Záhradníckej ulici, kde sídli doteraz.

Vyhláškou č. 44/1966 Zb. boli lekárenskí laboranti zaradení do kategórie stredných zdravotníckych pracovníkov. Pomaturitné štúdium (získavanie špecializácií) sa na nich nevzťahovalo.

Vyhláškou č. 77/1971 Zb. (§ 54, ods. 1) sa zmenil názov povolania lekárenský laborant na **farmaceutický laborant**. Dôvodom zmeny názvu bolo ich uplatnenie nielen v lekárnach, ale aj v iných oblastiach farmácie. Spôsobilosť na výkon povolania sa získala maturitou na strednej zdravotníckej škole. V rámci pomaturitného špecializačného štúdia mohli získať špecializáciu v odboroch lekárenstvo, farmaceutická analýza a zásobovanie zdravotníckymi potrebami.

Štúdium popri zamestnaní (diaľkové alebo večerné štúdium) umožnila vyhláška Ministerstva školstva a Ministerstva zdravotníctva č. 103/1979 Zb. Podmienky tohto štúdia sa v priebehu rokov menili a v súčasnosti sa neumožňuje.



Pedagogickými vedúcimi odboru lekárenský/farmaceutický laborant boli RNDr. Rudolf Sokolík (1959 – 1965), RNDr. PhMr. Berta Dvořáková (1965 – 1983), Mgr. Želmíra Majerová a v súčasnosti je RNDr. Edita Dlháňová, MPH.

Postupne sa na základe potrieb praxe zriadil študijný odbor farmaceutický laborant aj na zdravotníckych školách v Košiciach, Banskej Bystrici, Nitre, Trenčíne, Trnave a v Michalovciach.

Pretože vzdelávacie aktivity stredných zdravotníckych pracovníkov neboli koordinované, bolo dekrétom z 31. marca 1960 zriadené **Stredisko pre ďalšie vzdelávanie stredných zdravotníckych pracovníkov v Bratislave** na Gondovej ulici. Jeho zakladateľom bol **MUDr. Ján Mariányi**. Na začiatku činnosti strediska boli pedagogické útvary zriadené pod názvom komisie a subkomisie. Lekárskimi laboranti boli zaradení do **Komisie technických smerov** a viedol ich **RNDr. PhMr. Imrich Kondel**. Štatútom v roku 1963 zmenili Ministerstvo zdravotníctva a Povereníctvo SNR pre zdravotníctvo názov strediska na **Ústav pre ďalšie vzdelávanie stredných zdravotníckych pracovníkov** so sídlom na Radlinského ulici. V tom istom roku bola zriadená **Katedra farmaceutických laborantov a očných optikov**, jej vedúcim bol RNDr. PhMr. Imrich Kondel, neskôr doc. RNDr. Milan Lehký, CSc., Mgr. Renáta Labudová, RNDr. Katarína Strížová, RNDr. Mária Ščasná, CSc.

V júli 1991 prišlo k zlúčeniu Inštitútu pre ďalšie vzdelávanie lekárov a farmaceutov a Ústavu pre ďalšie vzdelávanie stredných zdravotníckych pracovníkov. Vznikol **Inštitút pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve**, ktorý v roku 1998 zmenil názov na **Slovenskú postgraduálnu akadémiu medicíny**. Po dočasných organizačných zmenách sa Katedra farmaceutických laborantov a očných optikov v roku 1994 zrušila a ďalším vzdelávaním farmaceutických laborantov a očných optikov v úsekoch práce lekárenstvo a zásobovanie zdravotníckymi potrebami bola poverená Katedra lekárenstva, v úseku práce farmaceutická analytika Katedra farmaceutickej kontroly a zabezpečovania kvality liekov a v úseku práce technológia prípravy liekov Katedra farmaceutickej technológie až do roku 2002, kedy bola zákonom č. 401/2002 Z. z. zriadená **Slovenská zdravotnícka univerzita** a ďalšie vzdelávanie farmaceutických laborantov prešlo do kompetencie novo zriadenej **Katedry farmaceutických činností Fakulty ošetrovateľstva a zdravotníckych odborných štúdií**. Jej vedením bola poverená **doc. RNDr. S. Szücssová, CSc.**

Od 1. 2. 2011 zabezpečuje ďalšie vzdelávanie farmaceutických laborantov **Ústav farmácie**, ktorý vznikol zlúčením dovtedy existujúcich katedier, ktoré vykonávali vzdelávanie farmaceutov a farmaceutických laborantov. Jeho vedúcim sa stal **doc. PharmDr. Juraj Sýkora, CSc.** Ústav farmácie je pedagogickým útvarom Lekárskej fakulty SZU a zabezpečuje ďalšie vzdelávanie farmaceutov a farmaceutických laborantov vo všetkých akreditovaných špecializačných odboroch a certifikovaných pracovných činnostiach. V rámci ústavu zabezpečuje ďalšie vzdelávanie farmaceutických laborantov **PharmDr. Lucia Černušková, CSc.**

Prehľad vývoja špecializačných odborov farmaceutických laborantov uvádza tabuľka.

Tabuľka: Špecializačné odbory farmaceutických laborantov

	VYHLÁŠKA č. 77/1971 Zb.	VYHLÁŠKA č. 79/1981 Zb.	NARIADENIE VLÁDY SR č. 157/2002 Z. z., č. 213/2004 Z. z.	NARIADENIE VLÁDY SR č. 743/2004 Z. z., č. 322/2006 Z. z.	NARIADENIE VLÁDY SR č. 296/2010 Z. z.
ŠPECIALIZAČNÉ ŠTUDIJNÉ ODBORY	- farmaceutická analýza - lekárenstvo - zásobovanie zdravotníckymi potrebami	- farmaceutická analytika - lekárenstvo - technológia prípravy liekov - zásobovanie zdravotníckymi potrebami	- farmaceutická kontrola - laboratórne metódy v toxikológii liekov a xenobiotik - lekárenstvo - technológia prípravy liekov - zdravotnícke pomôcky	- farmaceutická kontrola - laboratórne metódy v toxikológii liekov a xenobiotik - lekárenstvo - technológia prípravy liekov - zdravotnícke pomôcky	- lekárenstvo - metódy farmaceutického skúšania - technológia prípravy liekov - vyšetrovacie metódy v toxikológii a farmakológii - zdravotnícke pomôcky

Zo špecializačných odborov pre povolanie farmaceutický laborant uvedených v nariadení vlády SR č. 296/2010 Z. z. majú **akreditáciu študijné odbory lekárenstvo a zdravotnícke pomôcky**.

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

Povinnosť zdravotníckych pracovníkov sústavne sa vzdelávať bola uvedená už v zákone č. 20/1966 Zb. o starostlivosti o zdravie ľudu, ktorý ustanovoval pri výkone zdravotníckeho povolania sa ďalej sústavne vzdelávať, na vyzvanie príslušných orgánov zúčastňovať sa na školeniach a podieľať sa na výchove a vzdelávaní pracovníkov v zdravotníctve. Účasť na sústavnom vzdelávaní však nebola hodnotená a neboli určené kritériá sústavného vzdelávania.

Zákonom č. 578/2004 Z. z. o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch a o stavovských organizáciách v zdravotníctve bola zdravotníckym pracovníkom daná povinnosť sústavne sa vzdelávať. Sústavné vzdelávanie zabezpečuje zamestnávateľ, odbor-

né spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti a komora, v ktorej je zdravotnícky pracovník registrovaný, samostatne alebo v spolupráci so vzdelávacími ustanovizňami.

Kritériá hodnotenia sústavného vzdelávania sú dané vyhláškou č. 366/2005 Z. z. Hodnotenie sa vykonáva vždy po uplynutí každých päť rokov od dátumu posledného hodnotenia.

Zákonom č. 14/1992 Zb. bola zriadená **Slovenská komora stredných zdravotníckych pracovníkov**, stavovská organizácia združujúca okrem iných aj zdravotníckych pracovníkov v kategórii laborant, ktorej úlohou bolo chrániť práva a záujmy svojich členov v súvislosti s výkonom zdra-

vothníckeho povolania. Členstvo v komore bolo pre pracovníkov v neštátnych zdravotníckych zariadeniach povinné. Táto komora bola zákonom č. 578/2004 Z. z. zrušená a bola zriadená **Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov** združujúca aj farmaceutických laborantov. Členstvo v komore je v súčasnosti dobrovoľné.

V júni 2012 začal vychádzať vo vydavateľstve Jana (PhDr. Anna Kmeťová) odbornoinformačný **časopis Teória a prax | Farmaceutický laborant** pod odbornou garanciou Sekcie farmaceutických laborantov SSLAZ, o. z., Slovenskej lekárskej spoločnosti a Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov – sekcia farmaceutických laborantov. V priebehu svojej päťročnej existencie časopis svojim odborným zameraním a informáciami prispieva veľkou mierou k ďalšiemu vzdelávaniu farmaceutických laborantov.

V priebehu vyše 65 ročnej existencie sa povolanie farmaceutický laborant formovalo na zdravotnícke povolanie, ktoré má svoje nezastupiteľné miesto v systéme zdravotníckych povolaní a ktoré významnou mierou prispieva k odbornému poskytovaniu zdravotnej starostlivosti.

V prestávkach konferencie je priestor na diskusie, výmenu skúseností, čo dáva konferencií nielen odborný, ale i ľudský rozmer.

Niekoľko postrehov farmaceutických laborantiek na konkrétne otázky

Spolupráca FL navzájom a význam konferencie

Júlia Mitaľová

**Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo**



„Vzájomne spolupracujeme a odovzdávame si skúsenosti, ja konkrétne v oblasti nákupu ZP, osobitne hradených ZP, vykazovania špeciálnych ZP a iných témach, kde si máme čo povedať.“

Konferencia mi vytvára priestor oboznámiť sa s novinkami v našom odbore, pripravovaných zákonoch. Veľmi milé sú aj stretnutia s kolegyňami, kde si zaspomíname na školské časy a vzájomne sa potešíme s tým, čo nám prináša život.“

Prečo by malo IPL v lekárnach zostať a pripravovať sa vo väčšom rozsahu?

Michaela Maniačková

**Lekárka Dr. Max, Myjava
Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo**



„Aj keď mnohé IPL sa vyrábajú hromadne, myslím si, že individuálna príprava liekov by mala zostať v lekárnach zachovaná. Mnohé receptúry sa už v lekárnach nepripravujú, pritom veľa z nich bolo dostačujúcich na liečbu viacerých ochorení. A aj práca laboranta týmto stráca na svojom kredite. Čo si myslím, že je veľká škoda, lebo je to nádherná a zmysluplná práca.“

Čo mi dala špecializácia v odbore zdravotnícke pomôcky?

Iveta Kalaninová

**Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore zdravotnícke pomôcky
Lekárka Alba, Sobrance**



„Keďže od skončenia SZŠ v Košiciach pracujem ako farmaceutická laborantka vo verejnej lekární, uvítala som, že môžem absolvovať semináre, prednášky venované zdravotníckym pomôckam a následne ukončiť toto vzdelávanie úspešnou skúškou. Veľkým prínosom pre mňa bol širší rozhľad, vedomosti v oblasti legislatívy, možnosti, ktoré môžem delegovať ďalej, pacientom, ktorí potrebujú k svojmu životu bez obmedzení práve tieto pomôcky. Teší ma, keď môžem poradiť pacientovi, kto mu môže túto pomôcku predpísať na poukaz, ako môže ušetriť peniaze a ako si ich môže vzájomne kombinovať. Prehľbovať vedomosti aj týmto spôsobom považujem za veľký prínos v procese celoživotného vzdelávania. Aj keď musíme cestovať do Bratislavy, zažívať stres pred skúškou a venovať čas znova učeniu, ktoré sme „vždy dali tzv. bokom.“

Ktorá forma vzdelávania vám je najbližšia a ktorú by ste doplnili?

Jaroslava Danková

**Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekárka Verbascum, Senica**



„Osobne vítam každú formu vzdelávania, pretože odbor, v ktorom pracujem veľmi rýchlo napreduje, a preto je podstatné a potrebné, aby sme napredovali spolu s ním.“

Najmilšie mi je vzdelávanie formou odborných seminárov a konferencií, kde je možnosť získať veľa nových a zaujímavých informácií. I keď ja osobne by som uvítala vyššiu úroveň niektorých prednášok zameranú viac na odborné témy ako propagáciu konkrétnych produktov. Forma vzdelávania odbornými seminármi mi vyhovuje hlavne preto, že je človek blízko prednášajúcich odborníkov a môže priamo získať odpovede na konkrétne otázky. Zároveň je to i príležitosť stretnúť kolegov a kolegyné z iných lekární a regiónov a príjemne spolu stráviť čas.

Druhou najmilšou formou vzdelávania je pre mňa forma, ktorá je publikovaná v odborných časopisoch, ktoré sú plné zaujímavých i užitočných informácií. Vždy sa veľmi teším, keď nám do lekárne príde môj obľúbený odborný-informačný časopis Teória a prax I Farmaceutický laborant. Je mi veľmi blízky, lebo v ňom vždy nájdem témy týkajúce sa aktuálnej situácie a problematiky v našom odbore. Dnes veľmi rozšírená forma je i forma vzdelávania sa cez internet. Ja však patríam medzi tých, ktorí majú radi ľudí a radšej teda trávim čas s nimi ako s PC. Táto forma je teda pre mňa najmenej blízka. Používam ju len v prípade vyhľadávania konkrétnych informácií.“

Môj deň v lekární

Alžbeta Šlosárová

**Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekárka Benu 53, Nitra**



„V lekární sa striedame dve FL v 2 zmenách –12- hodinovej alebo 8 hodinovej. Je to práca za tárou alebo ostatná činnosť. O čom je? Ukladám lieky, sledujem expiráciu liekov, pripravujem IPL v laboratóriu podľa receptov. To, že produkty ukladám, mi prináša aj prehľad, ktorý mi pomáha v práci za tárou – viem, kam mám siahnúť pre požadovaný produkt. A je to podstatné, pretože počet voľnopredajných liekov, výživových, potravinových doplnkov sa zvýšil za ostatné roky aj o 200 %.“

Viem to posúdiť, pretože v lekární pracujem takmer 35 rokov. Súčasná práca je skôr o expedovaní ako o práci v laboratóriu. IPL vytlačujú hromadne vyrábané lieky, napríklad antibiotické sirupy sme kedysi pripravovali v lekární, dnes už nie, sú hotové. Práca FL je jednoduchšia, ale kedysi práve vďaka IPL bola zaujímavejšia a odborne náročnejšia.“

Dovidenia o rok na 41. konferencii farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky.

Konferencia skončila a už dnes sa organizátori zamyšľajú nad obsahom tej, ktorá bude o rok na jeseň.

Tohtoročná bola o čosi iná, slávnostná. Konala sa po 40.-krát. Splnila všetky atribúty – kvalitou, profesionálnou organizáciou, výbornou atmosférou a príležitosťou na výmenu skúseností farmaceutických laborantiek zo všetkých regiónov Slovenska.

Neľutujem radu mojej mamky pri výbere povolania

Od malička som mala rada bylinky. Na základnej škole som sa zúčastňovala botanických olympiád. Chémia mi učarovala. Dokonca som mala aj detské dvojramenné váhy so závažiami. Pri výbere strednej školy mi pomohla moja mamka. Vo svojich 14 rokoch som totiž netušila, že existuje odbor farmaceutický laborant, ktorý sa študuje na strednej zdravotníckej škole. V roku 1993 som ukončila štúdium na SZŠ v Košiciach. Počas štúdia ma zaujala analytická chémia. Povinnú prax som absolvovala v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv, v Kontrolnom laboratóriu v Košiciach. V roku 2002 som absolvovala pomaturitné štúdium v odbore lekárenstvo. Hneď po škole som nastúpila v Spišskej Novej Vsi do lekárne Na sídlisku Mier, kde pracujem dodnes. Je to neuveriteľných 24 rokov. Napriek tomu, že pracujem dlhé roky na tom istom mieste, nevnímam prácu ako stereotyp. Práca v našej lekární je rozmanitá. Predaj voľnopredajných liekov a doplnkového sortimentu a výdaj zdravotníckeho materiálu, príjem zásielok, administratívne práce pri spracovaní Rp. Pripravujeme aj IPL, pri príjme surovín a následnej kontrole využívam aj vedomosti z analytickej chémie.

Aktívne sa zapájam do práce v SK MTP, rokovaní na snemoch a sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov plnením AD testov a prípravou prednášok.

Lekárenstvo počas mojej praxe prešlo veľkými zmenami. Museli sme sa naučiť pracovať s novými technológiami. Sústavné vzdelávanie je životne dôležité pre našu prácu. Nie je to len o zbieraní kreditov.

Pacienti – klienti prichádzajú do lekárne veľakrát dobre informovaní. Vedia čo chcú, alebo si len myslia, že na ich problém našli riešenie, najmä z internetových stránok, na ktoré prispievajú aj laickí poradcovia na rôznych blogoch. Veľakrát sa však mýlia. Len pripravený a vzdelaný farmaceutický laborant v spolupráci s farmaceutom vie poskytnúť kvalifikovanú radu. Počas rokov sa zlepšila edukácia pacientov v zdravotníckych zariadeniach. Často si prichádzajú k nám do lekárne overovať poskytnuté rady alebo doplniť vedomosti, napr. ako si správne odmerať krvný tlak tlakomerom, zistiť glykémiu glukomerom, ako užívať lieky. Naš kolektív lekárne im vždy ochotne poradí.

Spokojný pacient je našim krédom.



Silvia Štrauchová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Členka výboru profesijnej sekcie laborantov SK MTP
Lekáreň Na sídlisku Mier
Šafárikovo námestie 936/6
052 05 Spišská Nová Ves
Tel.: 053/ 429 95 10

SK MTP

Sprava dole: Mgr. Helena Štubňová (lekárnik a majiteľ lekárne), ja.
Sprava hore: Dagmar Soveľová (administratívna pracovníčka), Ľudmila Hovancová (farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo), PharmDr. Lucia Balážová (lekárnik).
Neprítomné na fotografii: t. č. na materskej dovolenke lekárníčky: Mgr. Zuzana Barabášová a Mgr. Alžbeta Tomková.





Mgr. Jana Dulinová

Stredná zdravotnícka škola
Záhradnícka 44
Bratislava



Stres, vyčerpanie a jeho vplyv na organizmus

Stres vyvoláva, či prehľbuje viac zdravotných ťažkostí a chorôb, ako sme si pred 20 – 30 rokmi dokázali predstaviť. Jeho spúšťače na nás denne striehnu na ceste do práce, v práci, z množstva povinností, tlaku okolia i osobných vysokých nárokov. Poznaním jeho mechanizmu mu môžeme vedome predchádzať a lepšie zvládať jeho široký dopad na náš život.

Krátkodobý verus dlhodobý stres

Stres je prirodzený a inštinkívny spôsob ochrany organizmu, ktorý nás upozorňuje na bezprostredné nebezpečenstvo, s cieľom prispôsobiť sa novým podmienkam. Pôvodne nás chránil pred nástrahami okolia, ako bol, napríklad útok zvieratá, mal krátkodobý charakter, tak ako rýchlo vznikol, tak aj rýchlo ustúpil. Postupný vývoj materiálno-technickej spoločnosti však viedol k nárastu požiadaviek na človeka, zvyšovaniu nárokov na výkon a výsledky a vytváraní tlaku na konzumný spôsob života. Stres sa tak stal každodennou súčasťou života a z krátkodobého stresu sa vyvinul permanentný, dlhodobý. Pokiaľ je krátkodobá stresová reakcia pre organizmus nevyhnutná na zvládnutie záťažových situácií a napomáha tak zlepšiť výkon, zvyšovať koncentráciu a pritom nepoškodzoť zdravie, tak nadmerná a opakovaná aktivácia stresovej reakcie má na činnosť organizmu nežiaduce účinky poškodzujúce zdravie. Dlhodobý stres oslabuje imunitný systém, môže viesť k vyčerpaniu organizmu a k závažným psychickým i fyzickým chorobám.

Príčiny stresu – stresory

Príčiny stresu sú rôznorodé, pričom dôležitá je ich dĺžka a intenzita pôsobenia a podmienky vnútorného prostredia človeka.

Rovnaký stres má rôznorodý účinok na ľudí v závislosti od ich zdravotných a osobnostných charakteristík, výchovy ako aj od sociálnej podpory okolia. Celkovo medzi stresory zaraďujeme: fyzikálne a psychické príčiny, nezdravý životný štýl, narušené sociálne prostredie a významné životné udalosti, ako je, napr. strata zamestnania, rozvod či smrť blízkeho. Stresory najskôr narušia rovnováhu organizmu a následne stresová reakcia organizmu začína homeostázu obnovovať. Ak však stresory pretrvávajú a neustupujú, telo je nútené prispôbovať sa fungovaniu v záťažových podmienkach a odolávať ich neblahým vplyvom. Je však otázkou času, kedy sa prihlásia prvé psychické či somatické ťažkosti.

Fázy stresu

1. Poplachová fáza znamená okamžité mobilizovanie odpovede organizmu v podobe aktivácie sympatického vegetatívneho systému. Telo sa pripravuje na zvládnutie záťaže. Limbický systém regulujúci emočné správanie (napr. aktuálny strach) dá impulz sympatickému vegetatívne systému riadiacemu žľazy s hormonálnou sekréciou. Z drene nadobličiek sa začnú vyplavovať tzv. stresové hormóny adrenalin a noradrenalin, z kôry nadobličiek kortizol, ktoré ovplyvňujú tvorbu energetických zdrojov – uvoľňovanie glukózy potrebnej na podanie zvýšeného výkonu najmä pre mozog, srdce a svaly. Zrýchľuje sa tep, dýchanie, zväčšuje sa svalové napätie, sila, potenie, rozširujú sa zrenice. Naopak sa utlmujú metabolické procesy, znižuje sa prekrvenie brušnej dutiny, vnímanie bolesti a celkové plytvanie energiou.

