

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

35

ročník  
07  
apríl  
2/2018

4-5

Diskusné fórum

Priestor pre  
dôverný rozhovor  
a poradenstvo

18-21

Téma čísla

Infekcie dolných  
močových ciest  
u žien a prevencia

6

samosprávne kraje  
Žilinský  
samosprávny kraj  
Lekárska starostlivosť

10|11

pacientske organizácie  
Únia nevidiacich  
a slabozrakých SR  
Spoločnosť atopikov  
a psoriatickov SR  
Bodkáčik  
Centrum MEMORY

28

ochorenie a liečba  
Lymfedém

32

ATC systém  
Vitamíny A a D vrátane  
kombinácií

37

nežiaduce účinky liekov  
Kofeín zlepšuje  
koncentráciu, zaháňa  
únavu, ale ...

44

psychológia predaja  
Empatia

17 som jedna z vás

**Anna Slobodníková**

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň u Hada  
Nám. Majstra Pavla 13, 054 01 Levoča  
Tel.: 053/454 12 49



- 4-5 Diskusné fórum**  
Priestor pre dôverný rozhovor a poradenstvo
- 18-21 Téma čísla**  
Infekcie dolných močových ciest u žien a prevencia
- 6** Samosprávne kraje  
Žilinský samosprávny kraj  
Lekárska starostlivosť
- 10|11** Spoločnosť a poradenstvo  
Únia nevidiacich a slabozrakých SR  
Spoločnosť atopikov a psoriatickov SR  
Bodkáčik  
Centrum MEMORY
- 28** ochorenie a liečba  
Lymfedém
- 32** ATC systém  
Vitamíny A a D vrátane kombinácií
- 37** vedľajšie účinky liekov  
Kofeín zlepšuje koncentráciu, zaháňa únavu, ale...
- 44** psychológia predaja  
Empatia

- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 07, číslo 35, apríl 2018
- **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- **tlač** Tlačiareň Patria 1, Prievidza

- **redakčná rada**
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia Szűcsová, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Černušková, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Déreera, Univerzitná nemocnica Bratislava
- členovia
- **PharmDr. Ivica Blahútová**, Lekáreň Tília 3, Likavka
- **Alena Slezáček Bohúňová**, Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z. SLS
- **PhDr. Andrea Bukovská, MHA**, 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 Mikušková**
- **PhDr. Anna Kmeťová**

Za inzeráty zodpovedajú inzerenti. Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca (BMS). Citácie sú spracované v CiBaMed. Citačná skratka časopisu Teór. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: [www.szsmi.eu.sk](http://www.szsmi.eu.sk), [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk), [www.szsbu.eu](http://www.szsbu.eu), [www.szskse.sk](http://www.szskse.sk), [www.szsnitra.sk](http://www.szsnitra.sk)

# obsah



- 3** Editoriál  
**Anna Laceková**
- 6** Žilinský samosprávny kraj  
Lekárska starostlivosť  
**RNDr. Roman Smieško**
- 7** Medzinárodný kalendár 2018 – zdravotníctvo  
**Denisa Bobotová**
- 8** Štúdium a výkon práce FL – Andorra  
**Mgr. Andrea Magdolenová**
- 9** Profil prípravkov  
**PharmDr. Ivana Šupolová**
- 10** Únia nevidiacich a slabozrakých SR  
**Mgr. Dušana Blašková**
- 11** Spoločnosť atopikov a psoriatickov SR  
Bodkáčik  
**Mária Cetkovská**  
Centrum MEMORY  
**PaedDr. Mária Čunderlíková**
- 12** Koreň muškátu ako liek  
**RNDr. Tatiana Magálová**
- 13** Návšteva lekára/nemocnice v zahraničí
- 14** Herpes simplex  
**MUDr. Alena Rovňáková**
- 16** Volebný poriadok, 2. časť  
**Bc. Janka Strápková ml.**
- 17** Som jedna z vás  
**Anna Slebočníková**
- 26-27** Nemocničná lekáreň – Nemocnice svätého Michala, a. s., v Bratislave  
**PharmDr. Jana Kusynová**
- 28** Lymfedém  
**MUDr. Jana Pobehová, PhD.**
- 30** Vaginálny ekosystém  
**MUDr. Marcela Ňachajová, PhD.**
- 32** ATC systém – A11C Vitamíny A a D, vrátane ich kombinácií  
**PharmDr. Adela Čorejová, PhD.**
- 33** Všeteliak hojivý  
**MUDr. Karol Mika**
- 34** Želatína vo farmaceutickej praxi  
**PharmDr. Tomáš Wolaschka, PhD.**  
**PharmDr. Milan Horný**
- 35** Monitorovanie hladín biologického lieku a protilátok  
**MUDr. Laura Gombošová, PhD.**
- 36** Prvá pomoc pri samovražednom správaní sa človeka  
**PhDr. Dana Sihelská, PhD.**
- 37** Kofeín zlepšuje koncentráciu, zaháňa únavu, ale...  
**PharmDr. Blažena Cagáňová, PhD.**
- 38** Právník radí  
**JUDr. Mária Mistríková**
- 39** Voda
- 40** SZŠ Trnava  
SZŠ Banská Bystrica
- 41** SZŠ Moyzesova 17, Košice  
SZŠ Michalovce
- 42** SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava  
SZŠ Nitra
- 43** SZŠ Trenčín  
Tipy a triky v systéme Windows  
**Stanislav Pech**
- 44** Empatia  
**Ing. Peter Krajniak**
- 45** Blcha – neprijateľný spoločník našich miláčikov  
**MVDr. Edina Sesztáková, PhD.**
- 46** Až pätina klieštov býva infikovaná baktériou lymfkej boreliózy  
**MUDr. Jana Kerlík, PhD.**  
**Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.**
- 47** Kvalifikované poradenstvo
- 48** Relaxácia a jej význam  
**PhDr. Renata Melicheríková**
- 49** Biznis ide cez žalúdok... Nielen láska!  
**PhDr. Mária Holubová, PhD.**
- 50** Laudanum  
**PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.**
- 51** Veselo v lekární  
**Marie Hudecová**  
Križovka spoločnosti Wörwag Pharma  
Kolekciu výživových doplnkov Koflet H od spoločnosti  vyhrali Monika Mišúňová, Púchov, Beata Janoščíková, Poprad, Mgr. Helena Rolandová, Prešov, Karina Sojákova, Bratislava – Lamač, Alexandra Lukačková, Nová Baňa

## 4-5

### Diskusné fórum

Priestor pre  
dôverný rozhovor  
a poradenstvo

## 18-21

Téma čísla  
Infekcie dolných  
močových ciest u žien  
a prevencia

**18** diagnostika a liečba  
**MUDr. Milena Mrňová**

**20** výživa  
**Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.**

**21** AD test 2 • farmaceutický laborant

**22** Nádcha a jej rôzne podoby – viete kedy ísť k lekárovi?  
**Prof. MUDr. Jana Plevková, PhD.**

**24** Ťažká telesná námaha a regenerácia  
**Mgr. Pavol Nechvátal, PhD.**



# Ak nie je práca pretkaná láskou, je zbytočná



K práci v lekární ma priviedli moji rodičia, ktorí mi pri rozhodovaní šepli túto myšlienku. V roku 1981 som ukončila štúdium na SZŠ Banská Bystrica, odbor farmaceutický laborant. Počas štúdia som si predstavovala, ako budem pracovať v lekární, no, v Žiline nebolo jediné voľné miesto. Bola mi však ponúknutá práca laboranta v ŠÚKL Banská Bystrica (v tom čase). Netrvalo dlho a po roku a pol som odišla na tri materské dovolenky. Po návrate do práce v roku 1992 ma čakala práca v lekární na Národnej ulici v Žiline, ktorá patrila pod OÚNZ Žilina. Moja prax v tejto lekární trvala do roku 2010. Neskôr moje kroky viedli do poliklinickej lekárne Paracelsus Žilina. Už len hrdý názov lekárne Paracelsus, ktorý dostala po alchymistovi, astrológovi a lekárovi (Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim 1493 – 1541, prírodovedec a empirik urobil niekoľko dôležitých objavov a predznamenal vznik novodobého lekárstva), nás zaväzuje k dobrej odbornej práci.

V našom galenickom laboratóriu pripravujeme denne roztoky, masti, suspenzie, globulky a prášky.

Mojou úlohou je tiež dôsledný príjem a kontrola liekov, výživových doplnkov a ich správne uloženie podľa dátumu expirácie. Zúčastňujem sa odborných seminárov, pretože veda ponúka stále nové poznatky. Človek ani v dnešných časoch neprestáva skúmať, čo vo výžive môže mať dobrý vplyv pre jeho zdravie, akurát ho už nepodozrievajú z čarodejníctva ako za čias Paracelsusa.

Najväčšom odmenou je pre mňa úsmev a spokojnosť našich pacientov, ktorí sa k nám radi vracajú a vždy nájdu otvorené „naše laboratórium“.

## Anna Laceková

Farmaceutická laborantka  
Lekáreň Paracelsus, s. r. o.  
Bratislavská 1  
010 01 Žilina  
Tel.: 0917457872

*Laceková Anna*

## Lekáreň Paracelsus v Žiline



Naša lekáreň Paracelsus vznikla v roku 2003. Sídlime v poliklinike Krankas Žilina.

Som tu veľmi spokojná, máme vynikajúci kolektív, navzájom sa dobre dopĺňame. Veľké plus pre lekáreň je naša šéfk, PharmDr. Monika Kohanová, ktorá má empatický prístup ku všetkým, oceňujú to pacienti a aj náš pracovný kolektív.

Sme poliklinická lekáreň, tak zásobujeme zdravotníckym a obväzovým materiálom aj ambulancie. Okrem humanitných a veterinárnych liekov, výživových doplnkov najnovšie ponúkame prípravky podľa receptúry sv. Hildegardy, mnišky, ktorá liečila ľudí bylinkami už v 12. storočí.

Dúfame, že všetci ľudia budú odchádzať spokojní s nádejou skoreho uzdravenia. Zdravie je to najcennejšie čo máme, preto treba využiť všetky ľudské sily a sily našej prírody. A keď sa k tomu pridá aj veda a hlavne nádej, sme radi, že môžeme pomáhať ľuďom k upevneniu zdravia.

Popis k spoločnej fotografii:  
Zľava Mgr. Zdena Sobolová, Mgr. Jana Novotná, Martina Kubalová – farmaceutická laborantka, Anna Laceková – farmaceutická laborantka, Amália Bunčáková – operátor VT, PharmDr. Monika Kohanová – vedúci farmaceut



PhDr. Anna Kmeťová

Šefredaktorka a vydavateľka časopisu  
Teória a prax | Farmaceutický laborant

Vyhláška č. 129/2012 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o požiadavkách na správnu lekárenskú prax rieši komplexne požiadavky na priestorové a materiálne vybavenie zariadení poskytujúcich lekárenskú starostlivosť.