2. Adaptačná fáza vyvoláva prispôbobe nie sa stresovej situácii. Búrlivé reakcie prvej fázy sa zmierňujú a telo sa snaží lepšie

hospodáriť s energiou. Budujú sa nové obranné mechanizmy, aby organizmus dokázal ďalej odolávať tlaku. V tejto fáze sa začínajú ozývať výraznejšie zdravotné ťažkosti – bolesti hlavy, žalúdka, chrbtice a pod.

3. Fáza vyčerpania doslova znamená vyčerpanie obranných mechanizmov organizmu, telo nie je schopné správne fungovať, objavujú sa vážne diagnózy v podobe porúch kardiovaskulárneho, nervového, metabolického či autoimunitného systému. Táto fáza môže skončiť aj smrťou.

Stres a jeho vplyv na zdravie

Negatívne účinky chronického stresu na zdravie človeka boli preukázané mnohými výskumami, ktoré odhalili, že pôsobením stresorov sa imunitný systém utlmuje. Dochádza k blokovaní stavebných buniek imunity – bielych krviniek, T-buniek, utlmuje sa aktivita T-lymfocitov. Stálym vyplavovaním kortizolu sa znižuje protizápalová obranyschopnosť organizmu. Oslabená imunita sa prejaví zvýšenou náchylnosťou na infekcie a zníženou protizápalovou ochranou.

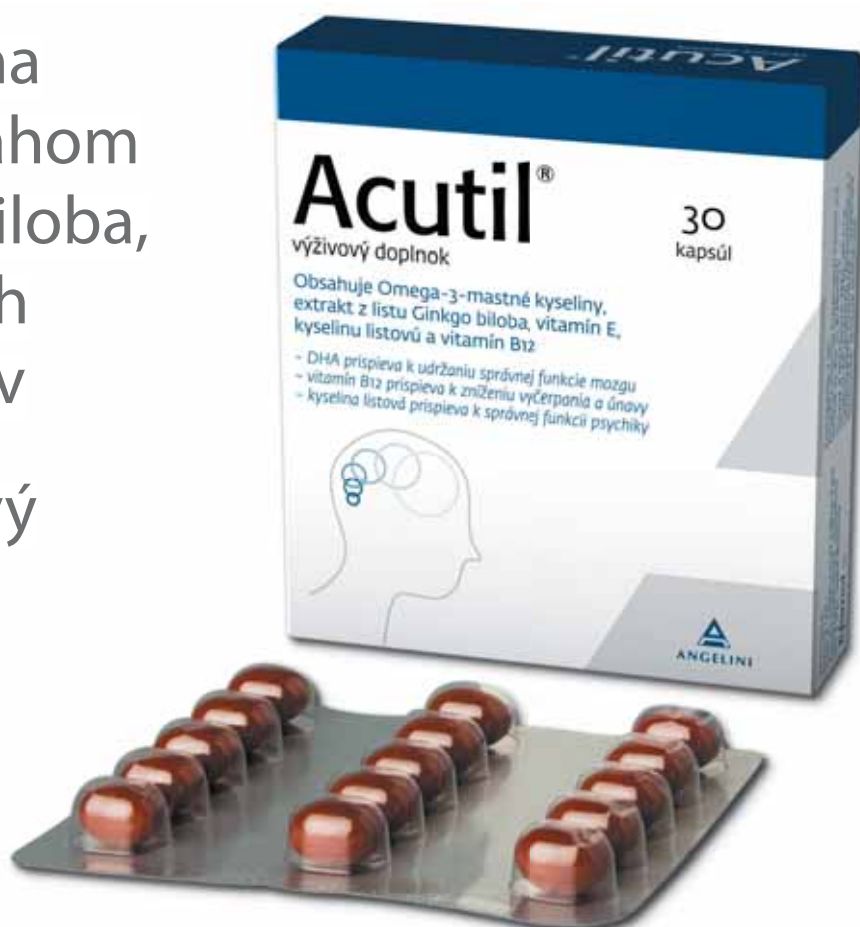
Stres môže vyvolať menej závažné ochorenia, ako je prechladnutie, chrípka, herpes, závažné choroby, ako je astma, psoriáza, ekzémy, syndróm podráždených čriev, žalúdočné vredy, artérioskleróza, angína pectoris, obličkové kamene, rakovina. Príčiny stresu sa môžu skrývať i za bolesťami hlavy, zápchami, hnačkami či bolesťami žalúdka, alebo chrbta, ktoré máme tendenciu podceňovať a neriešiť. Nevynímajúc psychické ochorenia, ktoré signalizujú začínajúce úzkosti, poruchy spánku, s možným vyústením do vážnych problémov – depresie, syndrómu vyhorenia až úplného vyčerpania.

ACUTIL®

ÚNAVA, VYČERPANIE A STRES?

ACUTIL svojím zložením prispieva k:
udržaniu správnej funkcie mozgu
správnej funkcii psychiky a nervového systému
zníženiu vyčerpania a únavy

- **ACUTIL** je unikátna kombinácia s obsahom extraktu Ginkgo biloba, omega-3 mastných kyselín a vitamínov
- **ACUTIL** je výživový doplnok a získate ho bez predpisu vo svojej lekárni



Vyrobené vo Veľkej Británii

Angelini Pharma Slovenská republika s.r.o.
Júnová 33, 831 01 Bratislava 3, SR
tel.: 02/5920 7320, e-mail: office@angelini.sk
w w w . a n g e l i n i . s k





Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Stres, vyčerpanie a jeho vplyv na organizmus

V ostatnom čase sa chronická únava stala charakteristickým javom našej doby. Sama o sebe nie je choroba, ale je sprievodcom prepracovanosti, nespavosti, nesprávnych životných alebo stravovacích návykov.

Partner, susedia, kolegovia, pracovná záťaž, neprimerané nároky okolia, ale i samých voči sebe – sú všetko stresové faktory zapríčiňujúce zníženie výkonnosti, vyčerpanie, stres. Stresom trpia bežní zamestnanci, mamičky na materskej, či dokonca študenti alebo aj mladšie ročníky. Ustavičné emocionálne a medziľudské napätie v práci, škole, doma môže viesť až k syndrómu vyhorenia, čo nie je populárny výmysel, ale prirodzená reakcia organizmu na neprimerané nároky. Ich hľadanie nemusí byť vždy jednoduché, pretože stresovými faktormi bývajú aj príjemné zážitky – svadba, príprava na vysnívanú dovolenku a podobne. Ak je človek fyzicky, psychicky alebo mentálne unavený, naše gény reagujú tak, že zredukujú látkovú premenu. Je to akési ochranné opatrenie prírody, ktoré slúži na to, aby sa ľudia neprepínali, nepúšťali sa do priveľkých aktivít a rizík, hoci sa sami čudujú, kam sa podela ich niekdajšia výkonnosť, prečo sú neustále unavení, či leniví.

Bez ohľadu na to, čo je príčinou vyčerpania, terapia je stále rovnaká – odstránenie stresových faktorov, strava bohatá na živiny s vysokým obsahom biologicky aktívnych látok. Strava totiž musí zabezpečiť aktívne impulzy pre bunkový metabolizmus. Najúčinnnejšie biologicky aktívne látky v tomto smere sú **vitamín A** (mrkva, pečeň, mangold, špenát, tekvica, papája, kel, brokolica, paradajky, broskyne, mango, avokádo), **vitamín C** (šípky, čierne ríbezle, zelená paprika, žerucha, kivi, kel, citrusy) a **vitamín skupiny B**, predovšetkým vitamín B₆

(kvasnice, klíčky, vnútornosti). Vitamín C odstraňuje pocit únavy, zlepšuje imunitné funkcie a posilňuje činnosť nadobličiek, ktoré riadia tvorbu stresových hormónov. Vitamíny skupiny B prirodzene pomáhajú v boji proti únave. Dôležitá je tiež aj konzumácia **kyseliny listovej** (kvasnice, klíčky, arašidy, špenát, brokolica), ktorá je dôležitá pre bunkové delenie a predchádza vzniku rôznych neuropsychických ochorení.

Pre zdravie a dostatok energie je dôležitý primeraný príjem **železa** (vnútornosti, strukoviny, orechy, klíčky, kvasnice), ktorý zabezpečuje okysličenie buniek a bunkovú energiu. Pre zabezpečenie správnej látkovej premeny a tiež ako prevencia proti únave a bolestiam hlavy pomáha **horčík** (celozrnné výrobky, orechy, figy, klíčky) a **draslík** (orechy, zemiaky, mäso, marhule, zeler, špenát).

Mnohí ľudia denne prekonávajú únavu vyvolanú nízkou hladinou cukru v krvi, predovšetkým kvôli vynechaniu raňajok. Podľa mnohých výskumov, raňajky bohaté na **sacharidy** (v tomto prípade hlavne vo forme zložitých cukrov, ktoré nájdeme vo vložkách, celozrnnom pečive, ovoci) poskytnú telu energiu, zlepšia náladu, koncentráciu a výkonnosť. Navyše vložky v kombinácii s kyslomliečnymi výrobkami budú blahodárne aj pre probiotické baktérie. Zastúpenie baktérií v črevách tiež výraznou mierou ovplyvňuje naše celkové zdravie, pohodu a náladu. Významnú úlohu tiež majú **mastné kyseliny** (orechy, avokádo), ktoré sú nielen vhodné na zasýtenie, ale sú dôležité aj vývoj a regeneráciu mozgu a nervov. V boji proti únave je vhodné nahradiť nápoje, ktoré obsahujú kofeín, aspoň na určitý čas, lipovým čajom a čajom z kvetov bazy.

Rady na záver

Neočakávajte zvýšenie energie konzumáciou sladkých jedál. Namiesto toho jedzte zložité cukry, ovocie a zeleninu. Nevynechávajte raňajky a pred spaním nejedzte masťné jedlá, nepite alkohol a nápoje s obsahom kofeínu.

Čo pomáha okrem stravy?

Je potrebné udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii, tráviť čas na čerstvom vzduchu, otužovať sa, športovať, relaxovať, venovať sa koníčkum, neprepínať svoje fyzické a duševné sily. Je tiež možné posilňovať imunitu, mozog rôznymi výživovými doplnkami, ktoré vo vhodnom pomere obsahujú kyselinu listovú, masťné kyseliny a rôzne vitamíny.



Kľúčové slová

Probiotické baktérie musia byť pre ľudský organizmus neškodné, majú dokázaný pôvod, majú schopnosť prežiť tranzit gastrointestinálnym traktom, uchytíť sa na sliznicu hrubého čreva a majú pozitívny vplyv na zdravie konzumenta.

Železo je minerálny prvok, ktorý sa vyskytuje v hémovej (živočišne potravinovej) a nehémovej (rastlinnej potravinovej) forme. Je súčasťou hemoglobínu, myoglobínu, enzýmov a je potrebný pre funkciu cytochrómov (prenos elektrónov).

Mgr. Jana Dulinová, Stredná zdravotnícka škola. Záhradnícka 44, Bratislava • Odborný garant – diagnostika a liečba

1. Prirodzenou funkciou stresovej reakcie je:

- a) posilňovať obranyschopnosť,
- b) mobilizovať organizmus,
- c) upozorniť na nebezpečenstvo.

2. V súčasných podmienkach sa stres mení na:

- a) krátkodobý a situačný,
- b) dlhotrvajúci až chronický,
- c) akútny a negatívny.

3. Podnet, ktorý vyvoláva stresovú odpoveď organizmu, nazývame:

- a) stresor,
- b) distres,
- c) eustres.

4. 1.Príčiny vzniku stresu nie sú:

- a) fyzikálne príčiny a psychické príčiny,
- b) významné životné udalosti,
- c) nezdravé stravovacie návyky.

5. Eustresom nazývame:

- a) negatívny stres,
- b) asový stres,
- c) pozitívny stres.

6. Fázy stresu sú:

- a) adaptačná, poplachová, vyčerpanie,
- b) poplachová, adaptačná, vyčerpanie,
- c) vyčerpanie, adaptačná, poplachová.

7. Medzi stresové hormóny nepatrí:

- a) adrenalin, tyreotropný hormón,
- b) kortizol, noradrenalin,
- c) noradrenalin, tyroxín.

8. Stresová reakcia má za úlohu energeticky posilniť najmä:

- a) svaly, tráviace orgány, srdce,
- b) mozog, srdce, svaly,
- c) dýchacie orgány, srdce, svaly.

9. Stresová reakcia vedie k znižovaniu:

- a) vnímania bolesti, tvorby bielych krviniek,
- b) prekrvenie brušnej dutiny, tvorby glukózy,
- c) produkcie proteínov, T-lymfocitov.

10. Stálym vyplavovaním kortizolu sa:

- a) rýchlejšie spaľujú telesné tuky,
- b) znižuje protizápalová obranyschopnosť organizmu,
- c) zvyšuje protizápalová obranyschopnosť organizmu.

11. Kortizol je produkovaný:

- a) predným lalokom hypofýzy,
- b) dreňou nadobličiek,
- c) kôrou nadobličiek.

12. Medzi symptómy stresu nepatrí:

- a) nespavosť, bolesti hlavy,
- b) bolesti zubov, bolesti chrbta,
- c) úzkosť, zápcha.

13. Psychické ochorenia vyvolané stresom sú:

- a) depresia, paranoja,
- b) Aspergerov syndróm, akútna stresová porucha,
- c) úzkosť, syndróm vyhorenia.

14. Somatické choroby vyvolané stresom sú:

- a) rakovina, Alzheimerova choroba,
- b) astma, žltáčka,
- c) psoriáza, žalúdočné vredy.

15. Medzi účinné techniky zvládania stresu patrí:

- a) joga,
- b) vytrvalostný beh,
- c) šprint.

16. Vyčerpanie je dôsledkom:

- a) psychickej, emocionálnej a fyzickej nerovnováhy,
- b) psychickej, emocionálnej a fyzickej rovnováhy,
- c) bolesti, infekcií a nespavosti.

17. Energiu organizmu dodávajú:

- a) cukry,
- b) vyvážený príjem makro a mikro živín,
- c) dostatok mastných kyselín.

18. Vyberte nesprávne tvrdenie:

- a) Zinok je minerálny prvok potrebný pre aktiváciu imunitného systému.
- b) Železo je minerálny prvok dôležitý pre bunkový energetický cyklus.
- c) Selén je minerálny prvok dôležitý pre fungovanie detoxikačných enzýmov.

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTPRegistračné
číslo: 06
2017

AD

Odpovede zasielajte
do 5. januára 2018 na e-mail:
farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do 5. februára 2018

NAPÍŠTE

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



MUDr. Tatiana Novotná, PhD.

 UNB
 Pracovisko Petržalka
 Antolská 11, Bratislava
 Gastroenterologická klinika SZU


Obstipácia

Obstipácia/zápcha je v skutočnosti oveľa častejším problémom, ako by pravdepodobne vyplynulo zo štatistiky diagnostických záverov pacientov vyšetrených v ambulanciách všeobecných lekárov alebo aj gastroenterológov. Pokiaľ ťažkosti neprekročia únosnú mieru, pacient zriedkavo vyhľadá odbornú pomoc, a ak áno, tak zvyčajne až vtedy, keď sa problém s vyprázdňovaním skombinuje s ďalšími symptómami, často na prvý pohľad nesúvisiacimi so samotnou zápchou (napr. nechutenstvo, pocit ťažoby po jedle, „netrávenia“, zvýšený meteorizmus).

Aj keď zápchu môžeme zaradiť aj medzi tzv. civilizačné ochorenia, prvé zmienky o nej sú skoro 4 000 rokov staré a pochádzajú zo starovekej Číny. Problematická je definícia tohto ochorenia, keďže samotný pojem zápchy je do značnej miery subjektívny. Veľmi výstižná je charakteristika obstipácie profesorom Mařatkom (1957): „Zápchou trpí ten, kto potrebuje alebo sa domnieva, že potrebuje prehľadadlo alebo iný prostriedok na stolicu.“

Ťažkosti pacientov so zápchou sú často dlhodobou zľahčované nielen samotnými pacientmi, ale aj ich ošetrojúcimi lekármi. Ak pacient udáva ťažkosti s vyprázdňovaním, väčšiu pozornosť, na oboch stranách, vyvolávajú skôr hnačky. Treba ale upozorniť na skutočnosť, že podobne ako u hnačiek, aj zápcha môže mať nielen funkčný, ale aj organický pôvod, ktorý niekedy môže byť veľmi závažný. Obstipácia býva príznakom nielen črevných, ale aj mimo črevných – extraintestinálnych ochorení. Je spojená s viacerými neurologickými, psychiatrickými a endokrinologickými ochoreniami alebo môže byť nežiaducim účinkom niektorých liekov (napr. analgetiká anodynového typu,

anticholinergiká, anxiolytiká, antidepresíva, blokátory kalciových kanálov, antacidá).

Najčastejšou príčinou zápchy je pravidelné potláčanie defekačného reflexu z rôznych dôvodov: zamestnanie spojené s nepravidelným režimom dňa – nepravidelné stravovanie, nedostatočný príjem tekutín a vlákniny v potrave, nepravidelné pracovné prestávky, nevhodné prostredie – nevyhovujúce alebo zle dostupné sociálne zariadenia. Závažnou gastrointestinálnou lokálnou príčinou zápchy je intraluminálna prekážka, najčastejšie zúženie čreva nádorom alebo zápalom. Aj preto je dôležité venovať dostatočnú pozornosť obstipácii, lebo môže byť príznakom ochorení, ktorých prognóza priamo závisí od ich včasnej diagnostiky. Zriedkavejšou príčinou obstipácie môže byť porucha mechaniky defekácie v rektoanálnej oblasti, ktorá často nie je identifikovaná zodpovedajúcimi vyšetreniami a pacient je zbytočne odosielaný na opakované kolonoskopie bez ďalšieho diagnostického prínosu, výsledkom čoho je len zhoršená spolupráca s pacientom a prehĺbenie sekundárnych psychických ťažkostí, čo ešte viac znižuje šancu na zmiernenie jeho ťažkostí.

Základom liečby tzv. habituálnej obstipácie, t. j. obstipácie, ktorá nemá organickú príčinu, sú režimové opatrenia, čiže pravidelnosť denných aktivít, dostatok pohybu – najlepšie pravidelná rekreačná športová aktivita, pestrá strava s denným príjmom vlákniny a adekvátnym príjmom tekutín. Napriek dodržiavaniu uvedených zásad sa najmä v úvode liečby obstipácie a u starších pacientov nepodarí dosiahnuť požadovaný efekt. V takomto prípade je užitie laxatív vhodné, ale nie je správne nimi nahradíť režimové opatrenia. Laxatíva podľa

mechanizmu účinku delíme na osmotické, stimulačné a polyetylén glykol. Najčastejšie sa používajú laxatíva s kombinovaným efektom – stimulujú motilitu čreva a znižujú v ňom reabsorpciu vody. Častou súčasťou bežne dostupných laxatív sú soli magnézia, napr. magnesium citrát, magnesium sulfát, kde magnézium potencuje laxatívny účinok preparátov vplyvom na vylučovanie cholecystokinínu, čo má za následok zvýšenie obsahu tekutín a elektrolytov v čreve.

Napriek vysokému bezpečnostnému profilu voľne dostupných laxatív pri dodržaní odporučených dávok je ich užívanie u pacientov, ktorí trpia inými závažnými ochoreniami, potrebné konzultovať s ošetrojúcim lekárom.



Ilustračné foto: internet

Aj Vám sa stáva,
že to **nejde**...

Magnéziová soľ MgSO_4 na prípravu šumivého nápoja
so sladidlom s pomarančovou príchuťou

F.X. Passage^{SL}

Prášok so siričným
horečnatým (MgSO_4)

Prášok na prípravu
šumivého nápoja
so sladidlom

Výživový doplnok

Výrobca:
Möglster Hoeveler & Co. GmbH
Moochham 80, Gensberg
4043 Ruckstuhl

Distribúcia:
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG
Cottbus, Strasse 7, 13034 Schöneberg,
Berlín

Zaškrtené v štít:
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG
Strassen 10, 831 06, Straubing,
Bavarsko, Nemecko

Obsah: 200 g prášku
**Ideálne použiť ráno nalačno alebo večer
pred spaním, rozmiešať 1 až 2 odmerky
v 2,5 dcl vody a vypiť**

Výživový doplnok

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

FXINZ1017





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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



Norovírusová infekcia – „Črevná chrípka“, ktorá sa môže prenášať vzduchom

Norovírus (Norwalk) zapríčiňuje jedny z najčastejších gastrointestinálnych infekcií vírusového pôvodu u ľudí. Ich výskyt možno zaznamenať po celý rok, najmä počas zimných mesiacov.

Prenos infekcie:

Najčastejšie sa vírus prenáša priamym kontaktom z človeka na človeka, no prenáša sa aj nepriamo prostredníctvom kontaminovanej vody a potravy. Prenos môže nastať aj prostredníctvom aerosólu, ktorý človek vdýchne pri epizóde zvracania či pri spláchnutí toalety v prípade hnačkovitej stolice.

V r. 1998 jedlo vyše sto ľudí jedlo pri niekoľkých stoloch v reštaurácii, pričom jedna žena zvracala na podlahu. Zamestnanci to rýchlo vyčistili a ľudia pokračovali v jedle. O tri dni ľudia z danej reštaurácie začali hlásiť celý rad symptómov od nevoľnosti po vracanie a hnačku. Prišlo sa na súvislosť pravdepodobnosti ochorenia so vzdialenosťou sedenia od ženy, ktorá zvracala. Najväčšia proporcia chorých sedela práve pri stole infikovanej ženy.

Vírusové častice sú extrémne nákazlivé. Podľa štúdií menej ako dvadsať vírusových častíc môže spôsobiť infekciu. Norovírusy sa mimoriadne rýchlo šíria medzi deťmi, ale aj dospelými v rôznych spoločenských zariadeniach od materských škôlok po domovy dôchodcov.

Prejav infekcie:

Po 10 hod. – 3 dňoch po vstupe vírusu do organizmu môže nastať celý rad symptómov – bolesti brucha, nevoľnosť, hnačky, vracanie, zvýšená teplota. Ochorenie odznieva do 3 dní, pričom človek môže vylučovať vírus ešte niekoľko dní po odznení príznakov.

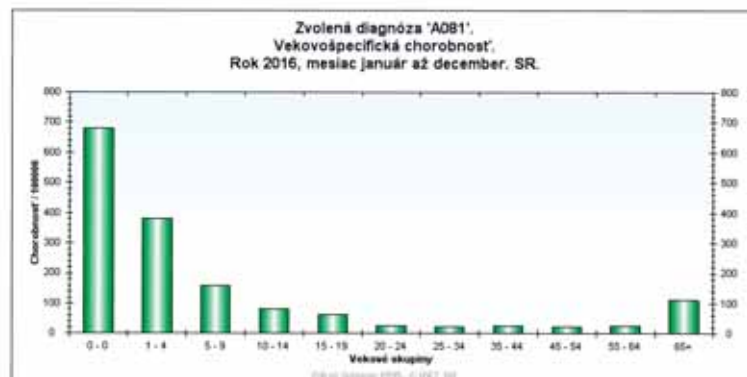
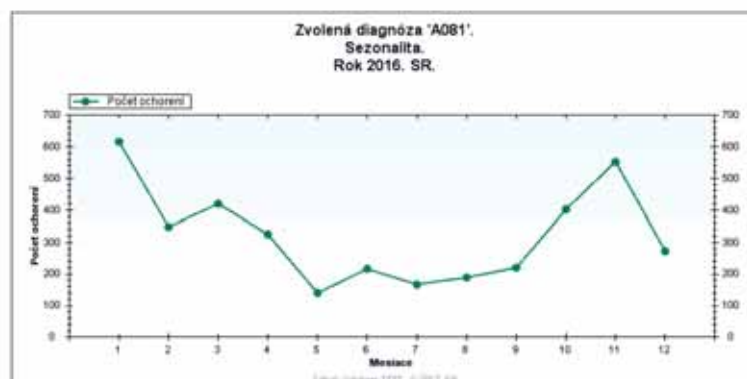
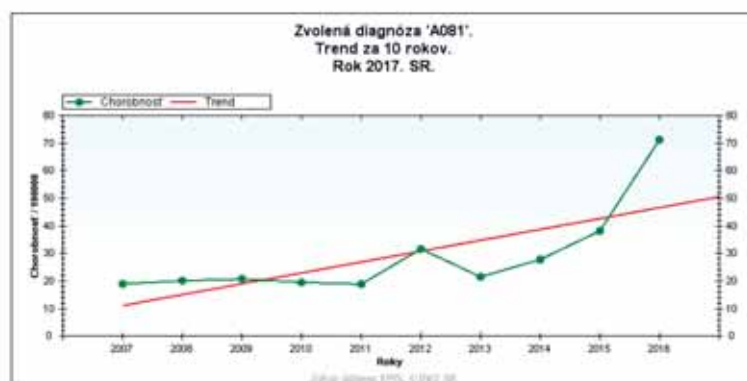
Výskyt na Slovensku:

Za ostatné roky zaznamenávame rastúci trend počtu norovírusových ochorení na Slovensku. V r. 2016 išlo o 3 858 prípadov, čo predstavuje vzostup chorobnosti o 20,7 % oproti predchádzajúcemu roku. Hlásených bolo 72 epidémií, pričom opäť bol pozorovaný nárast v porovnaní s predchádzajúcim rokom. Najvyššia chorobnosť bola zaznamenaná v najmladších vekových kategóriách u detí 0 – 4 rokov veku.

Liečba a prevencia:

Tak ako u črevných infekcií vírusového pôvodu, aj u norovírusovej infekcie neexistuje špecifický liek. V rámci liečby ide o doplnenie tekutín a pokoj na lôžku.

Očkovanie proti norovírusovej infekcii neexistuje. V rámci prevencie je nutné dodržiavať všeobecné hygienické pravidlá, ako napr. umývanie rúk po návšteve toaliet. V prípade epizódy vracania či



hnačky u infikovanej osoby (napr. prebaľovanie znečistených plienok u infikovaných detí), treba myslieť na riziko prenosu norovírusu aerosólom a použiť rúšku.

Združenie PRADER-WILLIHO SYNDRÓMU (PWS)



Mnohokrát sa nám v živote stane, že stretneme niekoho, koho správanie a prejav sa nám zdajú čudné, prekvapia nás a niekedy aj pobúria. A pritom ten človek zato ani nemôže, pretože svoj „syndróm“ a jeho špecifiká dostal do vienka pri narodení.

Združenie PRADER-WILLIHO SYNDRÓMU je členská organizácia, ktorá má v súčasnosti 16 členov. Sú to všetko rodiny, ktoré majú dieťa s PWS.

Čo je Prader-Williho syndróm?

Prader-Williho syndróm je genetická porucha, ktorej typickým prejavom je znížený svalový tonus, charakteristické črty tváre (úzka tvár, mandľové oči, malé ústa, tenká horná pera), nízka postava, neúplný sexuálny vývoj, rôzny stupeň porúch mentálneho vývoja, problémy so správaním a chronický pocit hladu, ktorý vedie k nadmernému prejedaniu sa už po 2. roku života a život ohrozujúcej obezite.

Organizujeme spoločné stretnutia, publikujeme informácie na webových stránkach, vydávame informačné letáky a spolupracujeme s ostatnými národnými združeniami podobného formátu, ako aj s nadnárodnou organizáciou IPWSO, ktorej riadnym členom sme sa stali v októbri 2006.

Občianske združenie PRADER-WILLIHO SYNDRÓMU

Kocmál 551/10, 026 01 Dolný Kubín

Konateľ: Ľudmila Schenková, **email:** schenk@dkubin.sk, **tel.:** 0907 889534

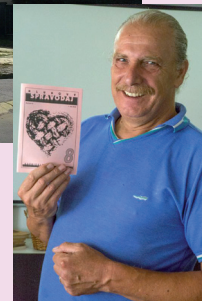
Bankové spojenie: ČSOB Dolný Kubín, č.ú.: 4004046645/7500

IČO: 45006016

<http://www.pwsyndrom.sk/co-je-pws/>



Klubová prevádzka Anti STRESS Center v Sliachi



Igor Chamilla, predseda Kardioklub SK

KARDIOKLUB SK je celorepublikovým, dobrovoľným, patientskym občianskym združením, pôsobiacim na celom území Slovenskej republiky. Kardioklub SK je prvou patientskou organizáciou zo Slovenska, ktorá bola v roku 2007 prijatá za člena Svetovej patientskej organizácie IAPO (International Alliance of Patient's Organizations) v Londýne. Kardioklub SK zastrešuje kardiokluby v Slovenskej republike.

Cieľom Kardioklub SK je pomáhať ľuďom so zdravotným postihnutím srdcovo-cievneho systému a srdca, pri riešení ich sociálnych, ekonomických, psychických, spoločenských záujmov a potrieb.

KARDIOKLUB Sliach Kúpele

ul. 1.mája č.1, 962 31 SLIACH

registrované dňa 19.12.2014 na Ministerstve vnútra SR

č.sp. VVS/1-900/90-45067

Tel. 0948600456, 0949176092

www.kardioklub.sk



Loana a Lonaris je výrobní značkou kompresivních produktu s nejdelší tradicí na českém a slovenském trhu. Jsme také výrobcem ponožkového sortimentu se speciální úpravou, například proti klíšťatům nebo s vůní včetně antibakteriální úpravy se stříbrem. Obchodní zastoupení nám zajišťuje firma **Pobtex s.r.o.**



NANO MEDI
LOANA®



www.pobtex.cz
www.loana.cz

Polotuhé lieky

PharmDr. Desana Matušová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra galenickej farmácie

2. časť



Masti, pasty

Emulgujúce masťové základy sú vďaka obsahu emulgátorov schopné naviazať do vnútornej fázy emulzných mastí určité množstvo vody. Takýmto masťovým základom je tuk (vosk) z ovčej vlny (Adeos lanæ, Cera lanæ), lanalkoly (alkoholy z tuku z ovčej vlny), Synderman CH, Synderman AL, Unguentum lanalcoli, Polyderman, Cutilan a pod.

ťou, ako vidno v predpise na prípravu makrogolového základu.

Makrogolová masť ČSL 4

Rp.	
Macrogol 300	50,0 g
Macrogol 1500	50,0 g
M. f. ung.	

Z hľadiska disperzity poznáme masti **jednofázové**, t. j. roztokové, keď je liečivo rozpustené v masťovom základe, **dvojfázové** (suspenné alebo emulzné) a trojfázové, čiže suspennno-emulzné.

Príkladom suspennno-emulznej masti je Unguentum camphorato-ichthamolicum podľa ČSL 4 alebo masť s keratolytickým účinkom.

Masť na premastenie pokožky pri atopickej dermatitíde

Rp.	
Acidum lacticum	3,0 g
Glycerolum	
Aqua purificata	aa 30,0 g
Synderman	ad 300,0 g
M. f. ung.	
D. S. Na premastenie pokožky	

Vodou zmývateľné masťové základy – **hydromasťové základy** – sú polyetylén glykoly (makrogoly, karbovosky). Podľa molekulovej hmotnosti sú kvapalné (Mr 200 – 600), polotuhé alebo tuhé voskovité látky (Mr nad 1 000). Majú antimikrobiálny efekt, preto nie je potrebné pridávať konzervanty. Zvyčajne sa kombinujú dva alebo viac makrogolov s rôznou molekulovou hmotnosťou,

Masť „Cobra“

Rp.	
Acidum salicylicum	27,5 g
Acidum lacticum	2,0 g
Pepsini pulvis	0,1 g
Vaselinum album	ad 100,0 g
M. f. ung.	
D. S. Na otlaky	

Príprava mastí sa líši podľa typu jednotlivých mastí.

Roztokové masti sa pripravujú rozpustením liečiva v roztopenom základe a miešaním do vychladnutia.

Suspenné masti sa pripravujú rozmiešaním práškovej zložky s časťou roztopeného základu. Ak je v zložení prípravku emulgátor, pridáva sa tiež v tejto fáze miešania. Potom sa postupne primieša ostatný roztopený základ a mieša sa do vychladnutia.

Emulzné masti sa pripravujú najčastejšie anglickou metódou – do roztopeného základu s emulgátorom sa pridáva vnútorná fáza rovnakej teploty a mieša sa do vychladnutia.

Pri príprave **suspennno-emulzných** mastí je potrebné použiť väčšie množstvo emulgátora v porovnaní s emulznými prípravkami, keďže časť tenzidu sa môže adsorbovať na povrch tuhých častíc. Najprv pripravíme emulznú masť a postupne ju pridávame k práškovej zložke podľa možnosti pri obvyčajnej teplote.

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.

Ilustračné foto: internet

Zimný krém Baby

NATURAL 75ml

- bambucké maslo • kokosový olej
- nechtík lekársky • mandľový olej
- vitamín E



Špeciálne vyvinutá receptúra s vysokým obsahom prírodných olejov a bez obsahu vody. Chráni, vyživuje a intenzívne sa stará o jemnú detskú pleť pri vetre, mrazivom počasi či extrémnych poveternostných podmienkach. Vhodné pre deti od narodenia.

Použitie: Krém nanášajte pravidelne v dostatočnom množstve na pokožku.

Bez konzervantov, parfumov a farbív!

ZÁKAZNÍCKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573

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



Prehľad medzinárodných organizácií a zoskupení

6. Zmiešané a zahraničné obchodno-priemyselné komory

6. časť

- DIHK – Slovensko-nemecká priemyselná a obchodná komora (www.dihk.sk)
- SMOPK – Slovensko-maďarská obchodná a priemyselná komora (www.smopk.eu)
- SPOK – Slovensko-poľská obchodná komora (www.spok.sk)
- SROK – Slovensko-rakúska obchodná komora (www.sohk.sk)

7. Medzinárodné finančné inštitúcie

- WB – Svetová banka (www.worldbank.org)
- IMF – Medzinárodný menový fond (www.imf.org)
- EBRD – Európska banka pre obnovu a rozvoj (www.ebrd.org)
- EIB – Európska investičná banka (www.eib.org)
- ADB – Ázijská rozvojová banka (www.adb.org)
- AFDB – Africká rozvojová banka (www.afdb.org)
- NADB – Severoamerická rozvojová banka (www.nadbank.org)
- MIB – Medzinárodná investičná banka (International Investment Bank) (www.iib.int)



PharmDr. Štefánia Megyesi

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

Lipidy sa používajú v klasických liekových formách (roztoky, emulzie, suspenzie, masť, krémy, gély, pasty), ale taktiež tvoria základ skupiny nových liekových foriem ako napríklad mikro- a nanoformy – lipozomy, nanovezikuly, tuhé lipidové nanočastice, ktoré zvyšujú účinnosť a bezpečnosť liečiv. Pochopenie fyzikálnych a chemických vlastností lipidov umožňuje ich efektívne využitie pri formulácii a výrobe liekov, čím môžeme predísť možným interakciám lipidov s liečivými a ďalšími pomocnými látkami alebo s inými zložkami a následne pozitívne ovplyvniť biologickú dostupnosť.

Tuhé lipidové nanočastice sú špecifické tým, že matricový materiál sa skladá z tuhých lipidov, pričom sa prevažne používajú fyziologické lipidy alebo lipidy z fyziologických komponentov, ktoré sa vyznačujú dobrou in vivo odbúrateľnosťou. V porovnaní s lipozómami majú vyššiu stabilitu a zároveň menšiu toxicitu ako niektoré polymérne nanočastice.

Podľa rozloženia liečiva v lipidovej zložke rozlišujeme tri základné typy tuhých lipidových nanočastíc:



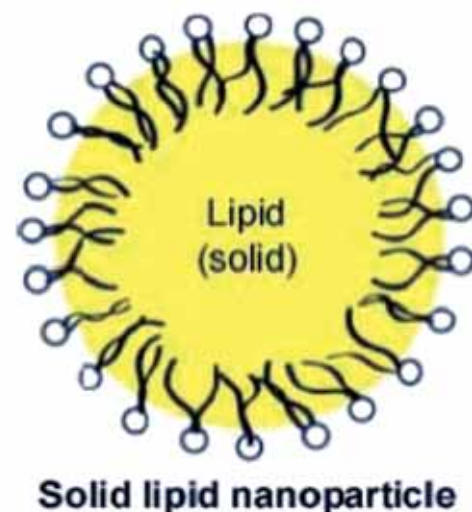
Rozlišujeme tri typy modifikovaných pevných lipidových častíc:

- amorfný typ,
- imperfektný typ,
- zložený typ.

Prednosti tuhých lipidových nanočastíc ako nosičov liečiv:

- Umožňujú modifikáciu liberačného profilu.
- Zabezpečujú chemickú stabilizáciu, t. j. ochranu liečiv inkorporovaných do druhej matrice proti chemickému rozkladu. Majú nízku toxicitu pomocných látok (dobrá znášanlivosť vzhľadom na fyziologické lipidy).
- Možnosť priemyselnej výroby pomocou vysokotlakovej homogenizácie.

Tuhé lipidové nanočastice



- V topických liekoch majú SLN adhezívny efekt a okluzívny účinok.
- Medzi výhody tohto typu nanočastíc patrí kapacita pre prenos veľkého množstva liečiva a jeho pomalé uvoľňovanie, nízka väzba opsonínov a malý vplyv na tvorbu trombov.
- Tuhé lipidové nanočastice konjugované s antidepresívnym liečivom zvyšovali transport tohto liečiva do mozgu bez indukcie produkcie p-glykoproteínu 1, ktorý je zodpovedný za intenzívne odstraňovanie venlafaxínu z mozgu.

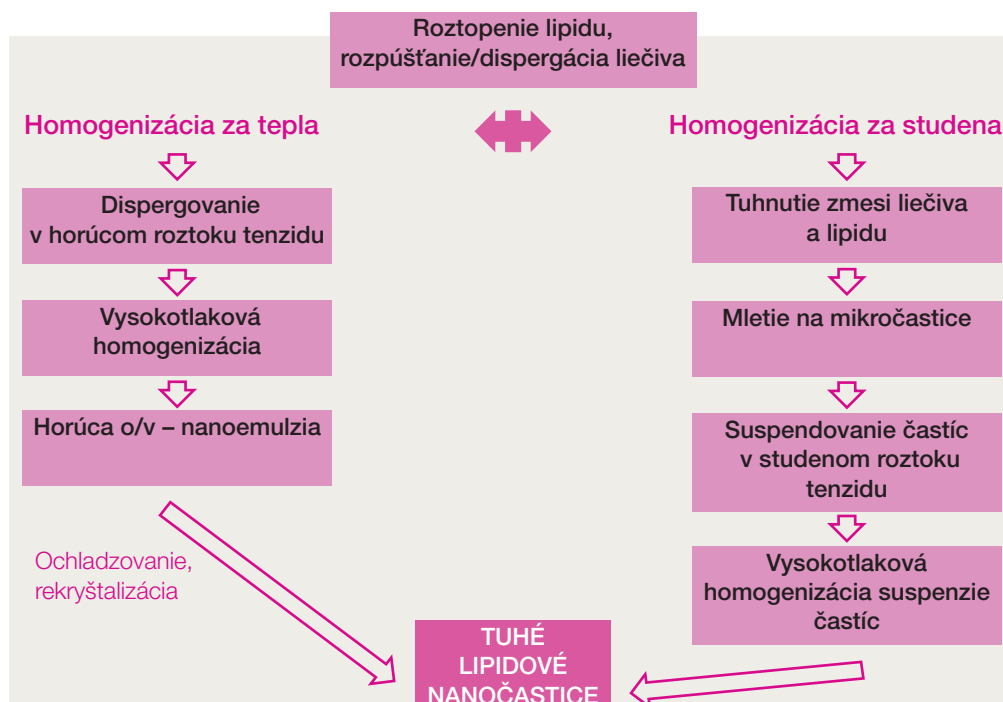
disperzie, ale pomocou lyofilizácie alebo sušenia rozprašovaním aj ako suchý produkt.

Využitie tuhých lipidových nanočastíc

Tuhé lipidové nanočastice môžeme použiť vo všetkých oblastiach, v ktorých je výhodné použitie nanočastíc. V topických liekoch môžu chrániť liečivá citlivé voči hydrolýze, proti chemickému rozkladu, vo formuláciách obsahujúcich vodu. Tuhé lipidové nanočastice môžu mať vlastnosti depotnej liekovej formy. V prípade liečiv zapracovaných do tuhých lipidových nanočastíc pri aplikácii do oka zotrvávajú dlhší čas na rohovke. Spracovaním intravenózne aplikovaných liečiv do tuhých lipidových nanočastíc sa môže zlepšiť biologická znášanlivosť liekovej formy. V prípade orálnej a perorálnej aplikácii môže vzhľadom na adhezívne vlastnosti malých častíc dôjsť k spoľahlivejšej biologickej dostupnosti.

Výroba tuhých lipidových nanočastíc

Výroba sa uskutočňuje vysokotlakovou homogenizáciou lipidov dispergovaných vo vode v roztopenom alebo tuhom stave. Spravidla sú stabilizované vo vodnej disperzii pomocou tenzidov. Liečivá sú rozpustené v lipidovej matrici alebo sú v nej dispergované. Tuhé lipidové nanočastice môžu byť formulované nielen ako vodné





Mgr. Martina Antošová, PhD., MBA.
Prof. MUDr. Jana Plevková, PhD.

Martinské centrum pre biomedicínu,
Divízia respirológie a 2 Ústav patologickej fyziológie,
Univerzita Komenského v Bratislave,
Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Malá Hora 4C,
036 01 Martin



Horúčka

– kedy samoliečba a kedy návšteva lekára?

Horúčku (febris) môžeme definovať ako vzostup telesnej teploty nad 38,0 – 39,9 °C, ktorý je spôsobený prestavením termoregulačného centra na vyššie hodnoty.

Môže byť vyvolaná vplyvom viacerých faktorov, ktoré označujeme ako pyrogény – ide o infekčné vírusové či bakteriálne ochorenia, autoimunitné procesy, či iné poškodenie tkaniva. K typickým príčinám horúčky patria napr. infekcie dýchacieho systému, ucha, močového mechúra a obličiek, gastroenteritídy. U detí môže vyvolať horúčku napr. očkovanie, u dospelých môže byť horúčka príznakom nádorových a autoimunitných ochorení.

Horúčka slúži ako jedna z prirodzených obranných reakcií organizmu. Má celkový nepriaznivý účinok na rast baktérií a na replikáciu vírusov, zvyšuje aktivitu interleukínu-1, T-lymfocytov, B-lymfocytov a syntézu imunoglobulínov¹, čím významne napomáha imunitnému systému v boji s infekciou. Často je spojená s ďalšími príznakmi, ako sú bolesti hlavy, svalov, kĺbov, nadmerné potenie, tachykardia, kašeľ, bolesti hrdla, triaška, nevoľnosť, vracanie, pocit slabosti, závraty, strata chuti do jedla a iné. Horúčku monitorujeme teplomerom, ale nesmieme zabúdať ani na správnu identifikáciu všetkých sprievodných príznakov, ktoré nám môžu pomôcť objasniť príčinu jej vzniku a na jej základe stanoviť liečbu.

Väčšina ochorení sprevádzaných horúčkou zvyčajne odznie za niekoľko hodín, maximálne dní. Pri objavení horúčky nie je nevyhnutné okamžite kontaktovať lekára.