My sa zameriame na: § 4

### Otázka 1.:

Majú v lekárňach význam priestory na dôverný rozhovor?  
Ako ste ho riešili?

### Otázka 2.:

V ktorých situáciách využívajú pacienti priestor na dôverný rozhovor?  
Ide o komunikáciu pacient – farmaceut alebo je opodstatnená aj komunikácia pacient – farmaceutický laborant?

#### Požiadavky na priestorové vybavenie verejnej lekárne

(1) Priestory verejnej lekárne musia mať najmenej 110 m<sup>2</sup>.

(2) Priestory verejnej lekárne tvoria:

- a) miestnosť na výdaj liekov, zdravotníckych pomôcok, dieterických potravín a doplnkového sortimentu (ďalej len „oficína“); jej súčasťou je čakací priestor so zádverím alebo so vzduchovou clonou pre pacientov, priestor na **dôverný rozhovor s pacientom** a okienko vybavené zvončekom.

Lekárnik musí pacientovi na požiadanie poskytnúť priestor na **dôverný rozhovor**, týkajúci sa liečby predpísanými a vydanými liekmi.

V dvoch čísla za sebou sa budeme venovať dvom okruhom otázok:

#### Priestor na dôverný rozhovor



PharmDr. Marek Demko

Lekárň Centrum  
Mierové námestie 19  
903 01 Senec  
Tel.: 0907 790 712

**1.** Samozrejme, opodstatnenie má, nakoľko pacienti stojaci v rade pred tárou niekedy nedodržiavajú odstup – diskretnú zónu. V našej lekárni máme na to vyčlenený priestor, časť officíny s tárou, kde pohyb pacientov je minimálny.

**2.** Odpoveď na túto otázku nie je jednoduchá, nakoľko aj z banálneho predaja a otázky pacienta niekedy prechádzame v lekárni po určitých otázkach, kde je problém. Vzniká dôverný rozhovor. Čo sa týka opodstatnenosti komunikácie pacient – farmaceutický laborant, je určite opodstatnená, pravidelne školený a atestovaný laborant vie určité otázky riešiť aj samostatne, prípadne konzultovaním s farmaceutom.



PharmDr. Mária Bullová

Rodinná lekáreň  
Čsl. armády 985/40  
075 01 Trebišov  
Tel.: 056/668 73 10

**1.** Určite áno. Naše skúsenosti sú také, že pacient je veľmi rád, ak má tú možnosť porozprávať sa s lekárnikom a môže sa opýtať na veci, na ktoré v ambulancii nie je čas alebo na ktoré si pacient spomenie až keď vstúpi do lekárne. Často sa pacienti zdôveria s príznakmi ochorenia a nevedia, či je nutné navštíviť lekára, ďalšou je skupina pacientov užívajúcich množstvá liekov aj výživových doplnkov, ktoré môžu mať interakcie a pacient, ak sa zle cíti, príde sa poradiť. Myslím, že toto je naša hlavná úloha, byť empatický, nájsť si čas na človeka, porozprávať sa. Ak aj nie je čas priamo pri výdaji, stačí si dohodnúť neskorší termín, napr. v popoludňajších hodinách, naši pacienti to veľmi oceňujú. Čo sa týka priesto-

rového vybavenia, v našej lekárni sme to riešili samostatnou pokladňou, ktorá je oddelená od ostatných, a poskytuje dostatok súkromia pre pacienta aj farmaceuta.

**2.** Myslím, že som obidve otázky zhrnula do jednej odpovede... ale pacienti využívajú možnosť rozhovoru aj s farmaceutom aj farmaceutickým laborantom, hlavne kvôli orientácii a správne mu výberu výživových doplnkov, príp. správne mu ošetreniu rán, riešime aj rôzne prechladnutia ako teraz – po chrípke ľudia ešte doliečujú hlavne kašeľ, bolesti rôzneho charakteru, a veru často aj možnosť sa len porozprávať, ak hlavne starší pacienti sa nemajú na koho obrátiť, a často milé slovo, úsmev a jednoduchá rada je pre nich veľmi dôležitá.







**Mgr. Ivana Hertlová**

Lekáreň Kráľovská  
Kráľovská 1  
909 01 Skalica  
Tel. 034/ 664 40 19



**Mgr. Vladimíra Gromová, MBA**

Lekáreň Centrum  
Hlavná 29  
900 31 Stupava  
Tel.: 02/65 93 66 53



**PharmDr. Petra Čuláková**

Lekáreň OLÍVIA  
Štúrova 89  
941 11 Palárikovo  
Tel. 035/642 15 43

**1.** Priestor pre dôverný rozhovor je v zdravotníckom zariadení, akým lekáreň je, opodstatnený. Pacient/ klient sa chce často porozprávať o problémy bez blízkosti cudzích osôb. Tento priestor sme vytvorili pri reorganizácii práce za tárrou na mieste, kde sme kedysi mali pokladňu na predaj bez lekárskeho predpisu, je bokom od najväčšej frekvencie pohybu iných osôb v lekárni. Výnimočne, ak ide o zložitejší problém, alebo ak treba napríklad vyskúšať niektoré zdravotnícke pomôcky, zoberieme pacienta do kancelárie vedúceho, kde je prístup z ofíciny.

**2.** Priestor pre dôverný rozhovor pacienti využívajú v prípade, že chcú rozsiahlejšiu konzultáciu alebo v prípade intímnych tém. Intímnu témou je pre niektorých vaginálna infekcia, tehotenský test, pre iných vši. Pre konzultáciu si pacienti vyberajú personál podľa rôznych kritérií. Vekovo najbližšiu osobu, najstaršiu, najskúsenejšiu osobu, spolužiačku, kamarátku, ktorá prekonala rovnaký problém, a chcú praktické skúsenosti s jeho riešením. Niekedy je touto osobou aj farmaceutický laborant. Myslím, že sú témy, v ktorých sa farmaceutický laborant s praxou a záujmom o prácu nestratí.

**1.** Za priestor na dôverný rozhovor môžeme považovať dve veci – diskretnú zónu a priestor vizuálne a hlukovo oddelený v rámci ofíciny. V zásade každý rozhovor medzi pacientom a zdravotníckym pracovníkom týkajúci sa riešenia zdravotných problémov je dôverný, preto diskretné zóny považujem za nevyhnutné v každej lekárni, stačí vyznačenie na dlážke alebo usporiadanie nábytku. Pokiaľ lekáreň poskytuje služby, kde je potrebné chrániť intimitu pacienta, mala by mať aj vizuálne, prípadne hlukovo oddelený priestor – týka sa to najmä merania krvných parametrov, tlaku krvi a pod., možno v budúcnosti očkovania priamo v lekárni.

**2.** Pacienti využívajú priestor na dôverný rozhovor najmä na časovo dlhšie konzultácie – napríklad analýzu možných interakcií predpísaných liekov. Farmaceutický laborant môže využiť takýto priestor na rozhovor ohľadne dermokozmetiky alebo pri výdaji/predaji zdravotníckej pomôcky, ktorú je potrebné vyskúšať.

**1.** V zdravotníckom zariadení, ako je lekáreň, priestor pre dôverný rozhovor jednoznačne má svoje opodstatnenie. Nie každému je príjemné rozprávať o svojich zdravotných ťažkostiach pred ostatnými pacientmi. Tento priestor mne, ako lekárnikovi, umožňuje zachovať diskretnosť voči pacientovi.

V našej lekárni ho máme riešený ako stôl a dve stoličky v rohu ofíciny, označené ako PRIESTOR PRE DÔVERNÝ ROZHOVOR S PACIENTOM. Ideálna by bola samostatná miestnosť na konzultačnú činnosť v lekárni. Pracujem v malej obecnej lekárni. Keďže ako jediný farmaceut sama zabezpečujem celú prevádzku lekárne, takýto luxus si, žiaľ, nemôžem dovoliť.

**2.** V praxi sa stretávam s tým, že ma o konzultáciu žiadajú skôr starší pacienti. Väčšinou sa tento dôverný rozhovor týka poradenstva pri výbere pomôcok na inkontinenciu, ďalej to býva poradenstvo pri kombinácii liekov a výživových doplnkov. Priestor určený pre dôverný rozhovor s pacientom využívam aj pri meraní krvného tlaku, vykonávaní CRP testu a ďalších testov, ktoré naša lekáreň ponúka ako doplnkovú službu pre pacienta.

*Pokračovanie v ďalšom čísle.*



RNDr. Roman Smieško

Farmaceut samosprávneho kraja  
Odbor zdravotníctva  
Humánna farmácia – lekárenská starostlivosť

# Žilinský

## samosprávny kraj

### Lekárska starostlivosť



■ Žilinský samosprávny kraj (ŽSK) sa rozprestiera na severozápade Slovenska a je tretím najväčším krajom Slovenskej republiky, čo sa týka rozlohy aj počtu obyvateľov kraja. Región susedí západne s Českou republikou a severne s Poľskou republikou, s ktorými ho spája 9 hraničných priechodov. Na rozlohe 6 809 km<sup>2</sup> žije 690 778 obyvateľov, hustota osídlenia je 5,08 % na km<sup>2</sup>.

■ Je zložený z 5 regiónov Horné Považie, Kysuce, Liptov, Orava a Turiec. Regióny sú bohaté na kultúrne a historické pamiatky ako aj na chránené územia, ktoré pokrývajú viac ako 50 % kraja.

■ Čarovná príroda ponúka množstvo možností na letné a zimné športové a rekreačné vyžitie, predstavuje potenciál pre cestovný ruch vo všetkých piatich regiónoch. Bohaté zdroje minerálnych vôd viedli už v minulosti k vzniku kúpeľných centier – Rajecské Teplice, Turčianske Teplice, Lúčky, Korytnica a Liptovský Ján. Nachádza sa tu množstvo wellness centier, aqua parkov s termálnou vodou, ako sú napr. Bešeňová, Tatralandia, Oravice, kde relax vo vode nadobúda zábavno-oddychovú a zároveň aktívnu podobu.

■ Pozostáva z 11 okresov, 19 miest a 296 obcí. Sídlom kraja je mesto Žilina, v ktorom je situovaný Úrad Žilinského samosprávneho kraja (ŽSK).

#### Lekárska starostlivosť

■ Prenesený výkon štátnej správy na úseku humánnej farmácie v súlade s ustanovením zákona č. 362/2011 Z.z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov v samosprávnom kraji zabezpečuje Úrad žilinského samosprávneho kraja prostredníctvom odboru zdra-

votníctva, ktorý na plnenie úloh ustanovuje farmaceuta samosprávneho kraja.

■ V súčasnosti je na území ŽSK v prevádzke – 220 verejných lekární, 20 pobočiek verejných lekární, 7 ústavných lekární, 3 ústavné lekáreň s výdajom pre verejnosť, 16 výdajní ZPaP, 1 výdajňa audio-protetických zdravotníckych pomôcok, 4 výdajne ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok. Spolu 271 lekárenských zariadení. V priemere pripadá 2 878 obyvateľov na 1 verejnú lekáreň.