So správnym domácim manažmentom/samoliečbou je možné dosiahnuť fyziologickú telesnú teplotu (36,0 – 36,9 °C – normotermia), pri dodržiavaní nasledovných odporúčaní:

a) znížiť produkciu tepla a umožniť jeho odovzdávanie do prostredia (odpočívať, obliecť ľahké a vzdušné oblečenie, vyvetrať, ochladiť vodou v podobe obkladov alebo vlažnej sprchy/kúpeľa – nikdy nie ľadovej sprchy/ľadového kúpeľa),

b) hydratovať (zvýšiť príjem tekutín, najmä vodu, ľadové kocky, polievky, neodporúčajú sa nápoje obsahujúce kofeín/teín), pri deťoch sa odporúča monitorovať príjem a výdaj tekutín,

c) monitorovať telesnú teplotu každých 4 – 6 hodín, dýchanie a pulzová frekvencia bývajú pri horúčke zvýšené, niekedy sú prítomné aj zmeny správania ako nepokoj, zmätenosť a pod.,

d) zabezpečiť príjem potravy (pri nechutenstve podávať ovocie, zeleninu),

e) zabezpečiť pohodlie (výmena bielizne – osobnej i posteľnej, ľahká prikrývka),

f) antipyretiká nepodávať automaticky – až keď horúčka presahuje hodnotu 38,5 °C a nezaberú vyššie uvedené opatrenia. Ak po podaní antipyretík horúčka neklesá do 30 minút, je vhodné použiť niektorú z foriem fyzikálneho ochladzovania.

Najčastejšie podávanými antipyretikami sú paracetamol a ibuprofén. Obe uvedené látky majú vzájomne nezávislý metabolizmus, čo umožňuje ich súčasnú aplikáciu v pravidelných intervaloch 4 – 6 hodín (kombinovaná liečba) alebo striedavé podávanie v dávkach uvedených v informácii pre pacienta. Dôkazy o tom, že kombinovaná a striedavá terapia sú účinnejšie ako monoterapia jedným antipyretikom, však nie sú presvedčivé³, a to sa odráža aj v rozdielnych guidelines lekárskech a pediatrických spoločností v rôznych krajinách sveta.

Antipyretická liečba je v súčasnosti veľmi diskutovanou témou. Podávanie antipyretík je preferovanou metódou najmä u rodičov, pričom v posledných dvoch desaťročiach sa táto preferencia zvýšila zo 67 % na viac ako 90 %². Ich aplikovanie je v domácej liečbe často nesprávne, a to vo vzťahu k typu antipyretika, dávke a tiež frekvencii podávania⁴. Pri nesprávne zvolenej dávke a frekvencii podávania sa môžu objaviť závažné nežiaduce až toxické účinky antipyretík, ktoré sa líšia v závislosti od veku, typu antipyretika a celkového stavu organizmu.

Pokiaľ horúčka pretrváva alebo stúpa na 39,0 °C a viac (hypertermia), môže dôjsť najmä u detí a starších ľudí ku komplikáciám. U detí sú to febrilné kŕče, ďalej môže dôjsť k vyčerpaniu organizmu alebo vzniku kognitívnych zmien (zmätenosť, straty vedomia, dezorientácia a pod.). Febrilné kŕče sú rizikové najmä u detí mladších ako 3 mesiace veku, preto je vhodné pri pretrvávajúcej horúčke kontaktovať lekára. Lekára by sme mali tiež kontaktovať, ak horúčka trvá viac ako tri dni, ak sa prudko zvyšuje a nereaguje na základné opatrenia vykonané v domácom prostredí alebo ak sú vystupňované sprievodné príznaky (napr. problémy s dýchaním, triaška, problémy pri močení, problémy pri prehltnutí, citlivosť na svetlo, opakované zvracanie, ťažká hnačka, vyrážka a iné, a to tak u detí, ako aj u dospelých).

Správny manažment horúčky v domácom prostredí môže byť dosiahnutý efektívnou edukáciou rodičov a dospelých osôb. Antipyretiká odporúčame užívať až na základe indikácie lekára a nie z dôvodu horúčky *per se*. Sprostredkovanie základných informácií o význame horúčky môže znížiť strach z tohto symptómu a následne aj zbytočné využívanie zdravotníckych, najmä pohotovostných služieb.



Literatúra:

¹ El-Rahdi ASM: Fever management: Evidence vs current practice. *World J Clin Pediatr* 2012; 1(4), 29 – 33.

² Poirier MP, Collins EP, McGuire E. Fever phobia: a survey of caregivers of children seen in a pediatric emergency department. *Clin Pediatr (Phila)* 2010;49:530 – 534.

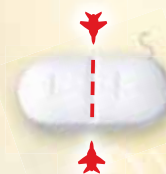
³ Wong T, Stang AS, Ganshorn H, et al. Combined and alternating paracetamol and ibuprofen therapy for febrile children Evidence-Based Child Health (a Cochrane review journal). 2014;9:675 – 729.

⁴ Goldman RD, Ko K, Linett LJ, Scolnik D. Antipyretic efficacy and safety of ibuprofen and acetaminophen in children. *Ann Pharmacother*. 2004;38:146 – 150.

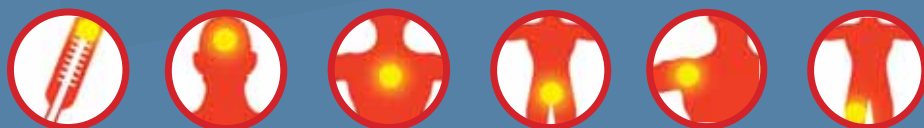
MIG-400®

rýchly proti bolesti a horúčke

IBUPROFÉN



Keď vás prekvapí bolesť



Biela politelná tableta¹



Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky¹

MIG-400, 400 mg, ibuprofén

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

1. SPC MIG-400 (2/2016)

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

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

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

SK-MIG-22-2017-V01-Press INZERČIA



MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.

Úrad verejného zdravotníctva, Bratislava
Poradňa zdravia

Viac striedmosti by prospelo



Už v prácach Hippokrata sa popisuje vzťah medzi výživou a dĺžkou života, nadmernou hmotnosťou a predčasnou smrťou. Cirkev na jeho podnet dokonca zaradila prejedanie medzi 7 ťažkých hriechov. V našej literatúre je „*Valaská škola mravův stodola*“ od Hugolína Gavloviča významnou pamiatkou, s mnohými ponaučeniami aj o seba-disciplíne v jedle a pití. Prejedanie nemá dlhú históriu, je to obraz dnešného životného štýlu, naši predkovia boli napriek vyššej fyzickej aktivite v jedení podstatne skromnejší.

Trávacie problémy môžu nastať z rôznych dôvodov. Buď bolo jedlo pokazené, čo sa častejšie vyskytne v letných mesiacoch, alebo nám skonsumované jedlo „nesadlo“, bolo ťažké, mastné. Najčastejšie však nastanú problémy vtedy, keď sa neriadime pocitom hladu, ale podľahneme pokušeniu, gurmánske pudy zvíťazia a zjeme viac a hltavejšie, rýchlejšie ako náš tráviaci trakt stačí spracovať. Dôležité je mať správnu mieru a včas skončiť s jedením. Pocit sýtosti sa totiž dostaví až po určitom čase, najskôr o 20 minút. Vnútorné nervové receptory vnímajú objem jedla a tlak na steny žalúdka a posielajú signály do mozgu, čím navodia pocit plnosti. Jeť by sme preto mali pomaly a v najlepšom prestať. V opačnom prípade hrozí, že skonsumuje-

me viac ako náš organizmus reálne potrebuje a po čase sa dostavia typické prejavy – ľudovo povedané – „pokazeného žalúdka“. Dostaví sa pocit nevoľnosti, plnosti, tlaku v nadbruší – epigastria, žalúdočné kŕče, pocit pálenia, grganie, reflux žalúdočnej šťavy, môže sa dostaviť tiež regurgitácia potravy, pocit na vracanie až vracanie, celková nevoľnosť a bolesť hlavy. Často tráviace komplikácie prejdú aj do nižších častí tráviaceho traktu, dostavia sa črevné kŕče a hnačky.

Tolerancia na prijaté kvantum a kvalitu jedla je individuálna. Mladý, zdravý jedinec prejedenie či prehrešky vo výbere jedla zvládne ľahšie ako človek starší, ktorý už nemá takú aktívnu enzymatickú výbavu a často trpí aj iným ochorením. Častými komplikáciami sú potom žalúdočný katar, žlčníkový záchvat a u pacientov s chronickými ochoreniami sa môže dostaviť aj zhoršenie zdravotného stavu vrátane komplikácií základného ochorenia.

Liečba a realimentácia

je individuálna podľa závažnosti ochorenia. V úvodnej fáze podávame lieky obsahujúce aktívne, adsorpčné uhlie, známe živočíšne uhlie. V prípade podráždenia žalúdočnej steny a vyššej tvorby žalúdočnej kyseliny sú vhodné antacidá, ktoré žalú-

dočné šťavy neutralizujú. Pri zhoršenom trávení proces podporíme tráviacimi enzýmami. Po krátkej hladovke je potrebné ešte držať niekoľko dní diétu. Podávame len ľahkú tekutú stravu, čaj, piškóty, sucháre a postupne pridávame ryžu, zemiaky, ľahké zeleninovo-mäsové vývary. Pozitívny vplyv na regeneráciu žalúdočnej sliznice a potlačanie nevoľnosti má aj závor alebo skorocel. Pri zvracaní a hnačke predovšetkým hradíme stratené tekutiny a minerály, vhodné sú aj bylinkové čaje a predovšetkým minerálne vody.



Ilustračné foto: internet

Antimetil[®]

tablety

Ďumbier lekársky / Zázvor



ĽAHKOŠŤ V ŽALÚDKU

- po prejedení sa
- v priebehu tehotenstva
- pri cestovaní



Distribútor:
Ewopharma spol. s r.o.
Hlavná 13, 831 01 Bratislava
tel.: 02/5479 3508
info@ewopharma.sk

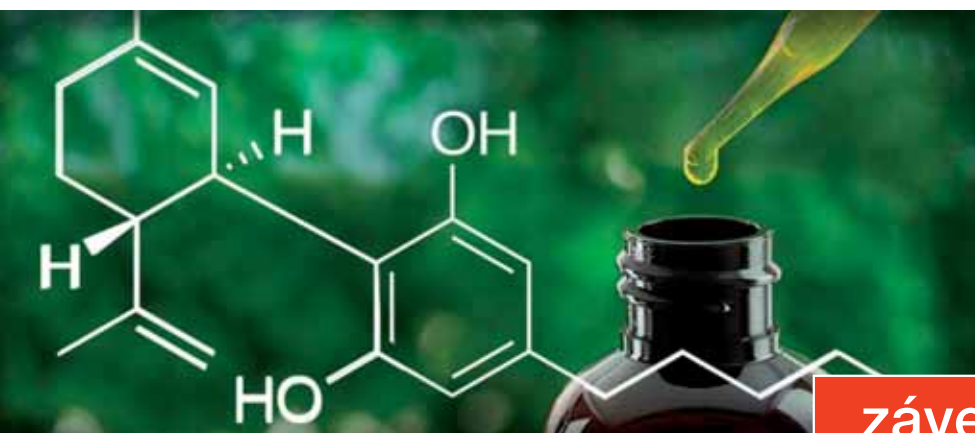
1 filmom obalená tableta obsahuje 50 mg suchého extraktu z koreňa zázvoru štandardizovaného na 10% derivátov gingerolu.

50 mg štandardizovaného suchého extraktu je ekvivalentné 500 mg rastlinnej suroviny (koreň zázvoru).

PRÍPRAVOK NA RASTLINNEJ PRÍRODNEJ BÁZE

ANTI-PEK-01-112017

www.antimetil.sk



záver

Konopná kozmetika

Ing. Helena Kohútová

Úrad verejného zdravotníctva SR



INCI názov	CAS	EINEC	
CANNABIS SATIVA SEED EXTRACT – Cannabis Sativa Seed Extract is the extract of the seeds of Cannabis sativa L., Cannabaceae	9958-21-4	289-644-3	
CANNABIS SATIVA SEED OIL – Cannabis Sativa Seed Oil is the fixed oil expressed from the seeds of Cannabis sativa L., Cannabaceae	9958-21-4	289-644-3	Cannabis sativa L. (odrody, ktoré neobsahujú viac ako 0,2 % tetrahydrocannabinolu)
CANNABIS SATIVA SEED OIL GLYCERETH-8 ESTERS – Cannabis Sativa Seed Oil Glycereth-8 Esters is the product obtained by the transesterification of Glycereth-8 and Cannabis Sativa Seed Oil	–	–	Cannabis sativa L. (odrody, ktoré neobsahujú viac ako 0,2 % tetrahydrocannabinolu)
CANNABIS SATIVA SEED OIL PEG-8 ESTERS – Cannabis Sativa Seed Oil Glycereth-8 Esters is the product obtained by the transesterification of Glycereth-8 and Cannabis Sativa Seed Oil	–	–	Cannabis sativa L. (odrody, ktoré neobsahujú viac ako 0,2 % tetrahydrocannabinolu)
CANNABIS SATIVA SEEDCAKE – Cannabis Sativa Seedcake is the residue from the expression of oil from the seeds of Cannabis sativa, Cannabaceae.	–	–	
CANNABIS SATIVA STEM POWDER – Cannabis Sativa Stem Powder is the powder obtained from the dried, ground stems of Cannabis sativa L., Cannabaceae	89958-21-4	289-644-3	
DECYL HEMPSEEDATE – Decyl Hempseedate is the ester of Decyl Alcohol and the fatty acids derived from Cannabis Sativa Seed Oil	–	–	
HYDROGENATED HEMP SEED OIL – Hydrogenated Hemp Seed Oil is the end product of the controlled hydrogenation of Cannabis Sativa Seed Oil	–	–	
HYDROLYZED HEMP SEED EXTRACT – Hydrolyzed Hemp Seed Extract is the hydrolysate of an extract of Cannabis Sativa Seed derived by acid, enzyme or other method of hydrolysis	–	–	
POLY(DIMER HEMPSEED OIL) – Poly(Dimer Hempseed Oil) is the polymer formed by the dimerization of Cannabis Sativa Seed Oil via a Diels-Alder reaction Potassium salt of the fatty acids of the seeds of Cannabis sativa, Cannabaceae	–	–	
POTASSIUM HEMPSEEDATE – Potassium salt of the fatty acids of the seeds of Cannabis sativa, Cannabaceae	68424-21-5	270-281-4	
CANNABIDIOL	13956-29-1		

Uvedené látky sa pridávajú do kozmetických výrobkov ako antioxidantné látky, látky na reguláciu tvorby kožného mazu, na zlepšenie kondície pokožky a na ochranu pokožky v takej koncentrácii, aby konečný kozmetický výrobok bol bezpečný za bežných alebo racionálne predvídateľných podmienok použitia.

Výrobcovia kozmetických výrobkov však musia mať na pamäti nasledovné:

Pri výrobe kozmetických výrobkov musia dodržiavať požiadavky právnych predpisov. Tvrdenia na obale a v prezentácii kozmetických výrobkov o tom, že konopná kozmetika alebo jej zložky (Cannabidiol) majú preventívne, liečivé, alebo hojivé účinky, že odstraňujú alebo uvoľňujú bo-

lesti svalov a kĺbov sú v rozpore s článkom 20 nariadenia (ES) č. 1223/2009 a nariadením (EÚ) č. 655/2003, ktorým sa stanovujú spoločné kritériá na odôvodnenie tvrdení používaných v súvislosti s kozmetickými výrobkami. Ak totiž zodpovedná osoba uvedie na trh výrobok ako kozmetický, teda v zmysle nariadenia (ES) č. 1223/2009, musí dodržiavať všetky ustanovenia daného predpisu. Podľa definície uvedenej v článku 2 odsek 1 písmeno a) nariadenia (ES) č. 1223/2009 kozmetický výrobok je látka alebo zmes, ktorý sa aplikuje iba na vymenované časti tela (na pokožku, vlasy, nechty, pery, zuby, vonkajšie pohlavné orgány, sliznicu ústnej dutiny s cieľom uvedené časti tela čistiť, parfumovať, chrániť, meniť ich vzhľad, udržiavať v dobrom stave alebo upravovať telesný pach).

Keďže Cannabidiol je v Slovenskej republike regulovaný ako psychotropná látka, veľkodistribúciu omamných a psychotropných látok môžu v zmysle zákona č. 139/1998 Z. z., vykonávať len držiteľia povolenia Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky na veľkodistribúciu liekov a výdaj omamných a psychotropných látok a tými sú držiteľia povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo verejnej alebo nemocničnej lekární. Toto obmedzenie je aplikovateľné aj na kozmetické výrobky s obsahom canabidiolu a podľa vyjadrenia Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky je možné tieto výrobky predávať, v Slovenskej republike len v lekárňach za podmienky, že spĺňajú požiadavky nariadenia ES 1223/2009.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



PRIETRŽNÍK HOLÝ

HERNIARIA GLABRA L. (PARONYCHIACEAE)

Nenápadná jednoročná alebo trváca rastlina s poliehavými, v kruhu rozloženými stonkami až 30 cm dlhými. Má protistojace lístky a drobné žltozelené kvety. Vyskytuje sa na piesočnatých a skalnatých lokalitách, pri cestách a chodníkoch, dokonca aj medzi dlažbou mestských ulíc. Znáša aj extrémne vonkajšie podmienky, sucho aj vlhko.

Bylina sa využívala už v stredoveku. Jej latinský názov (*Herniaria*) svedčí o tom, že sa užívala pri prietrži. Pravda, odporúčala sa aj pri viacerých ďalších ochoreniach, najmä pri postihnutí močových ciest.

Ako liečivá droga sa využíva vňat – *Herniariae herba*. Rovnocennú drogu poskytuje prietržník chlpatý – *Herniaria hirsuta* L.

V rastline sa nachádza neutrálny herniarín (asi 3 %), kyslý saponín (asi 0 – 4 %; označuje sa ako kyselina herniarová, čiže glykozid kyseliny kvilajovej. Herniarín je oxykumarínový derivát – metylester umbelliferónu. Okrem toho má rastlina flavonoidné glykozidy (1,4 – 1,8 % hyperozidu), glyko-

zidy kvercetínu a izoramnetínu, trieslovinu, asi 0,06 % silice, alkaloid paronychín, kyselínu glykolovú a glycerolovú.

Rastlina sa ordinuje na zvýšenie tvorby moču (diuretikum) s dôrazom na zvýšené vylučovanie solí (saluretikum). Služi aj na uvoľňovanie kŕčov hladkého svalstva (spazmolytikum), aj na zabráňovanie vývoja a rozmnožovania mikróbov (antiseptikum).

Flavonoidy s organickými kyselinami zvyšujú nielen tvorbu moču, ale aj odpad chloridov a močoviny, a tým znižujú ich koncentráciu v krvi. Kumarínové a flavonoidné látky pôsobia spazmolyticky. Antagonisticky účinkujú saponíny a silica, ktoré zvyšujú napätie hladkého svalstva. Kumarínové deriváty pravdepodobne podporujú kontrakcie močového mechúra. Pre výrazne baktericídne vlastnosti sa droga ordinuje tak pri zápaloch močových ciest; rovnako sa odporúča pri urolitiáze s bolestivými tenezmami a tendenciou k zápalovým komplikáciám.

Alkaloid paronychín má centrálne tlmivé účinky.

Odvar sa pripravuje z jednotlivej dávky 1,5 g. Na prípravu záparu sa bežne ordinujú 2 kávové lyžičky na šálku vody; pije sa 2-krát až 3-krát denne.

Pri potrebe silnejšieho diuretického účinku je vhodná kombinácia s drogami: *Ononidis radix*, *Petroselinis radix*, *Solidaginis herba*, *Betulae folium* ale tiež *Levistici folium* rovnakými dielmi (dávajú sa 3 lyžičky na 2 poháre záparu; užíva sa 3 – 4-krát denne po 1/2 pohára). Pri zápaloch močových ciest sa droga kombinuje s rovnakými dielmi *Uvae ursi folium*, *Myrtilli folium*, *Vitis-idaea folium* a pod.

Napriek tomu, že sa dosiaľ nezistili vedľajšie škodlivé účinky, potencionálne by nadmerné dávky mohli zložkami kyslých saponínov pôsobiť na červené krvinky hemolyticky. Rovnako ako väčšina diuretik, aj táto droga je kontraindikovaná pri akútnom i chronickom zápale obličiek (najmä pri glomerulonefritíde) a pri obštrukcii močových ciest.

Liečivá droga tvorí zložku hromadne pripravovaných čajovín.

Ilustračné foto: internet

Beta glucan: novinky pre najmenších

GluCandy 30 cmúl'ových tabliet

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

Beta Glucan Detský sirup 1+ 100ml

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

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

NATURES®
Beta glucan

Vitamíny, minerály a antioxidanty pri diabetes mellitus

PhDr. Andrea Bukovská

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



2. časť



Ťažké patogenetické procesy a porucha účinku inzulínu v cieľových tkanivách sa prejavujú poruchou metabolizmu cukrov, tukov a bielkovín a sekundárne aj poruchou metabolizmu minerálnych látok a vody. Preto diabetes mellitus ovplyvňuje aj funkciu endotelu, krvný tlak, telesnú hmotnosť a zrážanlivosť krvi. Tým dochádza k poškodeniu celého organizmu a to nielen systémov a tkanív, ale aj kostí, kĺbov a kože. Hyperglykémia spôsobuje zvýšený oxidačný stres. Závažná nerovnováha medzi tvorbou reaktívnych molekúl významne poškodzuje organizmus a ich zneškodňovanie. Voľné radikály reagujú s inými látkami a molekulami. Preto veľmi ľahko vznikne poškodenie normálnej funkcie a choroba. Oxidačný stres spôsobujú reaktívne kyslíkové radikály ako produkty normálneho bunkového metabolismu v každom živom organizme, ktorý získava energiu oxidáciou.

Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) sa strebávajú len pomocou tukov a z potravín sa pri spracovávaní vylúhujú ťažšie. V organizme sa ukladajú do zásob v pečeni.