Kompletný zoznam lekární s kontaktnými údajmi podľa okresov je dostupný na web stránke <https://www.e-vuc.sk>.

■ Lekárska pohotovostná služba je zabezpečená v 10 okresoch kraja, je prispôbená lekárskej pohotovostnej službe a potrebám obyvateľstva konkrétneho okresu. Pri rozpise lekárenských pohotovostných služieb farmaceut samosprávneho kraja spolupracuje so zástupcami miestnych lekárenských komôr. Rozpis pohotovostných služieb lekární v kraji je taktiež dostupný na web stránke <https://www.e-vuc.sk>.

■ ŽSK plní ďalšie úlohy vyplývajúce z ustanovenia § 135 zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach vrátane vykonávania štátneho dozoru nad poskytovaním lekárenskej starostlivosti, schvaľovania prevádzkového času v lekárenských zariadeniach, kontrolnej činnosti, vydávania povolení na poskytovanie lekárenskej starostlivosti a iné.

■ Jedným z hlavných problémov lekárenskej starostlivosti v našom regióne boli nedostatkové lieky (podľa nášho monitoringu z roku 2014 ich bolo až 137 druhov) z dôvodu nedostatku liekov v distribučnej sieti, ďalej komplikovanosť vykonávania lekárenských pohotovostných služieb verejnými lekárnami v obchodných domoch počas sviatkov, v niektorých mestských aglomeráciách je prehustená sieť lekární a s tým

súvisiaca klesajúca ekonomická výkonnosť lekární a lekárníkov, dôsledkom čoho dochádza k početným rušeniam lekární.

■ Zaujímavosťou lekárenského diania v Žilinskom kraji je publikácia *Lekárne a lekárnici v okrese Žilina pred rokom 1990* od kolektívu autorov PhMr. Oľga Frátriková, doc. Ing. Milan Novák, PhD., Mgr. Peter Štanský, Mgr. Zdenek Valenta a RNDr. Roman Smieško, ktorý bol zároveň aj zostaviteľom publikácie. Kniha obsahuje množstvo historických autentických fotografií lekárníkov, lekární a všeobecne lekárnictva v Žiline a jej okolí. Opis histórie začína prvými známymi údajmi o zámockej lekární v Bytči v roku 1617 a končí rokom 1989. Kniha je pútavá nielen pre odbornú lekárenskú verejnosť, ale aj pre tých, ktorých zaujímajú dejiny žilinského regiónu.

■ Žilina bola aj organizátorom a dejiskom významných ôsmich farmaceutických konferencií v rokoch 2002 až 2006 a 2012 až 2016, ktoré sa konali v hoteli Slovakia a Holiday Inn za účasti významných predstaviteľov farmaceutickej spoločnosti.

■ V našom krajskom meste našli zázemie aj farmaceutické laborantky pre významné rokovania konferencií farmaceutických laborantov a technikov s medzinárodnou účasťou pod vedením predsedníčky pani Vierky Jeníkovej a neskôr v réžii pani Aleny Slezáček Bohúňovej.





## Svetové dni

zdravotníctvo 2018 ■ apríl – máj

2. 4.



## Svetový deň povedomia o autizme

Autizmus je celoživotná porucha vývinu, ktorú charakterizujú nedostatky v oblasti komunikácie, sociálnej interakcie a predstavitosti. Autistické deti potrebujú špeciálne vzdelávanie a starostlivú celoživotnú výchovu, pretože majú problémy s rečou, sú uzavreté vo vlastnom svete a venujú sa limitovanému počtu stereotypných činností. Cieľom kampane je zvýšiť povedomie o autizme a snažiť sa začleniť autistov a ich rodiny medzi seba a vytvárať im zmysluplné podmienky pre život.

1. 5.



## Svetový deň astmy

Tento deň je organizovaný Globálnou iniciatívou pre astmu s podporou Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Astma je chronické ochorenie, ktoré je charakteristické opakujúcimi sa záchvatmi dýchavičnosti a sipotu, ktoré sa líšia v závažnosti a frekvencii od pacienta k pacientovi. Mať toto ochorenie tzv. pod kontrolou je úspechom každej liečby. Cieľom má byť minimalizovanie príznakov tohto ochorenia a zamedzovanie zhoršenia stavu, aby každý pacient mal kvalitu života primeranú zdravému človeku.

7. 4.



## Svetový deň zdravia

Tento deň býva tradične spojený s určitou témou. Pre rok 2018 je to bezpečnosť nemocníc a zdravotníckych zariadení v núdzových situáciách. Mali by sme upriamiť pozornosť na krajiny, v ktorých bývajú takéto zariadenia postihnuté, či už prírodnými, alebo vojnovými katastrofami. Zdravie je totiž jednou z najvýznamnejších ľudských hodnôt. Svetový deň zdravia by mal byť teda príležitosťou na pripomenutie a vyzdvihnutie jeho významu. Zdravotnícke zariadenia sa majú stať flexibilnými systémami, ktoré sú schopné prispôbiť sa krízovým situáciám z hľadiska fungovania, vlastnej odolnosti a zabezpečenia základných dodávok.

8. 5.



## Svetový deň červeného kríža

Je oslavou úlohy zamestnancov a dobrovoľníkov svetovej organizácie – Červeného kríža. Sú to oni, ktorí sa snažia poskytovať humanitárnu pomoc pri katastrofách po celom svete, či už ide o živelné pohromy, vojny, hlad a iné nešťastia.

Denisa Bobotová

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



11. 4.



## Deň narcisov boj proti rakovine

Deň v znamení žltých kvietkov – narcisov – nám dáva do povedomia podporiť všetkých, ktorí čelia zákernej rakovine. Zakúpením tohto kvietku dobrovoľnou čiastkou môžeme vyjadriť spolupatričnosť a podporu onkologickým pacientom. Každoročná finančná zbierka je projektom, vďaka ktorému môžu mať nielen onkologickí pacienti komplexnejšiu starostlivosť, ale aj zabezpečuje prevenciu a diagnostiku pre širokú verejnosť.

5. 5.



## Svetový deň hygieny rúk

Tento deň by sme mali brať na vedomie skutočnosť, že čisté ruky sú základom zdravia. Denne sú naše ruky vystavované rôznym druhom nečistôt, napr. v práci, v doprave, v škole a neposlednom rade v zdravotníckych zariadeniach, ktoré by mali ísť príkladom správnej hygieny rúk, a tým minimalizovať infekciu a dbať na prevenciu. Heslom je dôkladné umývanie rúk mydlom a následné použitie dezinfekčného prípravku.

Ilustračné foto: internet

neoPhytol

Tradičná masť na plienkové opary.  
Vhodná pre deti od narodenia.



## Inštitúcie v slovenskom zdravotníctve



## Ústav experimentálnej onkológie

SAV patrí medzi najstaršie výskumné pracoviská na Slovensku. Je to experimentálne pracovisko, ktoré sa zaoberá od samého začiatku komplexným výskumom príčin, vedúcich k vzniku nádorov. V posledných rokoch dominantným sa stáva výskum možností diagnostiky, prevencie a terapie nádorových chorôb na základe nových poznatkov o génoch, ktoré sú príčinou vzniku a rastu nádorových buniek. Tento trend vychádza z tradičných smerov výskumu ústavu, akými boli a sú výskum retrovírusov, opravy DNA, fenotypizácie nádorových buniek pomocou monoklonových protilátok, testovanie chemických látok na ich prípadnú karcinogénnu aktivitu, testovanie novovyvinutých chemoterapeutik a skúmanie faktorov, ktoré prispievajú k metastatickému charakteru nádorových buniek. Ústav sa v priebehu svojej 70-ročnej existencie zaradil medzi svetom uznávané pracoviská. Je členom výberovej Organizácie európskych onkologických ústavov, kde sa koordinuje onkologický výskum v Európe.

Adresa: Ústav experimentálnej onkológie SAV  
Dúbravská cesta 9, 845 05 Bratislava



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

# ANDORRA



Odborní pracovníci lekární v Andorre, tak ako aj všade vo svete, poskytujú zdravotné služby občanom a zohrávajú tak kľúčovú úlohu pri podpore zdravia a prevencii chorôb. V Andorre je zhruba 57 registrovaných farmaceutických spoločností (údaj z konca roka 2015 zahŕňajúci lekárne).

Andorrský vzdelávací systém vychádza z práv, slobôd a princípov, ktoré sú zakotvené v ústave a v zákonoch o kvalifikovanom vzdelávaní, a dodržiava európske smernice v oblasti vzdelávania. Príprava farmaceutického technika alebo asistenta pre prácu v lekární, nemocničnej lekární, laboratóriu alebo farmaceutickej spoločnosti, či „parafarmaceutických“ zariadení sa vykonáva pomocou certifikovaných kurzov, ktoré trvajú 1 rok. Kurzy sú zamerané na podporu zdravia, laboratórne činnosti, prax formou tréningov v lekární, ale aj ma-

nažerske zručnosti. Podmienkou prijatia je ukončenie stredoškolského vzdelania (ESO) a vek 18 rokov. Po ukončení získa absolvent osvedčenie pre prácu v lekární.

Podľa zákona vo všetkých lekárnach v Andorre poskytovatelia zdravotníckych služieb pracujú na základe licencie schválenej EHS. Absolventi farmácie, ako aj asistenti a technici lekární sú kvalifikovaní odborníci v oblasti predaja liekov.

V Andorre nie sú výnimkou on-line lekárne s licencovaným farmaceutickým tímom v starostlivosti o internetových zákazníkov. Lekárne sú veľmi dobre zásobené a keďže sa v Andorre neplatia skoro žiadne dane, ceny liekov, liečivej dermatokozmetiky, dietetik a doplnkov výživy či homeopatik, sú aj o 50 % lacnejšie v porovnaní so susednými štátmi Španielskom a Francúzskom. V lekárnach je veľmi rozší-



rený sortiment z radu fytotherapie a naturopatie.

Andorra je veľmi ekonomicky vyspelá krajina s priemernou mesačnou mzdou cca 2 070 eur.

Lekárne sú prispôsobené cestovnému ruchu a sú otvorené každý deň zhruba od 9.30 hod. do 21. hod., v nedeľu do cca 20. hod.



#### Zdroje:

<http://principado-de-andorra.com/de-compras-en-las-farmacias-de-andorra/>  
<https://www.andorrainfo.com/tiendas-andorra/farmacias/farmacia-galeno.html>  
[http://www.farmaciaandorra.com/index\\_esp.htm](http://www.farmaciaandorra.com/index_esp.htm)  
<http://rafic.cat/wp-content/uploads/2011/07/Discurs-a.c.-Sra.Angels-Mach.pdf>  
<http://www.travelinform.co.za/andorra-little-tibet-iberian-pyrenees/>





## PROBIO-FIX® baby (kvapky)



Pojem probiotiká pochádza z gréckych slov „pro bios“ – „pre život“. WHO ich definuje ako živé mikroorganizmy, ktoré podávané v dostatočných dávkach majú preukázateľne pozitívny vplyv na organizmus. Ide o nepatogénne mikroorganizmy, baktérie mliečneho kvasenia, ktoré najčastejšie patria do rodov *Bifidobacterium* a *Lactobacillus*.

Výživový doplnok **PROBIO-FIX® baby** vo forme kvapiek je určený pre dojčatá od narodenia do veku 3 rokov.

Výrobcom je celosvetovo najúspešnejší výrobca probiotík Chr. Hansen a dodávateľom na slovenský trh líder v oblasti probiotík, S&D Pharma SK, s. r. o. Prípravok obsahuje probiotický kmeň *Bifidobacterium* (BB-12®) v dávke 1 miliarda kolóniotvorných jednotiek (CFU) v 6 kvapkách (denná dávka).

Kmeň *Bifidobacterium* (BB-12®) je známy od roku 1985, je to gram-pozitívna, anaeróbna baktéria. V oblasti pediatrie ide o celosvetovo najviac zdokumentovaný kmeň, u ktorého sa v klinických štúdiách neznamenali významné nežiaduce účinky pri dennom dávkovaní 100 miliárd CFU/deň. U dojčiat podporuje trávenie, má imunomodulačné účinky a redukuje výskyt dojčenských kolík spojených s plačom a podráždenosťou novorodencov. Úprava trávenia je spojená s tvorbou mastných kyselín s krátkym reťazcom, ktoré o. i. stimulujú peristaltiku čreva, a tak upravujú vyprázdňovanie. Pravidelné užívanie tohto probiotického kmeňa teda rieši problémy so zápchou.

V klinických štúdiách bola dokázaná vysoká acidorezistencia kmeňa *Bifidobacterium* BB-12® pri pH 2 – 5. Taktiež bol tento kmeň odolný voči účinku žlčových kyselín oproti iným kmeňom bifidobaktérií.

Je to dôležitý parameter pre prechod probiotického kmeňa tráviacim traktom až do čreva. Tu je ďalším dôležitým faktorom schopnosť adhézie probiotického kmeňa na intestinálnu sliznicu, a tým schopnosť kolonizácie čreva. Kmeň BB-12® vykazoval vysokú schopnosť adhézie k črevnej sliznici pri skúšaní in vitro. Na to nadväzujú ďalšie významné vlastnosti tohto probiotického kmeňa – schopnosť inhibície potenciálneho patogénu prítomného na črevnej sliznici a imunomodulačný účinok. Probiotický kmeň *Bifidobacterium* BB-12® vytvára účinnú ochrannú líniu v boji proti črevným infekciám a ďalším gastrointestinálnym ochoreniam (napr. ulcerózna kolitída). Taktiež môže zlepšiť kvalitu pleti.

## PROBIO-FIX® IMUN baby (kvapky)



Výživový doplnok **PROBIO-FIX® IMUN baby** vo forme kvapiek je určený pre dojčatá od narodenia do veku 3 rokov. Výrobcom je dánska spoločnosť Chr. Hansen a dodávateľom na slovenský trh líder v oblasti probiotík, S&D Pharma SK, s. r. o. Prípravok obsahuje patentom chránené probiotické kmene *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) a *Bifidobacterium* (BB-12®), spolu 1x10<sup>9</sup> (1 miliardu) CFU v 6 kvapkách (denná dávka).

Kmeň BB-12® podporuje u dojčiat trávenie, má imunomodulačné účinky a redukuje výskyt dojčenských kolík. Imunomodulačný účinok je spojený so zvýšenou tvorbou imunoglobulínu IgA, čo pôsobí preventívne pred vznikom respiračných a gastrointestinálnych infekcií.

Kmeň *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) sa oproti iným kmeňom z rodu *Lactobacillus* vyznačuje veľmi silnou adhéziou k črevnej sliznici, a tým schopnosťou vytláčať z nej

patogénne kmene. Je odolný voči kyslému pH aj voči žliči. Okrem odstránenia črevnej dysmikróbie (hnačky) má preukázateľné účinky na posilnenie imunity. Zmierňuje autoimunitné poruchy, najčastejšie alergie a atopický ekzém. Dvojito zaslepená randomizovaná štúdia podávania *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®) tehotným ženám (ktoré mali atopiu alebo alergiu) v treťom trimestri a následne novorodencom počas prvých 6 mesiacov preukázala redukciiu výskytu atopických prejavov u potomkov o 50 %.<sup>1</sup>

## PROBIO-FIX® baby (kvapky) a PROBIO-FIX IMUN® baby (kvapky)

### Použitie:

Denná dávka je 6 kvapiek, ktoré sa podávajú na lyžičke alebo zamiešané v mlieku, či v príkrme. Pred užitím je potrebné obsah fľaštičky dôkladne pretrepať. Odporúča sa užívanie po jedle alebo spolu s jedlom.

### Spôsob uchovávania:

Prípravok nie je potrebné uchovávať v chladničke. Treba uchovávať na suchom mieste, chrániť pred priamym slnečným žiarením. Po prvom otvorení spotrebovať do 4 týždňov.

### Kontraindikácie:

Obmedzenie užívania je len pri deťoch v prvých dvoch dňoch života.

### Špeciálne upozornenia:

Pri mikrobiologickom vyšetrení stolice je potrebné upozorniť lekára na užívanie tohto prípravku.

Užívanie probiotík je bezpečná a účinná pomoc pri predchádzaní a/alebo redukcii črevných dysmikróbií, či už z dôvodov užívania antibiotík, alebo z dôvodu črevnej nákazy. Okrem toho, pre imunomodulačný účinok je vhodné zaradiť ich do denného užívania pri výskyte alebo pri predispozícii na alergické ochorenia (napr. atopická dermatitída).

### Literatúra:

<sup>1</sup> KALLIOMÄKI, Marko, et al. Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomised placebo-controlled trial. The Lancet, 2001, 357.9262: 1076-1079. Príbalová informácia pre pacienta, PROBIO-FIX® baby (kvapky) Príbalová informácia pre pacienta, PROBIO-FIX® IMUN baby (kvapky) Internetové zdroje u autorky



Mgr. Dušana Blašková

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska  
Manažérka pre PR



Únia nevidiacich  
a slabozrakých  
Slovenska

# Krok sun krok

Nenavyberáme si. Či už si sudičky „zgstli“ akurát pri našej kolíske alebo nie, aj tak je to vždy len a len na nás. Ktokoľvek nám pomáha, aj tak musíme chcieť my a nezriedka siahnuť na dno svojich síl. Ale do toho cieľa dôjsť musíme, to sa nedá nič robiť. Krok sun krok. Ľuďom so zrakovým postihnutím je na tejto ceste už vyše štvrtstoročie spoľahlivým sprievodcom Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Vďaka sieti ôsmich krajských stredísk poskytujeme bezplatne svojim klientom široké spektrum sociálnych služieb. Sme im oporou pri vyrovnávaní sa s postihnutím, poradcom pri sociálnoprávnych problémoch, stávame sa učiteľom sebaobsluhy – zhoršený zrak nie je prekážkou pri varení či žehlení, neodopiera počítač ani mobil, nebrzdí pri ručných prácach či športe. Vyberáme vhodné lupy, keď sa už písmená schovávajú, Braillove bodky upratujeme do slov a viet. S hrdosťou sa prizeráme prvým samostatným, hoci sprvu neistým krokom našich klientov s bielou palicou.

Vravíte, že je to „svet nevidiacich“, ktorý je pre vás veľkou neznámou? Svet je predsa len jeden, žijeme v ňom všetci spoločne a všetci sa doň pohodlne zmestíme. A to, čo je pre nás nevyhnutné, je predsa pre vás – ľudí bez zdravotného postihnutia užitočné. Nepadne vám dobre hlásenie zastávok v MHD? Nepotešíte sa rampe popri schodoch, keď idete s kočiarom? Neoceníte väčšie písmená na jedálnom lístku, keď ste si okuliare zabudli doma? Ale! Fakt nie?

Všetko, čo je pre nás nevyhnutné zistíte na [www.unss.sk](http://www.unss.sk).

1.

Bielou pastelkou každoročne píšeme o tom, že aj so zrakovým postihnutím sa dá plnohodnotne a samostatne žiť.

Viac na [www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk)



2.

Program Zdravé oči už v škôlke bezbolestne a neinvazívne odhalí, čo skrývajú rozžiarené očká detí od troch do šiestich rokov.

Viac na [www.zdraveocivskolke.sk](http://www.zdraveocivskolke.sk)



3.

Dva stĺpce po troch bodoch. Stačí ich kombinovať a zo zdanlivého chaosu sa vynára Braillovo písmo.



4.

ÚNSS, BILLA Slovensko a OZ BILLA ľuďom spustili pre ľudí so zrakovým postihnutím unikátny projekt Nákupný asistent.



## Sila prírody

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín



## Čistec rovný

### SYPANÝ

Výživový doplnok

Používa sa v ľudovom liečiteľstve na upokojenie žalúdka a obnovenie chuti do jedla.

Zvonka sa používa na omývanie a kúpele pre zdravú pokožku.



Dostupné v lekárnach

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





Na Slovensku pôsobia dve občianske združenia, zamerané na pomoc ľuďom s chronickými kožnými ochoreniami, predovšetkým psoriázou a atopickou dermatitídou. V roku 1993 vznikla **Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR** a v roku 2009 bol ako samostatný právny subjekt založený **Bodkáčik – združenie pre rodiny, deti a mládež s kožným ochorením SR**.

Obe združenia sa – vychádzajúc z potrieb a situácie bezmála pol milióna ľudí s chronickými ochoreniami kože na Slovensku – zameriavajú predovšetkým na všestrannú pomoc takto postihnutým a na osvetu verejnosti. Ochorenia kože totiž rozhodne nepredstavujú len kozmetický problém: Svetová zdravotnícka organizácia v roku 2014 uznala psoriázu ako závažnú, neprenosnú a neinfekčnú chorobu, ktorá nie je vyliečiteľná, je však dobre liečiteľná. Aktivity oboch združení sa preto zameriavajú na podporu skvalitnenia a modernizáciu liečby pacientov s chronickými kožnými chorobami v SR. Prostredníctvom odborných článkov v bulletine Helios a poradenských línií majú pacienti možnosť dozvedieť sa viac o svojom ochorení, dostanú odpovede od lekárov, sociálne a právne rady. Združenia v spolupráci s odborníkmi realizovali projekty ako Škola psoriatika a atopika; Psoriáza – liečba – nádej; Už viem, ako a tiež Psoriáza – téma, o ktorej sa hovorí. Dôležitou súčasťou webových stránok [www.spae.sk](http://www.spae.sk), [www.bodkacik.sk](http://www.bodkacik.sk) či [www.bezpsoriazy.sk](http://www.bezpsoriazy.sk) je online poradenstvo. Na YouTube boli sprístupnené edukačné videobloky a videá zachycujúce príbehy pacientov so psoriázou. Združenie Bodkáčik rozvíja aktivity na sociálnej sieti: na Facebooku vznikol projekt Videodenník Tomáša, ktorý oslovuje najmä mladých ľudí, aby nevzdávali boj so svojim ochorením.