Vitamíny rozpustné vo vode (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂, C, H, U) sa ľahko vstrebávajú z čriev do krvi a aj z potravín sa vylúhujú ľahko. V organizme sa neukladajú do zásoby, lebo ich nadbytok organizmus vylúči. Preto je potrebné dopĺňať ich každý deň.

Minerálne látky tvoria súčasť enzýmov, hormónov, funkčných molekúl a zlúčenín, ktoré zabezpečujú dôležité funkcie pri metabolizme, premene energie, stavbe kostí, zubov, tvorbe hormónov a krvných buniek, pri udržiavaní rovnováhy vnútorného prostredia, prenose vzruchov z nervových buniek a správnom fungovaní organizmu. **Makroprvky** (K, P, Mg, Cl, S, Na, Ca), **stopové**

prvky (Sn, Si, Li, Mn, Cu, Zn, Fe) a **ultra stopové prvky** (F, Cr, I, Co, Mo, Ni, Se, V) a ďalšie sú obsiahnuté v každej potravine. Ich obsah závisí od množstva v prírodnom prostredí a v minerálnych vodách, ale môže byť znížený v dôsledku potravinovej a poľnohospodárskej praxe a tiež úpravou potravín. Správna rovnováha minerálnych látok a vitamínov minimalizuje vznik rôznych ochorení a chorôb.

Antioxidanty potláčajú deštruktívnu činnosť voľných radikálov. Ich mechanizmus účinku spočíva v tom, že niekoľko molekúl antioxidantov neutralizuje veľa molekúl voľných radikálov a tým chráni mnoho molekúl buniek. Antioxidanty preto plnia ochrannú funkciu.

Nedostatok vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov spôsobuje:

- **nedostatočný príjem potravou**, rôzne kratšie alebo dlhšie diéty, alebo hladovky, strata funkčnej schopnosti vitamínov pri príprave stravy varením, enzymatické odbúravanie pri dlhšom skladovaní potravín,
- **neschopnosť organizmu využiť vitamíny a minerálne látky** pri zníženom príjme a/alebo poruche vstrebávania vo vyššom veku a pri rôznych chorobách,
- **zvýšená potreba pri inak dostatočnom prívode a využiteľnosti** v období tehotenstva, dojčenia, detstvom veku, pri vyššej fyzickej aktivite, strese, nedostatku odpočinku, chronickom fajčení, užívaní antikoncepcie, infekčných chorobách, vystupňovanom metabolizme (teplota, hypertyreóza), diabetes mellitus a ďalších chronických chorobách.

Významné riziko pri diabetes mellitus predstavuje aj striktné neuvážené dodržiavanie diabetickej diéty, diabetickej vegetariánska diéty alebo zhoršené trávenie a vstrebávanie z dôvodu diabetickej autonómnej neuropatie. Úpravu suboptimálneho prísunu vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov zabezpečuje úprava stravovacích zvyklostí pomocou cielej zdravotnej výchovy.

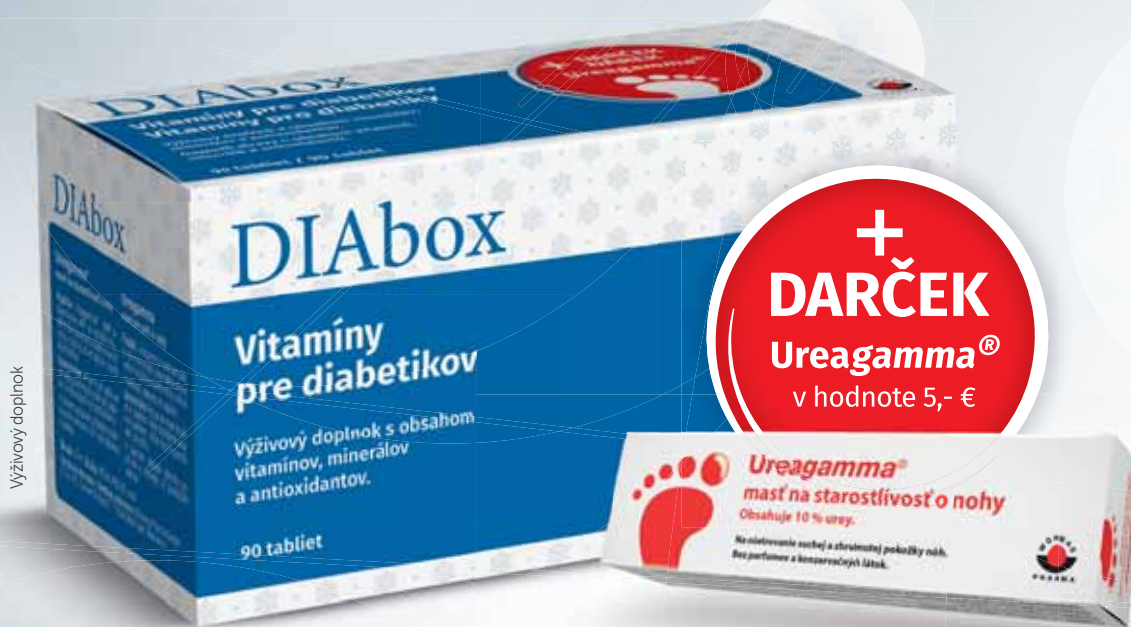
Táto možnosť však často práve vďaka polymorbidite a polypragmázii pacientov naráža na potrebu personalizovaného prístupu. Pre mnohých pacientov s chronickými chorobami je často problém výrazne zmeniť svoje stravovacie zvyklosti nielen z psychosociálnych, ale aj ekonomických dôvodov. Pridávanie vitamínov, minerálnych látok a antioxidantov do bežne používaných potravín historicky mnohé vyriešilo, ale v súčasnosti je značne obmedzené nedôverou spoločnosti k pridávaniu nových chemických látok do stravy.

Významnú úlohu preto zohrávajú špeciálne pripravené kombinácie polyvitamínov. Pri ich výbere zohráva významnú úlohu odborné poradenstvo v lekární realizované farmaceutickými laborantmi so špecializáciou v odbore lekárstvo pri výdaji voľno-predajných liekov. Pri každej komunikácii s pacientom je však potrebné klásť konkrétne otázky, aby sa nestalo, že pacienti užívajú viac prípravkov ako je potrebné aj vzhľadom na ďalšiu liečbu základných a sprievodných chorôb.



Ilustračné foto: internet

Vieme, čo potrebujete



Spoločné balenie produktov ušitých na mieru

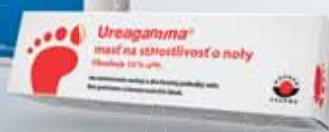
Vitamíny pre diabetikov 90 tbl.

Výživový doplnok s obsahom vitamínov, minerálov a antioxidantov s chrómom na udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi.



Ureagamma® Obsahuje 10 % urey 45 ml

Na ošetrovanie suchej a zhrubnutej pokožky nôh.
Bez parfumov a konzervačných látok.



www.diabetik.sk

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

BOXINZ1017





PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS
Fakulta zdravotníctva SZU
Banská Bystrica

Akútna psychická kríza – agresívne správanie

Akútne stavy v psychiatrii kladú zvýšené nároky na psychiku postihnutého a vyvolávajú u neho stres.

Môžu sa prejavovať:

- poruchou vedomia,
- poruchou pamäti a pozornosti,
- nepokojom až agresivitou.

Chorý nedokáže svoj stav hodnotiť objektívne a svojím správaním je nebezpečný sebe a okoliu. V týchto situáciách je potrebná hospitalizácia aj proti jeho vôli.

Príčiny agresívneho správania:

- pocit ohrozenia,
- pocit krivdy,
- bezmocnosť,
- sklamanie,
- bolesť,
- konzumácia alkoholu a podobne.

Príznaky:

- zdravotné problémy začínajú nepokojom,
- neskôr sa prejaví slovná agresivita,
- nakoniec prichádzajú fyzické útoky voči veciam v okolí, voči sebe a ľuďom.



Prvá pomoc pri agresívnom správaní postihnutého:

- v prvom rade sa postarajte o vlastnú bezpečnosť:
 - dodržujte fyzický odstup od agresívneho pacienta najmenej 2 metre,
 - stojte tak, aby ste mali voľnú únikovú cestu a aby v okolí neboli predmety, ktorými môže chorý zaútočiť,
 - vždy stojte k chorému tvárou v tvár,
 - ak má chorý zbraň, nepokúšajte sa o žiadne aktivity, volajte políciu (158 – 159),
- nikdy nekomunikujte s pacientom osamote, snažte sa, aby bola nablízku najmenej ešte jedna osoba,
- nedotýkajte sa postihnutého,
- komunikujte pokojne, pomaly, zrozumiteľne, nezvyšujte hlas,
- pokúste sa chorého upokojiť rozhovorom a vyvolať v ňom pocit porozumenia,
- pri rozhovore dávajte pozor, aby ste sa nedostali s pacientom do konfrontácie, neprovokujte, nekritizujte a nezosmiešňujte ho,
- odporovať mu môžete len vtedy, ak ide o zabezpečenie ďalšej nevyhnutnej starostlivosti,
- buďte trpezliví, tolerantní, nevyhrážajte sa mu, nezastrašujte ho a nedávajte mu direktívne príkazy,
- nedajte sa vyprovokovať k slovnej ani fyzickej agresivite,
- ak sa vám pacient vyhráža, berte jeho vyhrážky vážne, to platí aj pri vyhrážaní sa pokusom o samovraždu,
- ak vás situácia prinúti použiť voči postihnutému fyzické násilie, platí zásada, že na zvládnutie situácie musí byť



zabezpečený dostatočný počet osôb a zásah musí byť bezpečný pre všetkých zúčastnených,

- konať rýchlo, primerane a korektne predovšetkým z hľadiska vynaloženého fyzického násillia.



Poznámka:

Každý človek sa v priebehu svojho života stretne so situáciou, ktorá môže vyvolať krízové reakcie. Takého situácie nás sprevádzajú od detstva až po koniec našej životnej dráhy. Buďme všímaví a pomôžeme si navzájom!



Systémy sociálneho zabezpečenia v EÚ

Najčastejšie otázky

Prestáhoval som sa kvôli práci do iného štátu, pričom moja rodina zostala v mojej domovskej krajine. Kde by som mal platiť zdravotné poistenie na vyživované osoby?

Existujú dve možnosti:

Ak druhý rodič vašich detí pracuje vo vašom domovskom štáte, musí v tomto štáte aj odvádzať príspevky na zdravotné poistenie vyživovaných osôb.

Ak druhý rodič vašich detí nepracuje, príspevky na zdravotné poistenie vyživovaných osôb musíte odvádzať v krajine, kde pracujete. Požiadajte zdravotnú poisťovňu v krajine, kde pracujete, o formulár S1 (predtým formulár E 109) a predložte ho zdravotnej poisťovni vo vašej domovskej krajine.

Dostal som pracovnú ponuku v inom členskom štáte EÚ. Môžem si ponechať dávky sociálneho zabezpečenia, ktoré mi boli priznané v mojom domovskom štáte?

Vo všeobecnosti platí, že za vaše dávky bude zodpovedný štát, v ktorom pracujete. V danom okamihu sa na vás môžu vzťahovať právne predpisy v oblasti sociálneho zabezpečenia (zdravotné poistenie, rodinné dávky, dôchodok, príspevky v nezamestnanosti) len jedného štátu. Nebudete teda podliehať systému vášho domovského štátu, ale systému krajiny, kde pracujete. Nároky na dávky, ktoré vám vznikli vo vašom domovskom štáte (napr. na dôchodok), však nezaniknú.

V krajine, do ktorej som sa presťahoval kvôli práci, mám nárok na nemocenské dávky až po 6 mesiacoch trvania poistenia. Vzťahuje sa na mňa táto čakacia lehota, ak som pracoval v inom členskom štáte EÚ?



NIE – Právne predpisy EÚ zabezpečujú, aby ste mali nárok na nemocenské dávky od začiatku trvania poistenia vo vašej novej krajine, ak ste boli v inom členskom štáte EÚ poistený najmenej 6 mesiacov.

Čo sa stane, ak budem mať počas hľadania zamestnania v zahraničí úraz? Bude sa na tento úraz vzťahovať moje zdravotné poistenie?

Ak vám dávky v nezamestnanosti vypláca štát, v ktorom ste sa stali nezamestnaným, bude vaše zdravotné poistenie platiť aj v ostatných členských štátoch EÚ. Vy a vaša rodina budete mať nárok na zdravotné ošetrovanie, musíte však predložiť svoj európsky preukaz zdravotného poistenia. Ak ho ešte nemáte, môžete oň požiadať svoju zdravotnú poisťovňu.

Informácie o fungovaní systémov zdravotnej starostlivosti v prípade zmeny pobytu. Tieto systémy sa môžu značne líšiť od vášho domáceho.

Ak si pôjdem hľadať prácu do zahraničia, budem mať naďalej nárok na rodinné dávky z krajiny, v ktorej som sa stal nezamestnaným?

ÁNO – Prenos dávok v nezamestnanosti do krajiny, v ktorej si hľadáte prácu, nebude mať vplyv na vaše práva (a práva členov vašej rodiny) v oblasti sociálneho zabezpečenia (napr. v oblasti zdravotného poistenia, rodinných dávok, invalidných a starobných dôchodkov atď.) v krajine, v ktorej ste sa stali nezamestnaným.

Zdroj: Vaša Európa (europa.eu)

Darujte švajčiarsky originál pre kĺby, väzivá a šľachy!

ZÍSKAJTE 1 mesiac kúry ZADARMO

Exkluzívne balenie
Získajte 1 mesiac užívania ZADARMO

cemio switzerland
kamzik
- RADOŠŤ Z KAŽDÉHO SKOKU!
kĺby • väzivá • šľachy
švajčiarsky kolagén novej generácie

60 kapsúl

Výživový doplnok

www.cemiokamzik.sk

Vitamin C je dôležitý pre správnu tvorbu kolagénu v kĺbových chrupkách.


www.szsbb.eu

NÁVŠTEVA SEMMELWEISOVHO MÚZEA A TAJNÉHO LAZARETU V BUDAPEŠTI



Dňa 4. 10. 2017 sa žiaci 1. a 2. ročníka odboru zdravotnícky asistent zúčastnili odbornej exkurzie v Budapešti. Navštívili múzeum histórie medicíny v rodnom dome Ignáca Filipa Semmelweisa. Bol to maďarský le-

kár, ktorý pôsobil vo Viedni a do dejín medicíny sa zapísal formulovaním zásad antisepsy. V múzeu sú zhromaždené exponáty a predmety spojené s jeho životom a dobou, v ktorej žil. Žiaci sa zoznámili s históriou liečenia, vývojom a pokrokmi medicíny. V druhej



časti exkurzie navštívili podzemnú nemocnicu a atómový kryt Sziklakórház v centre Budapešti pod Budínskym hradom. Počas vojny slúžil labyrint ako tajná nemocnica. Expozície tvoria hodnoverné voskové figuríny lekárov, sestier a pacientov. V priestoroch mohli vidieť pôvodnú operačnú sálu, vyšetrovňu, lekárňu, lôžka pre pacientov. V poslednej časti múzea je expozícia venovaná ničivým

následkom atómových zbraní. Zážitky z exkurzie boli obohatené návštevou historického centra a výhľadmi na nádhernú panorámu Budapešti.

PhDr. Katarína Francisciová

EXKURZIA V NEMOCNIČNEJ LEKÁRNI FNŠP F. D. ROOSEVELTA

Dňa 13. novembra 2017 sa žiaci druhého ročníka odboru FL zúčastnili exkurzie v Nemocničnej lekární NsP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Privítala ich vedúca lekárne Mgr. Anna Štrícová. Vedúca laborantka Helena Károlyová žiakom priblížila priestory na oddelení zdravotníckych pomôcok a tiež pracovné činnosti na tomto úseku. Účastníci exkurzie si mohli prezrieť aj oddelenie klinickej farmácie, oddelenie prípravy humánnych liekov a oddelenie kontroly humánnych liekov. Na oddelenie prípravy sterilných liekov samozrejme vstúpiť nemohli, ale mohli sa oboznámiť s činnosťou tohto oddelenia prostredníctvom zaujímavej a názornej prezentácie. Tiež sa zúčastnili prezentácie o hygienickej a chirurgickej dezinfekcii rúk na zdravotníckych pracoviskách. Táto prezentácia bola spojená aj s praktickou ukážkou detekcie správnej dezinfekcie. Vďaka ochote a ústretovosti pracovníkov nemocničnej lekárne sa žiaci mohli dozvedieť veľa nových a zaujímavých informácií, ktoré súvisia s výučbou v rámci odborných predmetov.

Mgr. Viera Macková


www.szsmitra.sk

Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógka

ŠPORTOVALI SME SO ZDRAVOTNÍKMI V MOJMÍROVCIACH



V slnečný štvrtok 14. septembra 2017 sa uskutočnil **branno - športový pretek**, ktorý v areáli kaštieľa v Mojmirovciach zorganizovala **Fakultná nemocnica v Nitre** pre svojich zamestnancov i potenciálnych budúcich zamestnancov – nás žiakov SZŠ v Nitre. Súťaž sa zú-

častnili šiesti žiaci druhého ročníka našej školy. Zapojili sme sa do viacerých disciplín: volejbal, stolný tenis a vytrvalostný beh a podporovaní našou pani riaditeľkou sme si s chuťou zašportovali. Organizátorom ďakujeme za pozvanie a tiež za pekný darček v podobe trička.

SRBSKO: STÁŽ 2017

Vybraní žiaci štvrtého ročníka dostali skvelú príležitosť absolvovať **odbornú stáž v srbskom meste Užice**.

Toto príjemné stretnutie s veľmi milými ľuďmi sa uskutočnilo v dňoch 24. 9. - 29. 9. 2017.



Čakal nás bohatý a zaujímavý program. Mohli sme porovnať nielen teoretickú, ale aj praktickú stránku prípravy na oboch školách.

Odchádzali sme bohatší o nové vedomosti a skúsenosti. Dozvedeli sme sa tiež veľa o histórii a kultúre mesta i krajiny. Zistili sme, ako trávia svoj voľný čas naši spolužiaci v Srbsku, ochutnali sme srbskú kuchyňu.

ZBIERKA PRE ZARIADENIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB KREATÍV V KLASOVE



Zbierečkou šatstva a hračiek sme chceli aj tento rok potešiť klientov v **Zariadení sociálnych služieb Kreatív v Klasove**. Od **pondelka 25. septembra 2017 do piatka 13. októbra 2017** nosili žiaci, učitelia a priatelia školy veci na vrátnicu našej školy. Spoločnými silami sa nám podarilo vyzbierať osem vriec šatstva a jednu tašku hračiek.

V pondelok 16. októbra 2017 sme odovzdali vyzbierané veci v zariadení. Klienti ich privítali s úsmevom a ako prejav vďaky za prinesené dary im venovali krásne vlastnoručne vyrobené vrecúška.



JUDr. Mária Mistríková

Právnička
Slovenská lekárska spoločnosť

Novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony

(zákon č. 145/1995 Z. z. o správnych poplatkoch v znení neskorších predpisov, zákon č. 576/2004 Z.z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov)

Novelizovaný zákon má nadobudnúť účinnosť 1. marca 2018, okrem niektorých bodov, ktoré nadobudnú neskoršiu účinnosť, a to 1. júla 2019 a niektoré body až 1. júla 2022. V súčasnosti v rámci MPK boli k zákonu uplatnené niektoré zásadné a obyčajné pripomienky.

Aké najdôležitejšie zmeny prináša novelizácia zákona?

Zákon prináša viacero zmien, najmä

- Doplnenie základného pojmu, čo je referenčná látka.
- **Zmena vydávania povolenia na:**
 - výrobu humánnych liekov,
 - výrobu skúšaných humánnych produktov a skúšaných humánnych liekov,
 - veľkodistribúciu liekov. Bude ich vydávať Štátny ústav pre kontrolu liečiv.
- Povinnosti pre držiteľa:
 - dodať humánný liek zaradený v zozname kategorizovaných liekov,
 - sprístupniť zdravotnej poisťovni na základe písomnej žiadosti doklady o dodaní liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.
- Nemožnosť povolenia súbežného dovozu, ak súbežne dovážaný liek bol už raz súbežne dovážaný do iného členského štátu.
- Upravený predmet činnosti nemocničnej a verejnej lekární.
- **Povinnosti pre držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, kedy je oprávnený účtovať pacientovi cenu lieku, zdravotníckej pomôcky a dietetickej potraviny:**
 - úprava povinnosti odborného zástupcu držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti,
 - doplnenie § 25a s názvom „**Lekárska pohotovostná služba a jej kompetencie.**“
 - Doplnenie §§ 29a až 29r „**Klinické skúšanie humánnych**

liekov podľa osobitného predpisu“, s názvami

- Etická komisia pre klinické skúšanie.
- Národný elektronický portál.
- Rozhodovanie o povolení klinického skúšania.
- Rozhodovanie o povolení žiadosti o pridanie Slovenskej republiky do klinického skúšania povoleného v iných členských štátoch.
- Rozhodovanie o povolení žiadostí o podstatnú zmenu klinického skúšania.
- Náležitosti rozhodnutia štátneho ústavu.
- Dohľad nad klinickými skúškami a ukladanie nápravných opatrení.
- Náležitosti etickej komisie pre klinické skúšanie.
- Odvolacie konanie.
- Požiadavky na skúšajúceho.
- Požiadavky na pracovisko klinického skúšania.
- Ochrana niektorých skupín účastníkov klinického skúšania.
- Povinnosti, skúšajúceho, povinnosti zadávateľa.
- Povinnosti pre držiteľa registrácie humánneho lieku určiť osobu zodpovednú za dohľad nad bezpečnosťou humánnych liekov s bydliskom v niektorom členskom štáte a kontaktnú osobu, osobu pre dohľad na bezpečnosťou liekov na území SR, vrátane ďalších povinností.
- Pojem, čo je správna farmakovigilančná prax.
- Náležitosti z lekárskeho výpisu.
- Doplnenie ustanovení (prípadoch), kedy sa držiteľ povolenia na výrobu humánnych liekov, držiteľ registrácie humánneho ieku, držiteľ povolenia na veľkodistribúcie humánnych liekov, držiteľ povolenia na súbežný dovoz, držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti dopustí iného správneho deliktu a ďalšie.