Nevzhľadná koža dvíha bariéry v práci, v spoločenskom, ale aj intímnom živote. Potvrdzujú to aj výsledky množstva prieskumov: až 77 % pacientov s chronickým ochorením kože zažilo stigmatizáciu a 65 % bolo z rovnakého dôvodu diskriminovaných. Od počiatkov svojej existencie preto **SPaA SR** a **Bodkáčik** využívalo všetky dostupné cesty na osvetu verejnosti: šírenie informácie o neinfekčnosti hrozivo vyzerajúcich kožných chorôb ako psoriáza, ekzém, akné, ichthyóza. Osvedčil sa edukačný cyklus prednášok pre kaderničky, kozmetičky, pracovníkov wellness o kožných ochoreniach – postupne sa zmenil ich prístup k takto postihnutým ľuďom.



Mária Cetkovská  
Hovorkyňa SPaA SR

**Bodkáčik – združenie pre rodiny, deti a mládež s kožným ochorením**

Aurela Stodolu 4991/17  
036 01 Martin

**SPaA SR – Spoločnosť psoriatikov a atopikov SR**

Poštový priečinok 7, Pošta 4  
840 00 Bratislava  
IBAN: SK400900000000011477875  
BIC: GIBASKBX

Viac o združeniach na [www.bodkacik.sk](http://www.bodkacik.sk), [www.spae.sk](http://www.spae.sk)

PaedDr. Mária Čunderlíková



Riaditeľka  
Centrum MEMORY, n. o.  
Mlynarovičova 21, 851 03 Bratislava  
web: [www.centrummemory.sk](http://www.centrummemory.sk)  
tel: +421 262 414 143



## Pomoc rodinám s Alzheimerovou chorobou na Slovensku

Alzheimerova choroba je najčastejšou príčinou demencie u starších. Na Slovensku ňou trpí približne 40 tisíc ľudí. Človek s týmto ochorením je odkázaný na pomoc a starostlivosť inou osobou. Pomoc príbuzným a opatrovateľom pacientov ponúka Slovenská Alzheimerova spoločnosť, o. z. Združuje rodinných príslušníkov a odborníkov, priamo dotknutých ochorením, starajúcich sa o partnera či rodiča alebo profesionálne zainteresovaných na diagnostike, výskume. Presadzuje práva a potreby pacientov s demenciou a prispieva k vytvoreniu podmienok pre ich dôstojný život. Informuje verejnosť o prevencii demencie napríklad programom „Zaostrené na Alzheimerovu chorobu“, ktorý v roku 2018 realizuje s podporou MZ SR. Zastrešuje **Kontaktné miesta**, ktoré organizujú stretávania členov rodín – **Podporné skupiny**, ako poskytovať starostlivosť príbuznému s demenciou v jeho prirodzenom prostredí. Kontaktné miesta sú: SPOLACH, o. z. v Banskej Bystrici, ZSS Domov Márie v Banskej Štiavnici, Špecializované zariadenie SUBSÍDIUM v Rožňave, APTET, n. o., v Leviciach, Centrum MEMORY v Bratislave, AkSen, o. z., Piešťany, Seniorville Jablonové v Jablonovom.

**Slovenská Alzheimerova spoločnosť, o. z.**

Mlynarovičova 21, 851 03 Bratislava  
Tel.: 02/62410885, e-mail: [spolocnost@alzheimer.sk](mailto:spolocnost@alzheimer.sk)  
[www.alzheimer.sk](http://www.alzheimer.sk)

## INTÍMNY GÉL

**Pre ženy i dievčatá****230 ml**

HYDRATÁCIA  
ANTIBAKTERIÁLNA PRÍSADA  
OBNOVA VAGINÁLNEJ MIKROFLÓRY  
UDRŽUJE PRIRODZENÉ PH

Unikátne zloženie s vyváženým pomerom aktívnych látok, ako je bakteriálny lyzát, kyselina hyaluronová, panthenol, allantoin, kyselina mliečna a jemné umývacie zložky, čistí a prináša úplne jediný komfort a pocit sviežosti v intímnej oblasti. Bakteriálny lyzát obnovuje bakteriálnu mikroflóru, kyselina mliečna zaisťuje optimálne fyziologické pH. Antibakteriálna prísada pomáha chrániť pred bakteriálnou infekciou v intímnej oblasti. Kyselina hyaluronová zvláčňuje a hydratuje. **MedPharma Intímny gél** má upokojujúce účinky a prináša úľavu od mierneho diskomfortu v intímnej oblasti. Je určený pre každodennú intímnu hygienu dievčat, žien, ale i mužov. Je vhodný tiež pre ženy v období tehotenstva a pri menštruácii. Neobsahuje dráždivé látky, iba jemné umývacie zložky.



ZÁKAZNÍČKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573

MedPharma SK, s.r.o. • [www.medpharma.sk](http://www.medpharma.sk) • [objednavky@medpharma.sk](mailto:objednavky@medpharma.sk)



RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv  
Vedúca oddelenia farmakovigilancie



## Koreň muškátu ako liek

Liečivé rastliny sa zbierajú a používajú na liečenie alebo miernenie príznakov rôznych ochorení už od nepamäti. Príprava a výroba liekov vo svojich počiatkoch tiež vychádzala z extrahovania a spracovania účinných látok obsiahnutých v známych liečivých rastlinách. Rozvoj chemického a farmaceutického priemyslu v minulom storočí spôsobil veľký nárast synteticky pripravovaných liekov a používanie fytofarmák sa výrazne zredukovalo. V posledných desaťročiach dochádza opäť k renesancii v používaní liekov, ktorých základ tvoria extrakty zo známych aj menej známych, pre nás často exotických, liečivých rastlín.

Liečivá prírodného pôvodu tvoria značnú časť v samoliečbe pacientov. Mnohí z nich siahajú práve po takýchto liekoch v presvedčení, že rastlinné lieky sú bezpečné. Niektoré z nich sa môžu užívať vo väčšom množstve, pri niektorých je na mieste opatrnosť. Je potrebné si uvedomiť, že aj to sú lieky. Mnoho ľudí si ani neuvedomuje, že väčšina veľmi účinných jedov je práve rastlinného pôvodu. Rastlinné lieky, tak ako všetky ostatné lieky, môžu spôsobovať nežiaduce účinky. Napriek tomu, že sa zvyčajne vyskytujú iba u malého percenta užívajúcich, sa tieto riziká nesmú podceňovať ani u týchto liekov.

Jedným z takýchto rastlinných liekov je **Kaloba**. Obsahuje štandardizovaný alkoholový extrakt z koreňa juhoafrického muškátu *Pelargonium sidoides* z čeľade *Geraniaceae*. Nachádzajú sa v ňom najmä kumaríny, jednoduché fenolové zlúčeniny, flavonoidy, deriváty katechínov a fytosteroly. U domorodých afrických liečiteľov sa táto rastlinná droga často používa na liečbu rôznych ochorení. U nás je dostupná ako voľnopredajný liek vo forme perorálnych kvapiek. Je určená pre dospelých a deti od jedného roka na symptomatickú liečbu akútnej infekcie horných dýchacích ciest, t. j. pri prechladnutí a kašli, aj keď účinnosť nebola jednoznačne dokázaná.

Extrakt z koreňa muškátu sa nachádza aj v niektorých výživových doplnkoch, ktoré sú na našom trhu (napr. Erdomed Herbal sirup, ImunoElixier apod.). Kaloba obsahuje 12 objemových % etanolu, preto je najmä u malých detí veľmi dôležité upozorniť rodičov, aby v žiadnom prípade neprekračovali schválené dávkovanie, tzn. maximálne 3x denne 10 kvapiek.

V krajinách, kde je najvyššia spotreba tohto lieku, sa zaznamenávajú hepatálne nežiaduce účinky. Ich rozsah je od zvýšených pečeňových testov, cez hepatitídu až po toxické poškodenie pečene. Preto je v prípade objavenia sa príznakov poškodenia pečene – žltnutie kože a očí, bolesti v epigastriu, strata chuti do jedla, tmavo sfarbený moč – potrebné okamžite ukončiť užívanie Kaloby a konzultovať zdravotný stav s lekárom. Platí to aj v prípade, ak sa v priebehu jedného týždňa nezlepší zdravotný stav alebo pretrváva zvýšená teplota, objaví sa sťažené dýchanie až dýchavica alebo krvavý hlien.

Vyskytnúť sa môžu aj bežné nezávažné alergické reakcie, napr. žihľavka, ktoré však v ojedinelých prípadoch môžu vyústiť až do život ohrozujúcej alergickej reakcie s opuchom pier, jazyka, sťaženého dýchania a cirkulačného kolapsu.



Keďže Kaloba je voľnopredajný liek, bezpečnosť jeho užívania je v rukách farmaceutov a farmaceutických laborantov.

Každý dobrý lekárnik by mal poznať svojich pacientov, čo mu uľahčí poskytovať im ciele informácie o vhodnosti zvoleného lieku na dané ochorenie a o jeho bezpečnom užívaní. A v prípade akéhokoľvek podozrenia na nežiaducu (vedľajšiu) reakciu je samozrejmosťou poskytnúť dostatok kvalifikovaných informácií pacientovi a vyplnenie a odoslanie hlásenia o podozrení na nežiaduci účinok na Štátny ústav pre kontrolu liečiv (<https://portal.sukl.sk/eskadra/>).



## Návšteva lekára/nemocnice v zahraničí



Ak sa počas svojej návštevy inej krajiny EÚ nevyhnete nemocničnému ošetrovaniu alebo musíte navštíviť lekára, použite svoj európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP) – pomôže vám pri administratívnych náležitostiach a preplácaní nákladov na verejnú zdravotnú starostlivosť.

Nezabúdajte však, že systémy zdravotnej starostlivosti a sociálneho zabezpečenia nie sú vo všetkých krajinách EÚ rovnaké. V niektorých krajinách sa napríklad platí za ošetrovanie priamo u lekára alebo v nemocnici, hoci vo vašej domovskej krajine takáto prax nemusí byť bežná. Ak chcete získať informácie o systéme zdravotnej starostlivosti v krajine, ktorú sa chystáte navštíviť, kontaktujte príslušnú vnútroštátnu inštitúciu, národné kontaktné miesto, použite aplikáciu EPZP pre smartfóny alebo si vyberte krajinu zo zoznamu.

**Výber štátu:** [https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/index\\_sk.htm](https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/index_sk.htm)

Európsky preukaz zdravotného poistenia akceptujú len lekári a nemocnice pridružené k povinnému systému zdravotnej starostlivosti – ošetrovanie v rámci súkromnej zdravotnej starostlivosti nie je týmto preukazom kryté. Ak využijete systém súkromnej zdravotnej starostlivosti, o preplatení nákladov môžete požiadať po návrate do vašej krajiny. Overte si však najskôr vaše práva, keďže pravidlá o preplácaní nákladov sa môžu odlišovať.