ALLERGIKA
...Váš špecialista na alergie

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

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

Vlastnosti:

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



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

PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana MagálováOddelenie farmakovigilancie
Štátny ústav pre kontrolu liečiv

Topické lieky proti bolesti

■ Topické analgetiká, rovnako ako systémové analgetiká, sú liečivá určené na zmiernenie alebo potlačenie bolesti. Topické liekové formy sú bezpečnejšou alternatívou liečby, napr. pri poraneniach, hematómy, opuchy, pri akútnych bolestivých a zápalových stavoch pohybového ústrojenstva, pri miernejších bolestiach spojených s degeneratívnym ochorením kĺbov alebo pri povrchovom zápale žil. V prípade silných, pretrvávajúcich bolestí je možné použiť ich ako doplnkovú liečbu k systémovým analgetikám.

■ Výhodou topického podania je ciele podanie na miesto bolesti, vynechanie efektu prvého prechodu pečou (tzv. first-pass-effect), počas ktorého sa koncentrácia liečiva zníži skôr, než liečivo vstúpi

do systémového obehu, vysoká compliance pacienta a nižší výskyt celkových vedľajších účinkov. Lokálna aplikácia je uprednostňovaná aj u pacientov, ktorí užívajú viaceré lieky z dôvodu možných interakcií po pridaní nového analgetika do ich terapie alebo užívanie perorálnych liekov im neumožňuje ich stav gastrointestinálneho traktu. Nevýhodou môže byť senzibilizácia pokožky a možný vznik lokálnych alergických kožných reakcií. Rozlišovať treba topické lieky s obsahom nesteroidných antiflogistík od homeopatických prípravkov a prípravkov s derivačným chladiacim alebo prehrievajúcim účinkom.

■ Topické analgetiká majú niekoľko liekových foriem: krémy, gély, spreje a náplasti. Voľba vhodnej formy závisí od miesta a

rozsahu postihnutej oblasti, na ktorú je potrebné liek aplikovať. Primárnou zásadou je zákaz používania topických analgetík na sliznice a na porušený povrch kože, tzn. na otvorené rany a na povrch postihnutý kožným ochorením. Pre farmaceutického laboranta, a samozrejme aj pre farmaceuta by sa upozornenie pacienta na túto skutočnosť malo stať štandardom pri výdaji ktoréhokoľvek topického analgetika.

■ Ako topické analgetiká sa používajú liečivá zo skupiny nesteroidných antiflogistík ako monokomponentné lieky, príp. v kombinácii s inými liečivami. Výdaj väčšiny týchto liekov nie je viazaný na lekárske predpis, výnimku tvorí jedine **ketoprofén**. Práve u týchto liekov bol v dôsledku pretrvávajúceho vyššieho výskytu závažných fotosen-

Lieky viazané na lekárske predpis

účinná látka	názov lieku			
	krém	gél	sprej	náplasť
ketoprofén		FASTUM GEL Ketonal 2,5 % gél	KETOSPRAY 10 %	

Lieky neviazané na lekárske predpis

účinná látka	názov lieku			
	krém	gél	sprej	náplasť
nimesulid		Aulin 30 mg/g gél		
ibuprofén/ heparinoid	Ibalgin DUO EFFECT			
ibuprofén	DOLGIT krém Ibalgin KRÉM	DOLGIT gél Ibalgin GEL		
piroxičam	Hotemin 10mg/g krém			
naproxén		Etrixenal 100 mg/g gél Emoxen Gél		
diklofenak		ALMIRAL GEL Flector EP gél Diclobene Voltaren Emulgel VERAL 1 % GEL (VERAL NEO EMULGEL) Voltaren Forte 2,32 % gél Diclofenac Dr. Müller Pharma 10 mg/g gél Dicloziaja 11,6 mg/g gél	DIKY 4 % Spray Gel	Flector EP náplasť Voltaren 140 mg liečivá náplasť Diclobene 140 mg Flectopar
indometacín		Indobene Indometacínový gél 1 %	ELMETACIN	
kapsaicín	Capsagamma 53 mg/100 g krém			
glykozaminoglykán polysulfát/ kyselina salicylová/ extrakt z kôry nadobličiek		Mobilat (*aj masť)		
derivát kyseliny salicylovej/myrtekain	Algesal			
derivát kyseliny salicylovej/escin		Reparil - Gel N		
sodná soľ heparínu/ dimetylsulfoxid/ D-pantenol		Dolobene gél		

žitivných kožných reakcií zmenený ich výdaj a od roku 2010 sú nielen systémové, ale aj všetky topické formy ketoprofenu viazané na lekársky predpis.

■ Resorpcia lokálnych analgetík do systémového obehu je v porovnaní s ich systémovými formami minimálna, napriek tomu platí zásada, že topické analgetiká obsahujúce nesteroidné antiflogistiká sa nemajú používať v poslednom trimestri tehotenstva, vzhľadom na možnosť ovplyvnenia priebehu pôrodu a nebezpečenstvo zvýšeného krvácania. V období dojčenia alebo na začiatku tehotenstva sa tieto lieky môžu používať len na odporúčenie lekára a nateraz len krátkodobu a na malé plochy.

■ Takmer všetky topické analgetiká sú **kontraindikované u detí** a určené sú výlučne na liečbu pre dospelých. Niektoré topické analgetiká je možné používať u detí vo veku od 12 rokov, príp. 14 rokov. Výnimkou je Ibalgin KRÉM, ktorý je možné aplikovať aj deťom vzhľadom na bezpečnosť podania, Mobilat, ktorý je možný indikovať u detí od 3 rokov a Dolobene gél od 5 rokov.

■ Liečba topickými analgetikami je **krátkodobá**. V prípade diklofenaku sa odporúča pri poraneniach mäkkých tkanív a pri reumatizme liečba nepresahujúca 2 týždne, pri artritickej bolesti 3 týždne. Rozdiel je však aj pri liekovej forme náplasti s účinnou látkou diklofenak, ktorá je určená len na krátkodobú liečbu v trvaní maximálne 7 dní. V prípade ketoprofenu by liečba nemala trvať dlhšie ako 6 týždňov.

■ Topické analgetiká **sa aplikujú** na kožu v tenkej vrstve zvyčajne 2 až 4x denne. Po každej aplikácii má nasledovať dôkladné umytie rúk. Súčasné použitie iného topického lieku na tom istom mieste je kontraindikované. Použitie okluzívneho obväzu sa odporúča iba pri aplikácii krémov. Gély sa rýchlo vstrebávajú a nie sú vhodné na použitie v prípade, keď je potrebné miesto aplikácie previazat'. Je dôležité upozorniť pacientov, aby natreté miesto nevystavovali priamemu slnečnému svetlu. Liečivé náplasti je možné udržať na mieste pomocou elastickej sieťovej bandáže a nesmú sa nosiť pri kúpaní alebo sprchovaní.



PharmDr. Blažena Cagánová, PhD.

Národné toxikologické informačné centrum
Bratislava



Môže užívanie voľnopredajných liekov a výživových doplnkov spôsobiť poškodenie zdravia?

Najdôležitejším predpokladom účelného a bezpečného užívania voľnopredajných liekov a výživových doplnkov je dostatočná a objektívna informovanosť užívateľa o prípravku. Ľudia často nepoznajú rozdiel medzi voľnopredajnými liekmi a výživovými doplnkami. Voľnopredajný liek má štatút lieku, prechádza niekoľkými fázami klinického skúšania a má overenú účinnosť. Na obale je uvedená informácia o registrácii Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv. Výživové doplnky oproti tomu podliehajú potravinovému kódexu. Ich účinnosť nie je overená klinickými štúdiami ani konfrontovaná placebom.

Vo verejnosti sa vyskytuje mylná predstava, že voľnopredajný liek je nielen účinný, ale aj úplne bezpečný a neškodný. Pacienti za účelom dosiahnutia silnejšieho účinku často prekračujú odporúčané dávkovanie. Následne dochádza k predávkovaniu.

Najdostupnejším informačným zdrojom o voľnopredajnom lieku je príbalový leták. Ako vyplýva z prieskumov, takmer 23 % respondentov do 65 rokov a 40 % respondentov nad 65 rokov príbalovým informáciám nerozumie.

Častým rizikom pri užívaní voľnopredajných liekov býva ich predávkovanie, či už je jeho dôvodom snaha o dosiahnutie silnejšieho (rýchlejšieho) účinku, nepozornosť, alebo suicidálny úmysel. Do tejto skupiny môžeme zaradiť aj náhodné otravy u detí pri nesprávnom uložení liekov v domácnostiach. Zvláštnym rizikom voľnopredajných liekov sú interakcie s liečivami predpísanými na recept.

Národné toxikologické informačné centrum (NTIC) poskytne ročne okolo 5 100 konzultácií, z toho približne 650 prípadov sa týka problémov v súvislosti s užívaním voľnopredajných liekov alebo výživových doplnkov. Tieto dotazy sa týkajú najmä predávkovania, nežiaducich účinkov, interakcií a užívania liekov či výživových doplnkov v gravidite a počas laktácie. Najčastejšie sa konzultácie týkajú paracetamolu, ibu-

profenu, vitamínov, expektorancií a dekonjestív (tab. 1).

Tabuľka 1: Najčastejšie toxikologické konzultácie s NTIC týkajúce sa voľnopredajných liekov v roku 2016

	Účinná látka	Počet konzultácií
1	PARACETAMOL	158
2	IBUPROFÉN	156
3	VITAMÍNY	92
4	DEKONGESTÍVA (oxymetazolin, xylometazolin, nafazolin)	24
5	EXPECTORANCIA (N-acetylcystein, ambroxol)	16

Ľudia často veria viac výživovým doplnkom, radám nájdeným na internete, prípadne liečiteľom, než liekom a odporúčaniam lekárov a farmaceutov. Reklama a reklamné materiály na internetových stránkach sú pritom najmenej dôveryhodné a spoľahlivé zdroje informácií. Je dôležité zamerať sa na posilnenie dôvery k farmaceutom a farmaceutickým laborantom, ktorí svojou odbornou informáciou a poradenstvom môžu podstatne znížiť riziko a predísť komplikáciám, ktoré by mohli vzniknúť v súvislosti s užívaním voľnopredajných liekov a výživových doplnkov.

O možných rizikách spojených s užívaním voľnopredajných liekov je možné poradiť sa aj s Národným toxikologickým informačným centrom (NTIC).



Národné toxikologické informačné centrum (NTIC) poskytuje bezplatné telefonické konzultácie pri akútnych intoxikáciách liekmi, chemikáliami, hubami, rastlinami, drogami a živočíšnymi toxínmi. Informácie poskytuje pre lekárov, iných zdravotníckych pracovníkov a laickú verejnosť.

NTIC má 24-hodinovú nepretržitú službu s celoslovenskou pôsobnosťou na telefónnom čísle **02/54 77 41 66** alebo **0911 166 066**.



Ako odlíšiť liek a zdravotnícku pomôcku?

3. časť

Pri rozhodovaní, či výrobok je humánnym liekom, ZP, IVD ZP, AIZP sa zohľadňuje v prípade lieku hlavný účinok, v prípade pomôcok hlavný mechanizmus účinku, ktorým sa dosiahne účel určenia stanovený výrobcom. Hlavný mechanizmus účinku pomôcky musí byť mechanický, fyzikálny alebo chemický. Na rozdiel od lieku, pomôcka nemá priamy metabolický, imunologický ani farmakologický účinok na ľudský organizmus.

Čo je účel určenia zdravotníckej pomôcky?

Je to také používanie ZP, na ktoré je určená podľa údajov uvedených výrobcom na ZP alebo na jej obale, v návode na použitie alebo v propagačných materiáloch.

Ktorá legislatíva upravuje požiadavky na zdravotnícke pomôcky?

Základné legislatívne normy, ktoré sa týkajú pomôcok sú:

- **Zákon č. 362/2011 Z. z.** o liekoch a zdravotníckych pomôckach.
- **Zákon č. 264/1999 Z. z.** o technických požiadavkách na výrobky a o posudzovaní zhody.
- **Nariadenie vlády SR č. 569/2001 Z. z.**, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o technických požiadavkách a postupoch posudzovania zhody IVD ZP.
- **Nariadenie vlády SR č. 582/2008 Z. z.**, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o technických požiadavkách a postupoch posudzovania zhody ZP.
- **Nariadenie vlády SR č. 527/2008 Z. z.**, ktorým sa ustanovujú podrobnosti o technických požiadavkách a postupoch posudzovania zhody AIZP.

Kedy výrobok môže byť zdravotníckou pomôckou?

Len v prípade, že vyhovuje definícii ZP, IVD ZP alebo AIZP. Hlavný mechanizmus účinku musí byť mechanický, fyzikálny, chemický; pomocný môže byť metabolický, farmakologický, imunologický. Zároveň pomôcka musí mať medicínsky účel určenia. V súlade s legislatívou (zákon č. 362/2011 Z. z.) musí byť ZP riadne uvedená na trh a do prevádzky/používania, aby po správnom inštalovaní, udržiavaní a používaní ZP podľa jej účelu určenia nebola ohrozená bezpečnosť ani zdravie pacientov, používateľov alebo iných osôb.

Čo znamená uvedenie zdravotníckej pomôcky na trh?

Je to prvé sprístupnenie ZP inej osobe odplatne alebo bezodplatne na účel distribúcie, alebo používania na trhu členských štátov okrem používania na účel klinického skúšania, a to bez ohľadu na skutočnosť, či ide o novú alebo o obnovenú ZP.

Čo znamená uvedenie ZP do prevádzky/používania?

Je to sprístupnenie ZP konečnému používateľovi na prvé použitie v členských štátoch v súlade s jej účelom určenia.

Akým spôsobom sa zdravotnícka pomôcka uvádza na trh?

Ide o dva procesy:

- **Registrácia**, ktorá sa týka výrobcov a splnomocnencov so sídlom v SR, ZP, IVD ZP a AIZP.
- **Oznámenie**, ktoré sa týka výrobcov a splnomocnencov so sídlom mimo SR a ZP triedy IIa, IIb a III.

Od 1. 1. 2017 je možné aj dobrovoľné oznámenie výrobcu a ZP triedy I, AIZP a IVD ZP. Pomôcky sa môžu uviesť na trh a uviesť do prevádzky/používania, len ak sú v súlade s požiadavkami ustanovenými v zákone č. 362/2011 Z. z. a nariadení vlády č. 582/2008 Z. z., 527/2008 Z. z. a 569/2001 Z. z. a ak sú riadne dodané a správne nainštalované, udržiavané a používané v súlade s ich účelom určenia.

Ktorá inštitúcia je kompetentná pre zdravotnícke pomôcky?

Príslušným orgánom (úradom) pre ZP (competent authority) je na Slovensku od 1. 10. 2002 Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a jeho Sekcia zdravotníckych pomôcok. Okrem iných činností vykonáva kódovanie, aktualizáciu kódov, rušenie registrácie, kódov, registruje a prijíma oznámenia výrobcov,

splnomocnencov, spravuje databázy ZP ŠÚKL a EUDAMED.

Činnosť autorizovanej osoby ŠÚKL (skúšobne) bola ukončená 30. 9. 2002 a teda ŠÚKL pomôcky ani neposudzuje a ani neschvaľuje.

Kto žiada o registráciu/oznámenie zdravotníckej pomôcky?

Zákon ukladá výrobcovi ZP povinnosť oznámiť údaje o výrobcovi a ZP príslušnému štátnemu orgánu (ŠÚKL). Výrobca však môže poveriť vykonaním tohto úkonu akúkoľvek fyzickú osobu alebo právnickú osobu – oznamovateľa, pričom ku žiadosti musí priložiť originál splnomocnenia od výrobcu pre oznamovateľa na vykonanie úkonu registrácie/oznámenia ZP. Oznamovateľ môže byť splnomocnený nielen na úkony registrácie výrobcu a ZP, ale aj na iné úkony súvisiace s podaným oznámením a zabezpečujúce aktualizáciu údajov na stránke ŠÚKL.

Pred uvedením ZP na trh musí výrobca vykonať niekoľko dôležitých krokov:

1. Potvrdiť, že výrobok vyhovuje definícii ZP (účel určenia, hlavný mechanizmus účinku, pomocný účinok).
2. Vykonať klasifikáciu ZP do príslušnej triedy.
3. Zaisťiť, aby ZP spĺňala základné požiadavky uvedené v príslušných nariadeniach.
4. Pripraviť technickú dokumentáciu podľa príslušných nariadení a sprístupniť ju na preskúmanie ŠÚKL.
5. Zaisťiť posúdenie zhody ZP notifikovanou osobou s vydaním certifikátu s platnosťou max. 5 rokov.
6. Pripraviť návod na použitie a označenie/štítk.
7. Vypracovať ES vyhlásenie o zhode.
8. Pripojiť CE značku.
9. Zaregistrovať sa na ŠÚKL.
10. Uviesť ZP na trh.

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
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



Mgr. Soňa Valášiková

Hovorkyňa
Národné centrum zdravotníckych informácií

V prípade otázok môžu zdravotnícki pracovníci kontaktovať **Call centrum NCZI**, ktoré je k dispozícii počas pracovných dní od 08:00 do 16:00 hodiny na tel. čísle **02/32 35 30 30**.

NCZI pripravilo pre zdravotníckych pracovníkov 3 edukačné videá – možnosti podania žiadosti o vydanie ePZP a eerecept: www.ezdravotnictvo.sk/Videa

Národný portál zdravia (www.npz.sk)

Pacient má prístup k svojim údajom cez Národný portál zdravia (www.npz.sk), kde je klientska zóna – v pravom hornom rohu „Moja zdravotná knižka.“ Cez ňu sa občan dostane k svojej osobnej zdravotnej dokumentácii. Môže si prezerať, aké lieky a kedy mu boli lekárom predpísané, vydané, bude vidieť všetky svoje diagnózy a vyšetrenia. A najmä bude vidieť, ktorý lekár a kedy sa pozeral na jeho dáta.

K používaniu elektronickej zdravotnej knižky je potrebný elektronický občiansky preukaz s BOKom (bezpečnostný osobný kód) a čítačka, ktorú pacient pripojí k svojmu počítaču.

V prípade zmeny zdravotnej poisťovne údaje o liekoch pacienta v jeho elektronickej zdravotnej knižke zostanú. Informácia o zmene zdravotnej poisťovne sa automaticky dostane do systému elektronickeho zdravotníctva.

V systéme elektronickeho zdravotníctva (ezdravie) budú od 1. januára 2018 fungovať tie funkcionality, ktoré sú najdôležitejšie tak pre pacienta ako aj zdravotníckeho pracovníka, a to v rozsahu:

- **erecept:** predpis a výdaj lieku
- **evyšetrenie:** zaznamenanie záznamu z vyšetrenia a následne možnosť jeho zobrazenia u iných lekárov
- **Národný portál zdravia (www.npz.sk)/Elektronická zdravotná knižka občana**

Elektronické preukazy zdravotníckeho pracovníka (ePZP)

Zdravotnícki pracovníci, ktorí nestihli podať žiadosť o vydanie ePZP do 31.10.2017, ju môžu podať aj po tomto termíne. Národné centrum zdravotníckych informácií sa bude maximálne snažiť vybaviť aj tieto žiadosti tak, aby preukazy pre zdravotníckych pracovníkov boli vydané a **aktivované od januára 2018**. Za nedodržanie termínu (31.10.2017) na podanie žiadosti o vydanie ePZP zdravotnícki pracovníci **nebudú sankcionovaní**.

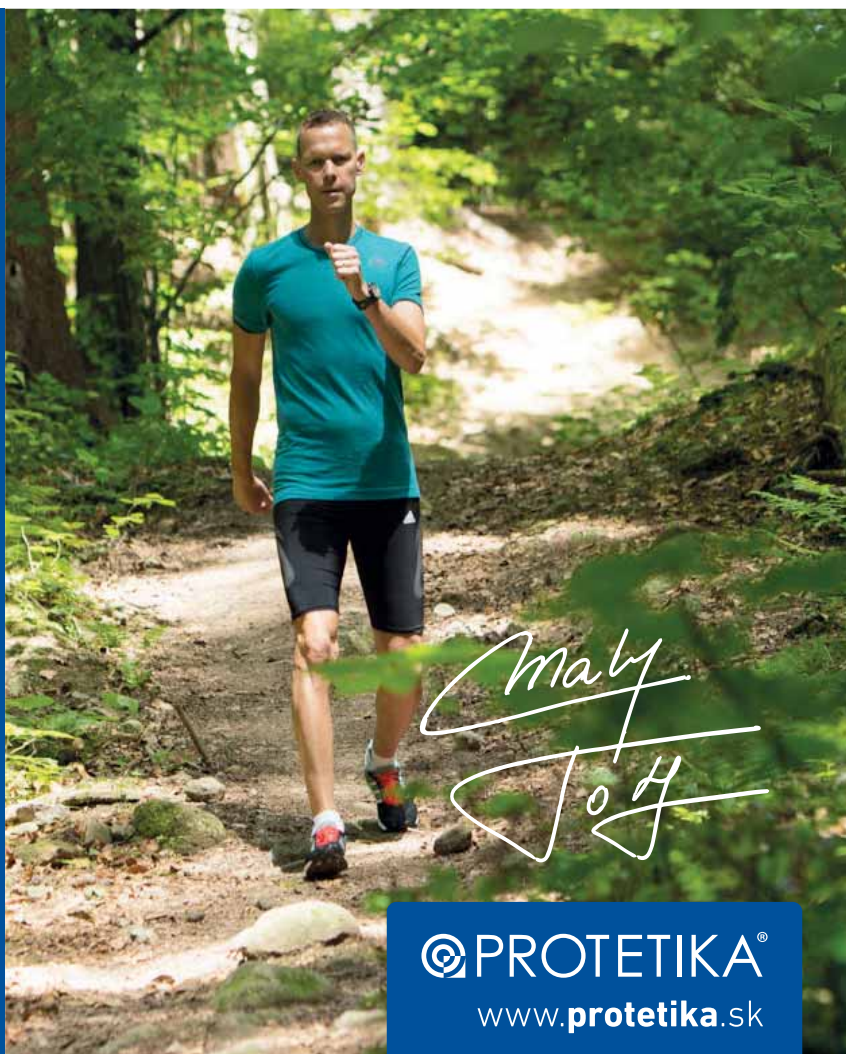
Viac informácií o ePZP na webovej stránke:

<http://www.ezdravotnictvo.sk/ezdravie/Elektronicke-preukazy-zdravotnickych-pracovnikov/Stranky/default.aspx>



Otestované profesionálmi

PROTETIKA prináša elastické anatomicky tvarované ortézy z priedušných materiálov. Materiál je zdravotne nezávadný, jeho zloženie je 60%polyamid a 40% elastan a pri používaní dobre odvádza pot z tela. Ortézy boli navrhnuté v spolupráci s ortopédmi a ich terapeutické a rehabilitačné vlastnosti testovali viaceré osobnosti slovenského športu. Ortézy PROTETIKA výborne obstáli pri náročných tréningoch olympijského víťaza Mateja Tótha, alebo 17 násobných slovenských majstrov vo volejbale - Klub SLÁVIA Ekonomická univerzita.