### Príklad

Overte si, či ste v zahraničí ošetrovaný v rámci systému verejnej zdravotnej starostlivosti.

Napriek svojej zlomenej nohe šla Ewa na služobnú cestu do inej krajiny EÚ. Noha ju však na mieste začala bolieť, a tak vyhľadala lekára. Po návrate domov jej prišiel účet za ošetrovanie, ktorý jej poisťovňa v rámci systému EPZP nepreplatila, pretože ju lekár ošetroval ako súkromnú pacientku. Ewa napokon získala od poisťovne späť časť nákladov, avšak nie celú sumu, pretože náklady na ošetrovanie v zahraničí boli vyššie ako náklady v jej domovskej krajine.

Nezabudnite!

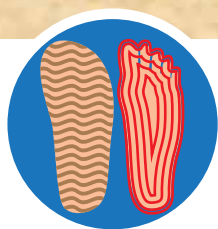


Ak potrebujete pomoc, v ktorejkoľvek krajine EÚ môžete z ktorejkoľvek pevnej linky alebo mobilného telefónu zavolať bezplatne na číslo 112.

Ilustračné foto: internet



## Wellness pre chodidlá



### Citlivé chodidlá

- **Vlnkovitý tvar stielky masíruje chodidlo pri chôdzi**

**Vymäkčená stielka**  
tlmí nárazy pri chôdzi



### Hallux Valgus

- **Obuv vhodná pri valgozite halluxového kĺbu**

**Vyberateľná stielka**  
hygienická, s anatomickým tvarovaním



**Elastický zvršok**  
prispôsobí sa šírke chodidla





MUDr. Alena Rovňáková,  
spoluautori:  
MUDr. Ján Hockicko  
MUDr. Ondrej Zahornacký

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice  
Klinika infektológie a cestovnej medicíny



# Herpes simplex

Infekcie vyvolané vírusom Herpes simplex (HSV) patria medzi najčastejšie kožné infekcie. Väčšina z nich prebieha latentne, bez prejavov, ale čoraz viac narastá počet klinicky manifestných ochorení spôsobených oboma formami vírusu – HSV-1 aj HSV-2.

Infekčný pôvod ochorenia prvýkrát dokázal Grutter v roku 1912, Löwenstein v roku 1919 potvrdil vírusovú povahu agens a v roku 1930 Andrewes a Carmichael skúmali tento vírus experimentálne. Herpes simplex patrí medzi DNA vírusy. Existujú 2 typy vírusu HSV – HSV-1, ktorý sa vyskytuje prevažne na tvári (herpes simplex labialis), a HSV-2, ktorý zodpovedá prevažne za prejavy v oblasti genitálu (herpes simplex genitalis).

U dospelých sa manifestuje u viac ako 50 % populácie v závislosti na zemepisnej šírke, sociálnych, hygienických a ekonomických faktoroch. Jediným prirodzeným rezervoárom vírusu je človek. Infekcia HSV-1 sa prenáša priamym kontaktom alebo kvapôčkovou infekciou. Často sa môže preniesť aj autoinokuláciou, kontaminovanými prstami alebo infikovanými predmetmi. HSV-2 sa prenáša pohlavným stykom alebo transplacentárne z matky na plod. Inkubačná doba je 2 – 12 dní, u genitálnej formy 2 – 7 dní. Vstupnou bránou infekcie sú drobné lézie kože, slizníc ústnej dutiny a spojoviek.

Pri primoinfekcii HSV-1 sa vírus množí v mieste vstupnej brány, po vytvorení protilátok (pri primoinfekcii o niekoľko dní) sa vírus stiahne pozdĺž nervových vlákien do zadných spinálnych ganglií, najčastejšie trigeminálnych a infekcia sa stáva latentnou.

Pri reaktivácii dochádza k zmnoženiu vírusu a súčasne k migrácii viriónov do spädovej oblasti kože alebo sliznice axonálnym transportom. Spúšťacím mechanizmom

pre reaktiváciu vírusu môže byť lokálny podnet, ako napríklad vystavenie slnečnému žiareniu. Vznik infekcie ovplyvňuje aj stres, febrilný stav, prípadne menštruácia. Vzniká sekundárny herpes simplex, s ktorým sa stretávame najčastejšie. Vyskytuje sa najmä na perách (herpes simplex labialis).

Primoinfekcia HSV-2 sa vyskytuje v adolescencnom veku a v dospelosti. Je viazaná na pohlavný styk. Prejavuje sa najmä na genitáliách a okolí (herpes simplex genitalis), ale vzhľadom na sexuálne praktiky ho môžeme nájsť aj na sliznici úst, tvári, spojovkách, respektíve v análnej oblasti. Patrí medzi sexuálne prenosné ochorenia (STD).

Manifestuje sa u malej časti populácie, 90 % primoinfekcie prebehne asymptomaticky.

HSV-1 sa najčastejšie prejaví ako herpetická gingivostomatitída, často prítomná u malých detí. V klinickom obraze dominuje vysoká horúčka, na sliznici ústnej dutiny sa tvoria bolestivé erózie, sprevádzané hypersaliváciou. Regionálne lymfatické uzliny sú zväčšené a bolestivé. Častou komplikáciou býva dehydratácia z dôvodu silnej bolestivosti ústnej dutiny. U adolescentov spôsobuje vírus tonzilofaryngitídu.

Endogénna reaktivácia HSV-1 sa manifestuje ako herpes labialis. Môže dochádzať aj k postihnutiu tváre, nosa či ucha, a to z dôvodu zanesenia vírusu do miesta poškodenej kože práve v týchto oblastiach. Infekcia v oblasti oka sa prejaví ako herpetická keratokonjunktivitída, pri deštrukcii rohovky vírusom môže dôjsť až k nekrotickej keratitíde.

Herpes genitalis, perianalis, analis je typickým prejavom primoinfekcie aj reinfekcie HSV-2 u dospelých. Prejaví sa výsevom v genitálnej oblasti a na perineu. Klinicky je sprevádzaný teplotou, regionálnou lymfa-

denopatiou a lymfadenitídou. Perianálna lokalizácia je častá u homosexuálov.

Medzi ďalšie klinické prejavy herpetickej infekcie patrí **Eczema herpeticatum** alebo **Kaposiho variceliformná dermatitída**, ktorá je charakterizovaná výsevom herpetických vezikúl v miestach s chronickou dermatitídou. **Herpetická encefalitída** ako ďalšia klinická manifestácia je charakterizovaná hemoragickou nekrózou lokalizovanou v temporálnom alebo parietálnom laloku. Pacient má prejavy meningoencefalitídy, febrility, bolesti hlavy, meningeálne príznaky sprevádzané psychickými poruchami. Dramatický priebeh má **herpetická infekcia novorodencov**, ktorá je spôsobená HSV-2, prenášaná z matky na plod pri pôrode. Rozvíja sa obraz ťažkej sepsy sprevádzanej cyanózou, zvracaním, spavosťou a rozvojom diseminovanej intravasculárnej koagulopatie. **Fetálna infekcia HSV** v prvom trimestri tehotenstva má za následok potrat, predčasný pôrod plodu či kongenitálne malformácie.

V diagnostike je najdôležitejší klinický obraz. Pri častých rekurenciách sa odporúča imunologické vyšetrenie. Sérologické testy sú vysoko senzitivné, ale nie sú nápomocné pri primoinfekcii, keďže k tvorbe protilátok dochádza až s určitým časovým odstupom. PCR-ELISA je vysoko senzitivná (96 %) a špecifická (99 %), je používaná najčastejšie na diagnózu HSV encefalitídy. Začiatok liečby by mal byť hneď po vzniku infekcie.

Liekom voľby je acyklovir, prípadne valacyklovir v dávkovaní a aplikačnej forme podľa jednotlivého typu infekcie.





# Telviran<sup>®</sup> (aciklovir)

## krém na herpes...

Volnopredajný  
liek.  
Žiadajte vo svojej  
lekárni.



## ...a prevážia príjemné chvíle.

Telviran 5 % je liek na dermálne použitie, ktorý obsahuje aciklovir. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalový leták, hlavne upozornenie pre podávanie u detí. Pri objavení sa nežiaducich účinkov sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.  
Liek nie je viazaný na lekársky predpis.

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



INZ TEL 03 2018 SK



Bc. Janka Strápková ml.

Prezidentka  
Slovenská komora  
medicínsko-technických pracovníkov



Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov

## Volebný poriadok

2. časť

### Článok 4

#### Rada SK MTP

- 1 Rada SK MTP volí prezídium, ktoré tvoria traja viceprezidenti a dvaja členovia Rady.
- 2 Rada SK MTP volí z členov prezídia prvého prezidenta, zástupcu prezidenta.

### Článok 5

#### Disciplinárna komisia SK MTP

- 1 Volí zo svojich členov predsedu a podpredsedu disciplinárnej komisie. Voľby sú tajné, rozhoduje vyšší počet hlasov.
- 2 Ak žiadny kandidát nedosiahne nadpolovičnú väčšinu, do ďalšieho kola postúpia dvaja kandidáti s najvyšším počtom hlasov.
- 3 Ak boli voľby dvojkolové, podpredsedom sa stáva kandidát s nižším počtom hlasov. Ak bol predseda zvolený v prvom kole, podpredseda sa volí samostatne.

### Článok 6

#### Kontrolný výbor SK MTP

- 1 Volí zo svojich členov predsedu a podpredsedu kontrolného výboru. Voľby sú tajné, rozhoduje vyšší počet hlasov.
- 2 Ak žiadny kandidát nedosiahne nadpolovičnú väčšinu, do ďalšieho kola postúpia dvaja kandidáti s najvyšším počtom hlasov.
- 3 Ak boli voľby dvojkolové, podpredsedom sa stáva kandidát s nižším počtom hlasov. Ak bol predseda zvolený v prvom kole, podpredseda sa volí samostatne.

### Článok 7

#### Kooptácia

- 1 V prípade straty mandátu člen voleného orgánu môže tento orgán kooptovať do uvoľnenej funkcie člena voleného mandátu iného člena SK MTP. V prípade straty mandátu člena Rady SK

MTP, Rada kooptuje najprv náhradníka s najvyšším počtom hlasov, a to podľa výsledkov ostatných volieb, ak sa nepodarí kooptovať žiadneho náhradníka, nasleduje kooptácia podľa prvej vety tohto ustanovenia.