PROTETIKA®
www.protetika.sk



Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiťel
peter.krajniak@orangemail.sk

Ako sa počúvame?

2. časť

Nedorozumenia v komunikácii vznikajú najmä vtedy, ak reagujeme na niečo iné, ako klient očakáva. Vy, ako príjemcovia správ, teda nesiete zodpovednosť za to, ako so správou naložíte a ako ju pochopíte. Je teda potrebné venovať viac pozornosti tomu, ktorým „uchom“ práve počúvame správu od klienta. Zodpovednosť v styku s klientom je na vašej strane a aby ste komunikovali čo najefektívnejšie, je dobré všimnúť si, na ktoré „ucho“ počujeme viac v rôznych situáciách a ako to následne ovplyvňuje naše reakcie. Podľa toho, ktoré „ucho“ je prednostne zapnuté na príjem, získava rozhovor veľmi odlišný priebeh.

Tak, ako je správa „vysielaná“ v štyroch rôznych významoch, tak aj my správu prijímame štyrmi rôznymi „ušami“ (viď obrázok).



1. ucho = vecné ucho

Prijíma správu vo vecnej rovine. Prijíma ju tak, ako bola vyslovená v jej obsahovej, informačnej a vecnej rovine. Počuje presne to, čo má počuť, reaguje presne tak, ako sa očakáva. Je to ideálna forma počúvania, kedy takmer vôbec nevznikajú konflikty. Prináša pokojný priebeh komunikácie s logickým výsledkom.

2. ucho = sebaprejavové ucho

Prijíma správu ako výpoveď o sebe. Domýšľa si. Prikladá niektorým slovám, prípadne neverbálnym prejavom, iný význam, ako skutočne majú. Vzťahuje ich vyslovene na seba:

„O čo mu ide? ; Prečo tak na mňa hľadí?; To čo si o mne myslí? ... atď. Môže ich však vzťahovať i na osobu, ktorá správu vysielala. Kvôli sebaprejavovému uchu môže viesť

túto osobu v úplne inej rovine, a teda i reakcia bude adekvátna tomu, ako osobu pri komunikácii vníma.

3. ucho = výzvové ucho

Prijíma správu ako výzvu k nejakej činnosti, ako výzvu k aktivite. Je motivovaný urobiť všetko správne a najmä rýchlo. Je odhodlaný plniť všetky očakávania i tie, ktoré nie sú vyriešené. Svojim spôsobom chce na osobu, ktorá správu vysielala, zapôsobiť čo najlepšie. Málo vníma a počúva seba. Je tu veľká hrozba podriadenia sa skrytej manipulácii.

4. ucho = vzťahové ucho

Prijíma správu ako výpoveď o vzťahu medzi zdrojom a príjemcom. Akékoľvek prejavy zdroja vzťahuje na seba, prípadne vníma jeho neverbálne prejavy osobne. Napríklad, keď je klient nahneváný, vzťahové ucho to vníma ako fakt, že je príčina jeho hnevu. Keď sa naopak klient usmieva, vníma to ako svoj osobný výsmech. Keď klient dodrží očný kontakt vníma to ako kritiku voči sebe a zase naopak, keď klient uhýba zrakom, cíti sa nedocenený a odmietnutý. Jeho ucho je tak veľmi zamerané na vzťahovú stránku, že do mnohých verbálnych a neverbálnych prejavov vzťahuje postoj voči svojej osobe. Stále je v tzv. vzťahovom strehu.

V každej správe (komunikácii) nám zdroj vysielala nejaké posolstvo. To môže byť obsiahnuté explicitne alebo implicitne. Expli-

citne vyjadrené posolstvo znamená, že je vyslovené na rovinu, priamo. Naopak, implicitne vyjadrené posolstvo vyslovene vyjadrené nie je, ale je v posolstve skryté, prípadne tam môže byť iba podsunuté. Implicitne vyjadrené posolstvá sú teda najčastejšie obsiahnuté v neverbálnej komunikácii. Vieme, že nie je možné nekomunikovať. Preto každé správanie klienta je pre vás určitým posolstvom.

Mnohé ťažkosti v komunikácii s klientom v lekárenskom prostredí môžu nastať práve z nedostatočnej schopnosti komunikovať, ale najmä počúvať klienta.

Príčinou bývajú nevedomé komunikačné zlozvyky. Najlepším riešením na prekonávanie prekážok v komunikácii je osobný tréning v tejto oblasti. A najideálnejším tréningom je samotné praktizovanie a vyskúšanie techník komunikácie priamo v praxi. Preto odporúčam zapísať si niektoré výroky, ktoré odzneli v komunikácii s klientom vo vašej lekární a spôsobili nedorozumenie.

Rozdeľte ich potom do štyroch významov a porozmýšľajte, akým „uchom“ boli počúvané. Sami navrhajte riešenia vhodných reakcií na zlepšenie zvládnutia problémov komunikácie. Je to výborný prostriedok na sebareflexiu a sebamotiváciu.



Ilustračné foto: internet



Denisa Bobotová

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

Svetové dni

zdravotníctvo – 2017/18
december – január

1. 12.

Svetový deň boja proti AIDS



Tento deň je venovaný boju proti AIDS. Jeho cieľom je upozorňovať ľudí na problém AIDS, zlepšiť ich vedomosti o tomto ochorení a jeho šírení a najmä prevencii. Ide o sexuálne prenosnú chorobu spôsobenú vírusom HIV, pre ktorú je charakteristická strata funkcií imunitného systému.

Vírus HIV sa prenáša pohlavným stykom (homosexuálnym aj heterosexuálnym), krvnou cestou (používanie spoločných ihliel a striekačiek u narkomanov, tetovaním, piercingom, kontaminovanou transfúziou), môže sa prenášať aj z infikovanej matky na dieťa. Prenos slinami je vzácny. Vírus HIV sa v infekčnom množstve nachádza v krvi a v krvných derivátoch, v sekrétoch pohlavných orgánov a v materskom mlieku. Symbolom tohto dňa sa stala červená stužka.

3. 12.

Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím



Tento deň vyhlásila Organizácia spojených národov s cieľom upozorniť na problémy ľudí so zdravotným postihnutím pochopiť ich, podporiť ich práva a vytvoriť dôstojné a dobré podmienky pre život, lebo často čelia bariéram ktoré im bránia podieľať sa na všetkých aspektoch života v spoločnosti. Výsledkom tohto medzinárodného dňa je uvedenie si rovnakého prístupu k službám, zamestnaniu, vzdelávaniu, zdravotnej starostlivosti.

4. 1.

Svetový Braillov deň



Nevidiaci na celom svete i na Slovensku si 4. januára pripomínajú výročie narodenia tvorca slepeckého písma Louisa Braila. Oslepol nešťastnou náhodou v dielni svojho otca, poranil si pravé oko ostrým nástrojom. Svetová slepecká únia (WBU) v roku 2001 vyhlásila dátum jeho narodenia za Svetový Braillov deň. Braillovo písmo predstavuje pre zrakovo postihnutých študentov jediný kľúč k vzdelaniu a k budúcej práci. Na Slovensku zrakovo postihnutým ľuďom pomáha Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS). Braillovo písmo je základnou súčasťou výučby na špeciálnych základných školách v Bratislave a Levoči.

24. 1.

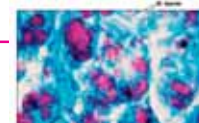
Medzinárodný deň komplimentov



Deň komplimentov vznikol v roku 1998 na základe iniciatívy Američanek Kathy Chamberlin z Hopkintonu v štáte New Hampshire a Debby Hoffman z Concordu v New Hampshire. V tento deň by mal každý vyjadriť kompliment aspoň piatim ľuďom, a tak vyzdvihnúť to, čo na osobe oceňuje.

29. 1.

Svetový deň lepry



Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila tento deň od roku 1953. Táto chronická infekčná choroba je známa aj pod názvom Hansenova choroba. (nórsky vedec, ktorý v roku 1873 objavil baktériu spôsobujúcu toto ochorenie). Baktéria Mycobacterium leprae žije vo vnútri buniek človeka a poškodzuje kožu, sliznicu a nervové bunky. Leprou trpia stále približne 3 milióny ľudí, pričom každoročne sa nakazí pol milióna ľudí. Ak sa diagnostikuje a začne liečiť včas, je možné ju vyliečiť. Najviac prípadov nakazenia hlásia India, Brazília, Madagaskar, Mozambik, Nepál a Tanzánia.

**BYLINNÝ SIRUP
TATRANSKÁ
PRIEDUSKOVÁ ZMES®**

- Zloženie: koreň ibiša, kvet slezu maurského, vlnatý tymián, vlnatý máty pieporná, pluzgerka islandská.
- Ibiš má antibakteriálne účinky, prináša úľavu pri škriabani v hrdle.
- Slez má podporné a ukladujúce účinky pri suchom kašli.
- Tymián uľahčuje vykašľavanie, pomáha pri suchom kašli.
- Máta, pluzgerka (lisajnik) majú ukládajúce účinky na hrdlo, hltan a hlasivky.

BALZAM – PRIAZNIVO PÔSOBÍ PRI PRECHLADNUTÍ

- Dermatologicky testovaný
- Balzam obsahuje éterické oleje, ktoré priaznivo pôsobia pri prechladnutí, kašli, chripkových ochoreniach a napomáhajú pri uvoľnení dýchacích ciest a vykašľávaní.
- Použitie: Balzomom 2- až 3-krát denne potierať pokožku hrudníka a chrbta, ošetrované miesto prekryť tkaninou a udržiavať v teple. Môže sa použiť aj na potieranie pokožky okolia nosa.

TATRANSKÁ PRIEDUSKOVÁ ZMES®

- Bylinkový drops
- Tvrdé cukríky s obsahom extraktu z čaju
- Tatranská priedusková zmes® a prírodného mentolu.
- Zloženie: cukor, glukózový sirup, extrakt bylín 1 % (ibiš lekárske, slez maurský, diška tymianová, máta pieporná, pluzgerka islandská), kyselina citrónová, soľ, borovicová aróma, prírodný mentol.

FYTO PHARMA
www.fytopharma.sk
HĽADAJTE VO SVOJJE LEKÁRNI

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

1. Vitamíny pre diabetikov od spoločnosti **Wörwag Pharma**. Odporúča sa užívať jednu tabletu denne.
Otázka: Okrem iných zložiek je v jednej tabletke aj vitamín C, E, B₆, kyselina listová a chróm?
☐ áno ☐ nie www.diabetik.sk

2. **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

3. **F. X. Passage® SL** magnéziová soľ MgSO₄ na prípravu šumivého nápoja so sladidlom s pomarančovou príchuťou.
Otázka: Patrí prípravok **F. X. Passage® SL** s obsahom magnézia sulfátu medzi osmotické laxatíva?
☐ áno ☐ nie www.woerwagpharma.sk

4. **Loana** a **Lonaris** sú výrobnou značkou kompresívnych produktov a ponožkového sortimentu so špeciálnou úpravou proti kliešťom, s vôňou a s antibakteriálnou úpravou so striebrom.
Otázka: Majú najdlhšiu tradíciu na českom a slovenskom trhu?
☐ áno ☐ nie www.pobtex.cz www.loana.cz

5. Prípravok **Diamond Yacca** od spoločnosti **Boos – Biologické substancie**, Košice obsahuje saponíny rastliny Yucca Shidigen v správnom zastúpení.
Otázka: Pôsobia na odstraňovanie usadenín zo stien ciev a tráviaceho traktu?
☐ áno ☐ nie www.reparexshop.com

6. Výživový doplnok so sójovým extraktom **FYTOSOJA® FORTE** – nový výrobok so zvýšeným obsahom účinných látok vyhladávaný ženami pri zvládaní návalov horúčav počas menopauzy a **FYTOSOJA® OSTEO** výživový doplnok so sójovým extraktom so zameraním na kostnú hmotu.
Otázka: Ide o alternatívu pre ženy v menopauze, ktoré si hormonálnu substitučnú liečbu neprajú alebo je u nich takáto liečba kontraindikovaná?
☐ áno ☐ nie

7. **Antimetil®** tablety, prípravok na rastlinnej báze – dŕmbier lekárske/zázvor – novinka v portfóliu spoločnosti **Ewopharma**.
Otázka: Napíšte, aké sú možnosti použitia prípravku **Antimetil®** tablety.
www.antimetil.sk

8. **Protetika** prináša na trh elastické anatomicky tvarované ortézy z priedušných materiálov. Testoval ich aj olympijský víťaz Matej Tóth.
Otázka: Sú z priedušného materiálu v zložení 60 % polyamid a 40 % elastan a pri používaní odvádzajú pot z tela?
☐ áno ☐ nie www.protetika.sk

9. **Acutil®** svojím zložením prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu, správnej funkcie psychiky a nervového systému, zníženiu vyčerpania a únavy.
Otázka: Získate výživový doplnok **Acutil®** vo svojej lekární bez lekárskeho predpisu?
☐ áno ☐ nie www.angelini.sk

10. **Zimný krém** od spoločnosti **MedPharma** špeciálne vyvinutá receptúra s vysokým obsahom prírodných olejov a bez vody.
Otázka: Napíšte látky, ktoré obsahuje.
www.medpharma.sk

11. Hľadajte vo svojej lekární 4 novinky zo sortimentu spoločnosti **Fyto-pharma**.
Otázka: Ide o Bylinný sirup **Tatranská priedušková zmes®**, Bylinný čaj **Tatranská priedušková zmes®**, **Tatranská priedušková zmes®** (bylinkový drops), Bylinný balzam **Tatranská priedušková zmes®**?
☐ áno ☐ nie www.fytopharma.sk

12. Spoločnosť **cemio** priniesla na vianočný trh exkluzívne balenie produktu **cemio switzerland kamzík**. Jeho kúpou získá klient 1 mesiac užívania produktu zadarmo.
Otázka: Napíšte slogan exkluzívneho balenia produktu **cemio switzerland kamzík**.
www.cemiokamzik.sk

13. **Zdravotnícka pomôcka Belobaza®** krém od spoločnosti **Belupo** je určená na ochranu, starostlivosť a lepšie hojenie rán, na suchú, chorú a problémovú kožu.
Otázka: Môžete použiť **Belobaza®** krém aj samostatne alebo v kombinácii s kortikoidmi, alebo inými aktívnymi zložkami na prípravu IPL?
☐ áno ☐ nie www.belupo.sk

14. Rýchle a spoľahlivé riešenie bolesti od fínskej spoločnosti **Vitabalans**: biele tablety s deliacou ryhou **Ibutabs 200 mg, 400 mg** a **Dicuno 25 mg**.
Otázka: Obsahuje **Ibutabs** ibuprofén a **Dicuno** draselnú soľ diklofenaku?
☐ áno ☐ nie www.vitabalans.sk

15. Novinky pre najmenších od spoločnosti **Natures**: **GluCandy 30 cmúľavých tablet** a **Beta Glucan Detský sirup I + 100 ml** bez konzervantov, vhodný pre deti od 1 roku.
Otázka: Obsahujú cmúľavé tablety **GluCandy** prírodný vitamín C z šípkového extraktu?
☐ áno ☐ nie www.natures.sk

Odpovede zasielajte na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com do 5. januára 2018.

MUDr. Oto Sova, CSc.

Boos – Biologické substance
Košice

Dokážeme spomaliť starnutie?

Ak máme dvoch pacientov s rovnakými parametrami a trpiacimi rovnakou chorobou, ktorým predpíšeme ten istý liek, jednému pomôže a u druhého neúčinkuje.

Zrejme u jedného sa liek dostal na žiaduce miesto v dostatočnej koncentrácii, u druhého nie. Ale prečo je to tak? Fenomén, ktorý to vysvetľuje, je veľmi jednoduchý. U pacienta bez efektu ide o nedostatočnú cirkuláciu krvi. A vedci s prekvapením zistili, že naše cievy sa zanášajú, čím sa ich prievit zmenšuje, a tým sa zmenšuje aj cirkulácia.

V prípade srdcových ciev, kde tento stav spôsobuje infarkty, to vyriešili bypasmi. Ale ostatné cievy sa nezanášajú? Alebo áno? Naš tráviaci systém je vlastne rúra, aj naše cievy, nervy sú rúry a tieto rúry sa, žiaľ, postupom veku, spôsobom života a stravovacích návykov postupne zanášajú. U jedného pomalšie, u druhého rýchlejšie.

Steny čriev stratia svoju pružnosť, trávená potrava neprechádza nimi tak, ako to bolo naplánované, a hlavne hrubé črevo sa rozšíri a zmení na sklad ostatkov, čo má za následok hľupu zápchu. Ale odnášajú si to aj iné orgány: pľúca, obličky, pečeň, pankreas. Aj tráviace ústrojenstvo pracuje plnohodnotne iba vtedy, ak je plnohodnotne zásobované, aj životodárnym kyslíkom.

Ako náhle dôjde k poklesu zásobovania, aj funkcia týchto orgánov začne zaostávať. Rovnaké dôsledky to má aj na pokožku tela a tváre, je suchá, pergamenovaná a začína vráskaviť. Ide hlavne o mladé dievčatá, ktoré prekvapene konštatujú tvorbu vrások, žalúdočné ťažkosti, zhoršené vyprázdňovanie. To všetko svedčí o zhoršenom zásobovaní orgánov kyslíkom. A čo to spôsobuje? Znížený prietok krvi cievami v dôsledku ich zanesenia usadeninami, čím sa zúži ich prievit a zníži množstvo dodávaného kyslíka. A ak tento stav zotrúva dlhší čas, proces opotrebovania a starnutia sa stáva nezvratným. A toto spôsobuje rozdiely medzi ľuďmi, pretože u toho, kto je viac zanesený, dochádza k rýchlejšiemu starnutiu, kto má čistejšie cievy, u toho po-



malšie. Tu ale vystupuje otázka – teda vyčistením ciev a tráviaceho ústrojenstva by sme mohli lepšie prekrviť orgány, lepšie ich zásobiť kyslíkom, a tým spomaliť starnutie? Odpoveď je jednoznačná – áno! Ibaže ako by sme mohli zanesené cievy a nervy „prečistiť“? Dajme si príklad – špinavé nádoby. Tie bežne umývame s použitím saponátov, ktoré odstránia z nich špinu tým, že znižujú povrchové napätie, a tým sa špina nedokáže udržať a zmyje sa. Dokonca do potrubia ústredného kúrenia odborníci dodávajú saponáty, a tým odstraňujú usadeniny brániace správnej cirkulácii! Teda, ak by sme mali podobný prostriedok, odstránili by sme usadeniny z ciev a orgánov a obnovili by sme ich pôvodnú funkciu, a tým spomalili starnutie.

A predstavte si, práve taký prostriedok máme a môžeme vám ho poskytnúť. Je to výrobok Diamond Yacca, ktorý obsahuje saponíny rastliny Yucca Shidigera v správnom zastúpení. A saponíny vykonávajú takú istú prácu v našom organizme ako saponáty na špinavých nádobách – znížia povrchové napätie, a tým ich odstránia, vyplavia a vyčistia črevá, cievy, nervy, orgány, ktoré tieto zbavené usadenín začnú správne pracovať, a tým privedú celý organizmus človeka na normu. Starnutie sa spomalí, dostane sa do normálnych koľají a užívateľ preparátu Diamond Yacca môže spokojne konštatovať – stav sa zlepšuje.

A prácu Diamond Yaccy si každý môže kontrolovať a presvedčiť sa, že to nie je prázdna reklama. Dobrovoľníkov v pokuse

sme nechali odobrať krv na biochemické vyšetrenie a tam mu vykázali hodnoty cholesterolu 5 milimólov. Keď začal užívať Diamond Yaccu, za dva týždne mu hodnoty cholesterolu vystúpili na 6,5 milimólov. To preto, lebo Diamond Yacca začala odstraňovať usadeniny zo stien ciev a prechodne ich obsah v krvi vystúpil, než sa začali vylučovať. Do ďalších troch týždňov boli hodnoty cholesterolu v norme – 5 milimólov, ale cievy už boli čisté. Vykonali sme veľké množstvo podobných pokusov a presvedčili sme sa, že Diamond Yacca dôsledne odstraňuje všetky usadeniny z celého organizmu a postupne sa zlepšovali funkcie jednotlivých orgánov. Teda – ak chceme spomaliť starnutie – odporúčame užívať preparát Diamond Yacca a to nielen vtedy, keď už máme nejaký problém, ale najlepšie preventívne. Podľa našich výskumov by bolo vhodné, keby každý človek po dvadsiatich piatich rokoch (a hlavne ženy) využíval dvakrát ročne jedno balenie Diamond Yaccy, jedno na jar, druhé v jeseni. Tým by odbúral aj základy usadzovania a udržoval by si svoje cievy, tráviaci trakt, nervy i svalovú hmotu bez usadením vždy v dobrom stave, schopnom funkčne plne pracovať, a tým by značne spomalil príznaky starnutia. Je lepšie byť starým mladíkom, ako predčasne zostarnutým mladým starcom.