- 2 V prípade zániku funkcie prezidenta SK MTP Rada poverí výkonom funkcie viceprezidenta, ktorý vykonáva funkciu až do zvolenia prezidenta SK MTP. V prípade zániku funkcie prezidenta RK, Rada SK MTP poverí výkonom funkcie prezidenta RK, člena príslušnej RK, ktorý je súčasne aj členom Rady SK MTP.
- 3 Funkčné obdobie členov volených orgánov, ktorí boli kooptovaní, zanikne súčasne s funkčným obdobím členov voleného orgánu, do ktorého boli kooptovaní. Poverenie Rady na výkon funkcie prezidenta SK MTP a/alebo na výkon funkcie prezidenta RK zanikne momentom zvolenia prezidenta SK MTP a/alebo prezidenta RK. Rada môže poverenie vždy zrušiť.

### Článok 8

#### Odvolanie prezidenta alebo iného člena orgánov SK MTP

- 1 Funkcia prezidentovi SK MTP a členovi orgánov SK MTP zaniká:
  - a) vzdaním sa funkcie,
  - b) odvolaním,
  - c) stratou bezúhonnosti,
  - d) vylúčením zo SK MTP,
  - e) ukončením členstva v komore,
  - f) smrťou alebo vyhlásením za mŕtveho.
- 2 Odvolať prezidenta alebo iného člena orgánov SK MTP počas funkčného obdobia môže len orgán, ktorý ho do funkcie zvolil. Dôvodom odvolania môže byť opakovaná neodôvodnená neúčast' na rokovaníach, neplnenie si povinností vyplývajúcich z funkcie alebo uznesení orgánu SK MTP, alebo za konanie v rozpore so záujmami SK MTP.

## Jarná únava? Oslabená imunita?

**Baciltrafil** 30 kapsúl, výživový doplnok  
 100 mg beta glukanu z hlavy ustricovitej pre každodenné užívanie  
 + resveratrol z červeného hrozna  
 + vitamín C, selén a zinok  
**plus pre správnu funkciu imunitného systému, ochranu buniek pred oxidačným stresom a zníženie vyčerpania a únavy**

**Beta glucan 120+** 30 kapsúl, výživový doplnok  
 120 mg beta glukanu z hlavy ustricovitej pre každodenné užívanie  
 + kyselina listová a vitamín D  
**plus pre správnu funkciu imunitného a nervového systému a zníženie vyčerpania a únavy**

**NATURES®**  
Beta glucan

[www.natures.sk](http://www.natures.sk)    Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673.



# Výber môjho povolania som nikdy neolutovala.



Som jedna z vás

...aj keď v roku 1979, v čase môjho nástupu na SZŠ v Košiciach, som mala veľmi málo predstáv o tom, čo ma čaká. Štúdium v odbore farmaceutický laborant ma od začiatku zaujímalo a v kútiku duše som sa postupne utvrďovala v tom, že som sa rozhodla správne. Nezabudnem na moju triednu profesorku Vieru Szutorovú, ktorá bola mojim najväčším vzorom a motiváciou. Po ukončení štúdiá v roku 1983 som nastúpila do okresnej lekárne v Spišskej Novej Vsi. Na toto obdobie mám veľmi príjemné aj humorné spomienky. Boli sme veľký kolektív a radi sa aj po rokoch stretujeme na rôznych farmaceutických seminároch. S mojou kolegynou Majkou sme sa vtedy zúčastnili okresnej súťaže farmaceutických laborantov – „Čo vieš o Sovietskom zväze“, a za odmenu sme cestovali do Mukačeva a Užhorodu na „víkendový pobyt“. Bol to „zážitok“ na celý život...

Po roku práce som ako najmladšia odišla na zástup do lekárne na námestí v Levoči a ostala som tam až do tejto doby. Špecializačné skúšky v odbore lekárenstvo som urobila v deň svojich štyridsiatich narodenín.

Pracujem v krásnom historickom meste Levoča, v ešte krajšej historickej lekární U Hada, pod vedením RNDr. Allana Dudinského, majiteľa lekárne, ktorý nás motivuje nielen v práci, ale je pre nás príkladom aj v oblasti zdravého životného štýlu. V dnešnej dobe v práci strávime veľkú časť života, niekedy aj viac ako tých 8 hodín denne. Bez milých a pohodových kolegov by to nebolo ľahké. Aj keď si kolegov nevyberáme, ja som mala v tomto smere veľké šťastie. Každý rok sa náš kolektív na päť mesiacov rozrastie o jedného alebo dvoch členov, študentov farmácie – budúcich lekárnikov. Je to príjemné osvieženie aj príležitosť na získanie aktuálnych informácií zo sveta farmácie.



## Anna Slebodníková

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň u Hada  
Nám. Majstra Pavla 13, 054 01 Levoča  
Tel.: 053/454 12 49

*Anna Slebodníková*

Naša profesia si vyžaduje neustále vzdelávanie, aby sme udržali krok s farmaceutickým priemyslom, ktorý veľkou rýchlosťou chrlí na trh nové a nové prípravky na rôzne zdravotné problémy.

Pacienti sa na nás spoliehajú, že im pomôžeme zorientovať sa a vybrať vždy produkt, ktorý práve potrebujú. Ich dôvera nás zaväzuje a najväčšou odmenou je to, že sa do našej lekárne vždy a radi vracajú. Neoddeliteľnou súčasťou sústavného vzdelávania je aj časopis Teória a prax I Farmaceutický laborant, kde vždy nájdeme zaujímavé odborné články s aktuálnymi témami. Svoje vedomosti si môžeme overiť v autodidaktickom teste a aj na strane kvalifikovaného poradenstva. Patrí mu za to veľká vďaka a hlavne všetkým, ktorí sa na ňom podieľajú.

V tomto čase nás čakajú veľké zmeny. Systém elektronického zdravotníctva, do ktorého sa pripájajú aj všetky lekárne, bude zo začiatku iste dosť veľkým stresorom. Ale dúfajme, že do budúcnosti prispeje k zlepšeniu zdravotnej starostlivosti o našich pacientov.

Preto želim nám všetkým veľa trpezlivosti a vytrvalosti pri riešení prvotných problémov s programom eHealth, ale aj pri riešení každodenných povinností v práci, starostlivosti o pacientov v lekární a doma zase o svojich najbližších.

S úctou a pozdravom Anna Slebodníková



MUDr. Milena Mrňová

Nemocnica na Bulovce, Praha 8  
Urologické oddelenie



# Infekcie dolných močových ciest u žien a prevencia

Akútne zápalové ochorenie dolných močových ciest, najčastejšie močového mechúra (cystitis) je ochorenie vyvolané infekčným agens. Najčastejšie sa infekcia dostane do močového mechúra ascendentnou cestou. Recidivujúce infekcie dolných močových ciest sú častým klinickým problémom a predominantne sa vyskytujú za prítomnosti rizikových faktorov, z ktorých je to u žien napríklad hormonálna nerovnováha u postmenopauzálnych žien, diabetes mellitus, tehotenstvo a i.

### Epidemiológia

Vysoká prevalencia u žien súvisí s krátkou močovou trubicou a narušením fyziologickej mikroflóry.<sup>1</sup> Až 40 % žien lieči infekciu dolných močových ciest aspoň raz za život, 11 % raz za rok. Vo veku pod 26 rokov prekoná infekciu dolných močových ciest 30 % žien. Opakovanými infekciami trpí 4 – 10 % žien. Pohlavný styk sa zdá príčinou u 75 – 90 % zo všetkých infekcií močového traktu u pohlavne aktívnych žien.<sup>2</sup>

### Klinicky dominuje bolesť

v podbruší, časté močenie, urgencie, pálenie pri mikcii, makroskopicky prítomnosť krvi v moči nie je výnimkou a výnimočne sa pridružia aj celkové príznaky.

Medzi profylaktické opatrenia patria behaviorálne zmeny. Odporúča sa redukovať používanie spermicídnych prípravkov, redukcia sexuálnej aktivity, včasná postkoitálna mikcia, zvýšenie príjmu tekutín a pravidelné vyprázdňovanie.<sup>3,4</sup>

### U postmenopauzálnych žien,

po vyšetrení gynekológom, sú odporúčané estrogény. Ďalšími formami profylaxie sú imunostimulanciá, probiotiká, antiadhezíny (brusnice, D-manóza), antibiotiká v nízkej profylaktickej dávke.

### K chirurgickej liečbe

sa pristupuje napríklad pri cystokéle, poklese panvového dna alebo striktúre uretry.

### Alternatívne opatrenia

sú napríklad acidifikácia moču (kontraindikovaná pri hyperurikémii, metabolickej acidóze, zlyhávaní pečene, urátových močových kameňoch a homocystinúrii), prírodné protibakteriálne prípravky, instilácie kyseliny hyalurónovej do mechúra a fytoterapia.

### Diagnostika

sa opiera o klinický obraz a nález v moči. Testačným papierikom možno orientačne zhodnotiť nález v moči, kde je pozitívny nález leukocytov, erytrocytúria, nitráty a zmena pH moču. U zdravého človeka pH moču závisí na zložení stravy, za patologických okolností odráža poruchy acidobázickej rovnováhy. Zmena pH je i pri uroinfekcii a niektorých typoch urolitiázy. Ide o alkalúriu, teda zásadité pH nad 6,5.

Jednou z možností profylaxie infekcií močových ciest je fytoterapia, napríklad aj prípravkami z extraktu medvedice lekárskej (*Arctostaphylos uva-ursi*) v kombinácii s inými bylinnými prípravkami. Medvedica lekárska je ker podobný brusnici. Z liečivých účinkov dominuje dezinfekcia močových ciest, močopudný efekt, ďalej má protizápalové a adstringentné účinky. Maximálny účinok však dosahuje pri alkalickom pH moču, preto pri preventívnom užívaní medvedice lekárskej je nutné napomáhať zvýšeniu účinku tohto prípravku, navýšením príjmu napríklad mliečnych výrobkov, čo napomáha alkalizácii moči.



### Literatúra:

- Guidlines Grabe et. al. Guidelines on urological infections. European association on Urology 2010.
- Grabe et. al. Guidelines on urological infections. European association on Urology.
- Stanford 1975, Nicole 1982, Leibovici et al. 198 Arch intern med. 147: 345 – 7, Foxman B Am. J. Med 113 (1), 5S – 13S (2002).
- Moore EE, Hawes SE, Scholes D, Boyko EJ, Hughes JP, Finn SD, J Gen Intern Med. 2008, 23 (5): 595 – 9.
- Hooton TM, Recurrent urinary tract infection in women. Int J Antimicrob Agents, 2001 17(4):259 – 68.
- Zámečník L. et al., Moderní farmakoterapie v Urologii, 2012.
- Teplan V. et al. Infekcie ledvin a močových cest. Praha Grada Publishing, 2004.,
- Bartoničková K. Uroinfekce. Praha Galén, 2000, 8. vol.
- Bébrová E. Bakteriologická diagnostika infekce močových cest, racionální léčba antibiotiky a chemoterapeutiky. In: Teplan et al. Infekcie ledvin a močových cest, Praha, Grada 2004.
- Matoušková et. al. Urolog. Pro Praxi, 2008, 9(4):177 – 183.
- Bartoničková K., Léčba močových infekcí. Urologie pro praxi, 2004, (6): 251– 254.
- <https://www.celostnimedicina.cz/medvedice-leciva-lekarska-arcylostaphylosis-uva-ursi.htm>



# UROSAL lady

**Ked' brusnice  
nezaberajú,  
dá sa to  
aj inak!**



## Poznáte pocit pálenia pri močení? Časté močenie?

### Zloženie v 1 tablete:

**400 mg** suchého extraktu listu **medvedice lekárskej** (*Arctostaphylos uva-ursi*) **s 20 % arbutínom**

**15 mg** suchého extraktu vňate **zlatobyle obyčajnej** (*Solidago virgaurea*), **10 mg** suchého extraktu koreňa **žihľavy** (prhlavy) **dvojdomej** (*Urtica dioica*) a **malej** (*Urtica urens*)

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

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

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

Kúpajte iba v lekárni.