Viac informácií:
www.reparexshop.com



Tablety a smartfóny výzva či hrozba?

Jedným z najfrekvencovanejších problémov, s ktorými prichádzajú rodičia a ich deti na psychologickú konzultáciu, je to, že dieťa je agresívne, útočné a neprijíma odňatie tabletu či smartfónu. A tak som ako odborník takmer denne konfrontovaná s tým, že deti s rodičmi nezvládajú komunikáciu na túto tému, prichádzajú konflikty, tresty a s tým i ďalšie problémy.

V bežnom dennom živote vidíme, ako rodičia napr. v reštaurácii dieťaťu v kočíku zapnú tablet, pustia mu rozprávku a majú tak priestor na to, aby sa pokojne najedli alebo porozprávali. Farby a pohyb na obrazovke sú pre maličké dieťa príťažlivé. Veľmi rýchlo sa naučí ovládať zapnutie, vypnutie a aj samotné vyhľadanie rozprávky alebo hry. Deti sú veľmi šikovné a intuitívne zvládanie techniky tohto typu si osvojujú ľahko a rýchlo. Postupne sa tak elektronika využíva s úplnou samozrejmou, často s pocitom hrdosti rodičov na zručnosť svojho malinkého dieťatka. Nie raz pri pozorovaní okolia vidíme, ako pri sebe sedia štyria členovia rodiny a každý z nich pozerá a ťuká do svojho smartfónu... Komunikácia a užívanie si vzájomnej blízkosti sú niekde zabudnuté...

Na druhej strane sú skúsenosti odborníkov, ale i pedagógov, ktorí pozorujú klesajúcu motorickú zručnosť u malých detí i školákov. Samotná jemná motorika je úzko spojená s fungovaním mozgu a rozvoj motoriky i jemnej motoriky pomáha vyvíjať centrálnu nervovú sústavu. Hneď ako dieťa pracuje menej s telom, bude to mať dopad aj na jeho myslenie. To, že deti nemajú prirodzený pohyb v prírode a majú menej skúseností s ceruzkami, prináša svoje dôsledky: zisťujeme, že rastie počet detí, ktoré majú problém komunikovať s rovesníkmi, zručne sa pohybovať, kresliť...

Stretávame sa s deťmi, ktoré sú agresívne na najbližších v situáciách, kedy sa od nich žiada ukončenie hry na mobile alebo na tablete. Pozorujeme už u malých detí známky závislosti od elektroniky, nezvládanie emócií, afekty v momente, kedy od nich okolie požaduje niečo, čo sa im práve nepáči. Nadužívanie elektroniky spôsobuje okrem problémov v správaní aj poruchy spánku a nie raz i kognitívne poruchy: poruchy pozornosti, pomalé myslenie, zníženú schopnosť rozoznávania reality od fikcie (ktorá by už u dieťaťa mladšieho školského veku mala byť vytvorená). Tým, že sa dieťa posadí k tabletu, napr. pri jedle alebo na nočníku, nedostáva možnosť sústrediť sa na tú činnosť, ktorú práve vykonávať má. Tablet by nemal mať funkciu náhradnej opatrovateľky. Treba si uvedomiť aj zdravotné dôsledky. Od únavy očí až zhoršeného zraku, cez možnosť bolesti hlavy, migrény, problémy s chrbticou pri pokrivenom a nadmernom sedení, až po nepravdivosť v životospráve (odkladanie jedla, obštipácia pri nekončnom sedení na WC...), atď.

Čo sa dá robiť, aby sme nešli do extrémov? Je pravda, že do elektroniky sa dajú nainštalovať zaujímavé vzdelávacie hry. Rovnako je pravda, že maličké dieťa sa v autobuse alebo v reštaurácii naozaj veľmi rýchlo upokojí, keď sa mu dá do ručičky telefón alebo tablet s rozprávku. Deti v útlom veku sa však pokojne bez smartfónu zaobídu. Je to možno náročnejšie na výchovné zručnosti rodiča, ale naozaj ešte žiadne malinké dieťa neutrpelo ujmu tým, že nemalo v ruke niektoré z elektronických zariadení. Ak však dieťaťu elektroniku poskytneme, malo by to byť len na chvíľku a od počiatku by to malo byť prísne a jednoznačne časovo limitované. Pokiaľ si uvedomíme, že je odňatie zariadenia spojené u dieťaťa s krikom, útokmi, afektom a ne-

rešpektovaním hraníc, malo by to byť signálom k tomu, že na druhý deň zariadenie nedostane. Odňatím mobilu alebo tabletu sa však situácia nerieši. Čas, ktorý dieťa pri ňom trávi, mu treba nejako vyplniť: ideálne sú ľubovoľné spoločné aktivity: od vychádzok, cez spoločenské hry, spoločné varenie, spoločnú večeru v kruhu rodiny až po rozhovory a spoločné trávenie času. Rodičia sa najskôr musia medzi sebou dohodnúť o pravidlách používania zariadení a až keď dohodu dôsledne obaja dodržiavajú, bude ju dieťa aj rešpektovať. Dôležité je ale i to, aby sme nezabúdali na schopnosti dieťaťa imitovať správanie svojho okolia: ťažko môžeme požadovať, aby chodilo von alebo s nami komunikovalo, ak vidí dennodenne tráviť niekoho blízkeho čas pri počítači. Vzor vo výchove je jedným z najdôležitejších faktorov a v tomto smere si potomok zvnútorňujú najmä to, čo vidí vo svojom najbližšom okolí: vzorové sú teda pre neho v prvom rade vzorce správania jeho rodičov.

Pre každého človeka je jednou z najdôležitejších potrieb potreba kvalitného vzťahu, pocitu spolupatričnosti, pocitu bezpečia a rodinného zázemia. Vzájomný kontakt a citovú podporu nenahradí žiadna elektronika ani prístroj. Ani jedno dieťa alebo dospelý človek bez prístupu k „inteligentným zariadeniam“ ešte neochorel alebo neumrel. Je však mnoho detí, ktoré stráďajú nedostatkom ľudského kontaktu a primeranej komunikácie s najbližším okolím.

Reálna hra s reálnymi hračkami a rozprávka na dobrú noc s pusou od rodiča nie sú tak finančne náročné, ale ich význam pre zdravý vývin dieťaťa sa nedá ničím nahradiť.

PhDr. Renata Melicheríková

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





PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

Majú ženy šancu na úspech v manažmente – kontaktnom športe?

O tom, prečo je v biznise na špičke tak málo alebo príliš málo žien, je množstvo štúdií a existuje aj množstvo špekulácií. Tento komplexný stav nemá len jeden dôvod. Je to hustá a niekedy úplne neprehľadná spleť štrukturálnych, spoločenských a osobných príčin, ktorá spôsobuje, že ženy sú podceňovanou hospodárskou veľmocou. Tie ženy, ktoré sa do top manažmentu dostali, tvrdia:

„Žena, ktorá nevie nadväzovať kontakty a je presvedčená, že v biznise ide len o konkrétne problémy, je príliš povrchná a pravdepodobne nebude vo svojej riadiacej funkcii spokojná a úspešná.“

V USA sa udomácnil názor, že manažment je kolektívny šport a základný problém tkvie v otázke: „Do akej miery sú ženy na Slovensku schopné prekonať bariéry a dosiahnuť úspech?“ A čo je veľmi dôležité: „UDRŽAŤ SA v pozícii top manažmentu.“ Odborná kvalifikácia je na začiatok podnikateľskej kariéry nevyhnutná, ale so zvyšujúcou úrovňou riadenia hrá čím ďalej, tým menšiu úlohu. Naopak, pribúdajú nároky v oblasti plánovania, rozpoznania a riešenia problémov, zhodnotenia príležitostí a komunikácie. Žena, ktorá chce prevziať zodpovednosť za riadenie, musí v tejto oblasti zabráť. Čím vyššie sa v hierarchii nachádza, tým viac musí byť schopná efektívne komunikovať smerom hore, dole, krížom cez firmu a vedieť nadväzovať kontakty.

Ženy vo vedúcich funkciách sa vo svojej predstave o vodcovských vlastnostiach a schopnostiach v značnej miere zhodujú s mužmi. Za kľúčové vlastnosti považujú:

rozhodnosť, schopnosť presadiť sa, strategicko-vizionárske myslenie, analytické myslenie a schopnosť zaobchádzať s ľuďmi, zmenami, krízami a hlavne SO SEBOU SAMOU, aby dokázali motivovať pracovný kolektív.



Aké majú súčasne ženy perspektívy? Debata o budúcich výzvach na poli riadenia sa týka aj demografickej dilemy starnutia spoločnosti a nedostatku riadiacich síl. Tým, že starne spoločnosť, posúva sa aj veková štruktúra vo firmách. Počet starších zamestnancov rastie, a to znamená, že v budúcnosti bude základná výzva pre manažerov úspešné riadenie troch generácií. A to je šanca pre ženy! Sú predurčené na multigeneračné riadenie, lebo už stáročia poznajú a ovládajú umenie zaobchádzať s viacerými generáciami – s deťmi, s priateľmi a s rodičmi..., aj keď to znie veľmi pekne na to, aby to bola pravda. Umenie riadenia spočíva totiž v schopnosti vytvoriť dobrý tím, sústavne ho rozvíjať a splnením cieľov sa dopracovať k vízii. Žena v riadiacej funkcii by mala byť proaktívna vo viacerých sférach, spolupracovať, ale vystupovať ako autentická osobnosť, ktorá pôsobí sebavedomo.

A na záver len tak pre zaujímavosť, čo tvrdia muži, ktorí sú v top manažmente:

„Vo svete je rozšírená predstava, že manažéri, obzvlášť vrcholoví, musia byť krížencami antických vojvodcov, držiteľov Nobelovej ceny za fyziku a televíznych šoumenov.“

Nemajú to ani oni také ľahké, ako si my ženy myslíme....

Ilustračné foto: internet

Rýchle a spoľahlivé riešenie proti bolesti

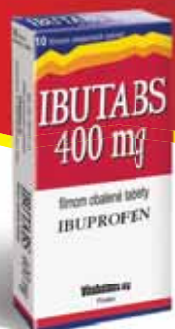
IBUTABS
200 mg, 400 mg

- **Biele tablety s deliacou ryhou**
- **Na bolesť, teplotu a zápal**

Ibutabs je voľnopredajný liek.
Obsahuje ibuprofén. Výdaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis.

Neobsahuje:

- ✓ **Cukor**
- ✓ **Glukózu**
- ✓ **Lepok**



Dicuno
25 mg

- **Zmierňuje bolesť svalov a zubov**
- **Na zápal**
- **Menštruačná bolesť**

Dicuno 25 mg je voľnopredajný liek. **Obsahuje draselnú soľ diklofenaku.** Výdaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis.



Vitalabans oy

Apríl
2016

Zastúpenie pre SK: Vitalabans SK s. r. o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava, Tel.: +421 2 4569 0566, e-mail: info-sk@vitalabans.com, www.vitalabans.com



PhDr. PaedDr. Uršula Ambušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Opodeldoc

Korene zázračného liečiva menom **opodeldok (Opode ldoc)** siahajú do stredoveku. Opodeldok bola vlastne vysoko účinná liečivá masť z liehu, gáfru a iných prísad.

Jeho vynálezcom bol slávny švajčiarsky lekár, filozof, prírodovedec, astrológ a alchymista Paracelsus. Názov liečiva údajne poskladal zo skratky stredovekých latinských názvov použitých rastlín: „*opopanax*” – „*bdellinum*” – „*aristolochia*”. Z toho *Opopanax* (z lat. *opos* – živica, *panax* – všeliek) je rastlina *Opopanax chironium* známa ako sladká myrha, jej využiteľná živica sa používa na liečbu kŕčov, chronických infekcií, astmy, ale aj hystérie a hypochondrie. *Bdellinum* alebo myrhovník je voňavá živica známa už zo staroveku, používala sa na povzbudenie tela a trávenia, proti nachladeniu a astme, pomáhala telu zbaviť sa parazitov, mala hojivé účinky. *Aristolochia* alebo vlkovec je aromatická liečivá rastlina používaná už v starovekej medicíne hlavne pri pôrodoch a hojení rán. Pôvodný Paracelsom publikovaný recept na masť zo 16. storočia zo zmesi mydla, alkoholu a niekoľkých bylinných esencií sa stal základom pre prípravu rôznych variant liečiva. Najčastejšími prísadami boli rozmarínový olej, levanduľový olej, gáfor a amoniak, čiže čpavok.

Opodeldok (lat. *Linimentum saponato camphoratum*) bol roztok mydla pripravený v liehu za tepla, ku ktorému sa pridal gáfor, levanduľová a rozmarínová silica a čpavok. Keď zmes vychladla, zhustla na rôsol, avšak teplotou rúk sa rozpúšťala a redla. Používal sa na vonkajšie použitie. V lekárňach ho za tepla plnili do malých širokohrdých sklenených ampuliek so širokým uzáverom. Neskôr sa vyrábali fľaštičky zo zeleného medicínalného skla, na ktorých sa nachádzalo aj pomenovanie liečiva.

Opodeldok bol veľmi obľúbený a účinný liečivý prostriedok najmä na bolesť kĺbov, opuchy, výrony, preto ho lekári často odporúčali k užívaniu.

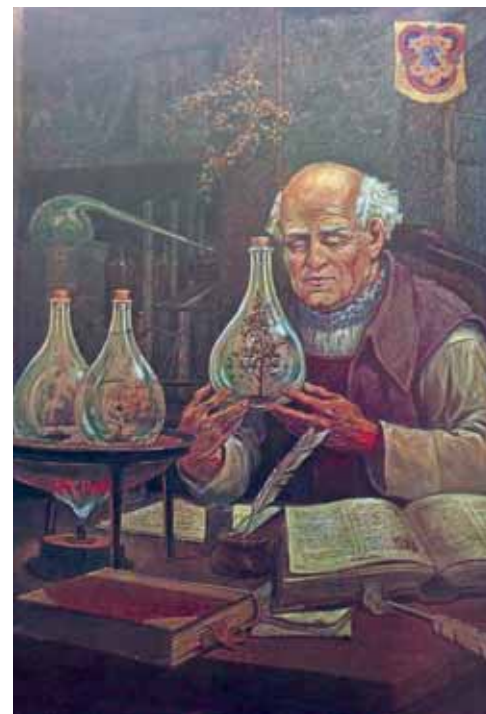
Noviny *Times* vychádzajúce v Spojenom kráľovstve napísali v roku 1790 o opodeldoku nasledovné: „Účinnosť tohto lieku na reumu, bolesť v kĺboch, na otlaky, vyvrtnutia a kŕče, je všeobecne uznávaná. Je rovnako prospešný pri necitlivosti, stuhnutosti a slabosti v kĺboch a pri obnove správnej cirkulácie v končatinách pri ochrnutí. Je tiež vynikajúci na popáleniny a obareniny, rovnako ako pri bodnutí jedovatým hmyzom.” Opodeldok je známy aj z románu Jaroslava Haška: *Osudy dobrého vojáka Švejka za svetové války*, kde si ním Švejk natiera svoje reumatické kolená. V 18. storočí sa v rakúskom liekopise liečivo vyskytuje vo forme náplastí (*emplastrum*) s názvom *Opodeldoch*.



Hašek, Jaroslav: *Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války*. „Tak nám zabili Ferdinanda,” řekla posluhovačka panu Švejkovi, který opustil před léty vojenskou službu, když byl definitivně prohlášen vojenskou lékařskou komisí za blba, živil se prodejem psů, ošklivých, nečistokrevných oblud, kterým padělal rodokmeny. Kromě tohoto zaměstnání byl stížen revmatismem a mazal si právě kolena opodeldokem.”

Liečivý prípravok Opodeldok sa skladal z troch liečivých zložiek. Boli to oponax, bdelia a aristolochia.

Neskôr bol jeho názov zmenený na Opodeldoc a malo už aj iné zloženie. Skladalo sa z mydlového roztoku, alkoholu a zmenilo sa tým na esenciálny olej.



Paracelsus tvrdil, že základom všetkého vedeckého poznania sú skúsenostné poznatky. Aj preto sa domnieval, že univerzita všetko nenaučí a doktor by mal vyhľadávať skúsené stareny, cigánov, kočovníkov, čarodějníkov, lupičov, vydedencov a učiť sa od nich.

Paracelsus (1493 – 1541) celým menom Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim. Objavil chemickú podstatu životných funkcií. Bol známy tým, že uznával prírodnú liečbu a veril na prírodnú mágiu. Tvrdil, že myseľ a telo sa navzájom ovplyvňujú. Paracelsus bol neskromný, konfliktný, výbušnej povahy, mal sebaistú výstupovanie a ostrý jazyk.

Veselo v lekárni

V lekárni sa stretneme s množstvom preklepov či skomolenín. Tu sú niektoré z nich:



výroky z kontaktu s pacientmi zozbierala

Bc. Zenobia Chromá

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



Prosím vás, z akého zvieraťa je to živočíšne uhlie? Nie je to uvedené v letáku...

Prosím si jazyčky... Viete, také jazyčky do glukomera (prúžky do glukomera).

Canespor E (Canespor je masť na mykózu, ale pani si prosila Cosmopor E náplasť.)

Čaj panoráma (pamajorán).

Laktotek (Lactecon sirup).

Niečo na pána psa... No viete na her – pes...

Fujha, joiha... Dva lístky vás, poprosím... (list senny).

Strepsil, prosím. Ktorý? No ten alpový (Strepsils mentol a eukalyptus).

Ja tu u vás beriem na kontraindikáciu také pomôcky... (na inkontinenciu).

Neo-bronchol nemáte? Škoda, ten mi tak dobre sparazitoval hrdlo...

Prosím si jedno kolečko (vzadu v rade pacientov nastal smiech...). Viete, také kolečko ste mi minule predali, keď som mal polámaný prst. (Mal to byť fixatape – fixačná páska.)

Niečo na vetry, lebo dnes už asi odletím...

Vykvitlo mi tu niečo na nose, čo máte na to (na akné)?

Čaj s hluchotou (s hluchavkou).

Niečo proti imunite. (Mal to byť prípravok na posilnenie imunity.)

Žena má pupok za ušom viete, tak nejakú masť na to... (vyrážka za ušom).

Magnesium. „Šumivé či obyčajné?“ „Také obyčajné, čo sa vo vode rozpúšťa...“

Niečo na zaštoplenie, prosím (na zastavenie hnačky).

Má to byť pre dospelého? Nie, pre muža... Ale veď viete, chlapi to sú večné deti.

Príde pani do lekárne a na moju otázku, ako jej pomôžem, mi povie, že nech ju nechám, že ona si to nájde sama, len nech jej teda presne poviem, kde nájde prasličku porciovanú. Tak jej odpoviem, prvý regál, druhá polička, tretí čaj zľava... Pani pozerá čaje na piatej poličke sprava, vezme si čaj do ruky a pýta sa: „Našla som vírbvku, to je ono?“

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



Autor: – LaŇ –			Mužské meno	Občanská demokratická strana	Pomôcky:	Klobúk (nár.)	Rímska štvorka	Telový vylučok	Poutieraj		Zapísavalo	Local civil time	Slovko úcty v Ázii	Vlastniť
In ordnung					Uzlové písmo Pracuj					Plameň (poet.) Obloha				
2 Imitoval hlas kačice														
	Stavebný podnik	Tlačil 3					Vykonávať trest Pohrebná hostina							
Postupné padanie				Sedadlo na koči Sklenná rúrka				Spojka Nepodáme				Staršia plošná miera	Starý francúzsky tanec	Dajte na miesto
Skop				Grécky boh lesov Sekal				Zničia lámaním Vrznutie						
	Kaziť Semenná časť obilia					Silný krik Bulharský ľud. tanec				Orol po česky Papagáj				
Zahrotená hrubšia žrd			Zápach Banque Nat. de Belgique			Maj v rukách Obec pri Nitre				Tibetský horský dobytok	Nobélium Dom. meno Eduardy			
EVČ Lučenca		1 Amerícium												
Bodliakovitá rastlina				Onruba obrazu					Námorný dôstojník					
Juho-americký tanec				Obidve					Nápadne					

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

E-mail s tajníčkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu **farmaceutickylaborant@gmail.com** do **5. januára 2018**. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajníčka krížovky z čísla 32/2017: Milgamma N liečba bolesti chrbta.

Darček od spoločnosti **Wörwag Pharma** vyhrala **Miriám Chrkavá**, Lekárň AMETYST, 958 44 Klátova Nová Ves 346

B lahoželáme

VÍŤAZSTVO NAD PROBLÉMAMI S KOŽOU

Použite
**samostatne
alebo v kombinácii
s kortikosteroidmi**
alebo s inými
aktívnymi zložkami
na prípravu IPL.



suchá koža



chorá koža



problémová koža

BELOBAZA® krém (100 g a 400 g)

zdravotnícka pomôcka

- ➔ Na atopickú kožu pri liečbe s alebo bez lokálnych kortikosteroidov.
- ➔ Môže byť použitý v kombinácii s lokálnymi kortikosteroidmi alebo s inými aktívnymi zložkami (urea, Kyselina salicylová a pod.).
- ➔ Použitie u každej vekovej skupiny.

Zloženie: Čistená voda; biela vazelína; cetylalkohol a stearylalkohol; tekutý parafín; makrogolcetostearyléter; benzylalkohol; monohydrát dihydrogenfosforečnanu sodného; kyselina fosforečná; hydroxid sodný.