Informujte sa u vášho lekára alebo lekárnik.

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

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomej

zlatobyl' obyčajná



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU  
Bratislava

# Infekcie dolných močových ciest u žien a prevencia

**Zápaly močového systému** vznikajú v dôsledku dysbalancie medzi mikroorganizmami vyskytujúcimi sa v močovom trakte. Zvyčajne dominujú baktérie mliečneho kysnutia. Tieto tvoria prirodzenú bariéru na povrchu slizníc, udržiavajú kyslé hodnoty pH a okrem toho produkujú aj ďalšie metabolity, ktoré bránia prichytávaniu, prežívaniu a rozmnožovaniu mikroorganizmov, ktoré sú pôvodcom infekčných ochorení. Ak však množstvo kyslomliečnych baktérií alebo ich aktivita poklesne, dostávajú priestor patogénne druhy. Pôvodcami infekčných ochorení vylučovacej sústavy sú kvasinky z rodu *Candida* a baktérie z rodu *Proteus*. Okrem poklesu množstva prirodzených antagonistov, k vzniku infekcií prispievajú aj vhodné podmienky na usídlenie „záškodníkov“ – teplo a vlhko, dostatok živín (hlavne cukry), porušenie prirodzenej obranyschopnosti (napr. v dôsledku antibiotickej liečby, iného infekčného ochorenia), stres, časté kúpanie v chlóranej vode a nedostatočná či nesprávna hygiena. Významnú úlohu zohráva aj výživa, ktorá môže podporiť rozvoj jednej alebo druhej skupiny mikroorganizmov.

## Aká výživa je vhodná?

Mala by obsahovať dostatok čerstvého ovocia, zeleniny, vlákniny, rýb a tekutín. Okrem toho sa odporúča zvýšiť aj príjem vitamínov A, C a E, najlepšie konzumáciou ovocia a vitamínu D. Cukry a potraviny, ktoré ich buď obsahujú, alebo metabolizmom cukry vznikajú, sú najväčšími podporovateľmi rastu „záškodníkov“. Preto sa treba vyhýbať cukru, sladkostiam, sladeným nápojom, ovociu s vysokým glykemickým indexom (banány), chlebu, cestovinám, octu. Tiež sa treba vyhnúť potravinovým alergénom (mliečne potraviny, vajcia, kukurica,

sója, orešky, potraviny obsahujúce glutén). Dočasne z jedálneho vyčiarňte aj alkohol, kávu, syry, masné jedlá, nasýtené tuky, citrusy.

## Napriek bolesti vyplaviť

Pri infekciách močového systému je nadmieru dôležitý dostatočný príjem tekutín. Mali by sme ich striedať a vylúčiť sladené a alkoholické nápoje. Tým sa zvýši množstvo vylučovaného moču a aj napriek bolesti, ktorú pociťujeme, zhoršujeme podmienky pre škodlivé mikroorganizmy. Tie nemajú dostatok času sa prichytiť, rozmnožiť a častým prúdom tekutín sú vyplavované z tela. Znásobiť účinok tekutín môžeme pitím bylínkových čajov (medvedica lekárska, zlatobyľ obyčajný, žihľava, vrbovka). Ich použitie by sa ale malo konzultovať s lekárom alebo lekárnikom, aby sa predišlo ich nesprávnemu použitiu, nežiaducim účinkom alebo alergickým reakciám.

## Pomoc z prírody

Zachytávaniu škodlivých mikroorganizmov bránia aj cesnak, brusnice a medvedica lekárska. Cesnak obsahuje prírodné antibiotické látky a je účinný voči širokej škále škodlivých baktérií. Medvedica lekárska má dezinfekčný, diuretický a protizápalový účinok.

## Vyrovnanie mikrobiálnej rovnováhy

Nakoľko vznik infekcií je podmienený poklesom prospešných probiotických baktérií, ich doplnenie či už vo forme výživových doplnkov, alebo potravín je účinné.

Do jedálneho preto zaraďujeme jogurty,

kefír, acidofilné mlieka a vzhľadom na odporúčané zníženie obsahu cukrov konzumujeme hlavne neochutené kyslomliečne výrobky.

## Niečo navyše

Ak trpíme infekciami močového systému, mali by sme sa tiež vyhýbať pohlavnému styku, nepoužívať **parfumované** obrúsky ani toaletný papier a ani **antimikrobiálne mydlá**. Mali by sme tiež uprednostniť voľné nohavice a nosiť **bavlnenú spodnú bielizeň**. Ženy by navyše mali vynechať nosenie **pančuchových nohavíc a slipových vložiek**, hlavne v letných mesiacoch. No a nemali by sme zabúdať na **dostatok spánku** a zníženie **stresu**.



### Kľúčové slová:

**Kvasinky rodu *Candida*** sa v nízkych počtoch vyskytujú v pošve dospelých žien. Vďaka schopnosti rýchlo sa množiť a kličiť v tkanivách, tvoriť proteázy, rýchlo meniť povrchové štruktúry a disponovať adhezíni môže po premožnení vyvolať infekcie.

**Baktérie rodu *Proteus*** sa nachádzajú v malých počtoch v črevnom trakte ľudí. Môžu tiež kolonizovať pokožku a sliznicu, a takto sú hlavným zdrojom infekcií. Vyvolanie infekcií závisí od zdravotného stavu hostiteľa a od prítomnosti virulentných faktorov u baktérií (ureázy, fibrinózy, interleukínov 6 a 8).



MUDr. Milena Mrňová, Nemocnica na Bulovce, Praha 8, Urologické oddelenie ■ Odborný garant – diagnostika a liečba

1. Infekcia močových ciest najčastejšie vzniká:

- a) ascendentnou cestou,
- b) krvou, napríklad pri angíne,
- c) pri dehydratácii.

2. Vysoká prevencia u žien, až 40 % súvisí s:

- a) krátkou močovou trubicou,
- b) zvýšeným príjmom tekutín,
- c) prevencia infekcií dolných močových ciest nemá súvis s dĺžkou močovej trubice.

3. Medzi profylaktické opatrenia vzniku infekcií močových ciest patrí:

- a) behaviorálne zmeny, hormonálna terapia, chirurgická liečba,
- b) efektívna je len chirurgická liečba a je prvou metódou voľby,
- c) antibiotická liečba.

4. Medzi prípravky používané v profylaxii IMC patria:

- a) imunostimulanciá, probiotiká, antiadhezíny (brusnice, D-manozá), antibiotiká v nízkej profylaktickej dávke, fytofarmaceutiká,
- b) len antibiotiká,
- c) hlavne probiotiká.

5. Diagnostika IMC sa opiera o nález v moči, kde pri orientačnom vyšetrení testovacím prúžkom hodnotíme:

- a) je pozitívny nález leukocytov, erytrocytúria, nitráty a zmena pH moču,
- b) moč vyšetrujeme zrakom a čuchom,
- c) je negatívny nález leukocytov, erytrocytúria, nitráty a zmena pH moču.

6. Pri infekcii moču je nález pH na testovacom papieriku:

- a) neutrálne pH,
- b) zásadité pH,
- c) kyslé pH.

7. Prípravky z medvedice lekárskej (*Arctostaphylos uva-ursi*) sa využívajú aj pri prevencii infekcií močových ciest, pre svoje účinky:

- a) močopudný, dezinfekčný, adstringentný,
- b) adstringentný,
- c) adstringentný účinok, retencia vody a minerálov, zvýšenie črevnej peristaltiky.

8. Medzi najčastejšie príznaky infekcie dolných močových ciest patrí:

- a) teplota, zimnica, krv v moči, zadržanie moču,
- b) urgencia, strangúria alebo pálenie pri močení, frekventná mikcia,

- c) bez klinických príznakov, často o infekcii ani pacientka nevie.

9. Nekomplikovanú infekciu močového mechúra prekoná jedenkrát za život:

- a) 1 % žien,
- b) 4 – 10 % žien,
- c) 40 % žien.

10. Prevalencia infekcie močového mechúra u žien je:

- a) 20 %,
- b) 30 %,
- c) 40 %.

11. Infekcia močových ciest u žien súvisí s:

- a) narušením fyziologickej mikroflóry,
- b) dlhou močovou trubicou,
- c) veľký vplyv na vznik infekcie močových ciest má strava.

12. Recidivujúce infekcie močových ciest:

- a) sú častým klinickým problémom a predominantne sa vyskytujú za prítomnosti rizikových faktorov,
- b) nie sú častým klinickým problémom a predominantne sa vyskytujú u mužov,
- c) nie sú častým klinickým problémom a predominantne sa vyskytujú u žien.

Ing. Alžbeta Medved'ová, PhD., Ústav potravinárstva a výživy STU Bratislava ■ Odborný garant – výživa

13. Probiotické baktérie nie sú odolné voči:

- a) žlčovým kyselinám a črevnej motilite,
- b) antibiotikám používaným orálne alebo lokálne,
- c) kyslému pH a tráviacim enzýmom.

14. Úlohou baktérií mliečneho kysnutia je:

- a) produkovať látky inhibujúce škodlivé mikroorganizmy,
- b) produkovať látky podporujúce škodlivé mikroorganizmy,

- c) poskytovať živiny pre škodlivé mikroorganizmy.

15. Ak trpíme infekciami močových ciest, mali by sme:

- a) nepoužívať parfumované obrúsky,
- b) nosiť pančuchové nohavice,
- c) používať antimikrobiálne mydlá.

Správne odpovede test 1/2018:

1a, 2b, 3c, 4b, 5c, 6a, 7b, 8a, 9b, 10b, 11b, 12a, 13c, 14c, 15b, 16a.

Zdravotnícka organizácia: SK MTP

Registračné číslo: 02 2018

AD

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

Kredity vám budú pridelené do 5. júna 2018

NAPÍŠTE

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



Prof. MUDr.  
Jana Plevková, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Jesseniova lekárska fakulta v Martine  
Ústav patologickej fyziológie a Divízia  
Neurovedy, Biomed Martin



# Nádcha a jej rôzne podoby – viete kedy ísť k lekárovi?

Nádcha – rinitída je závažný zdravotný problém a hoci nejde o život ohrozujúce ochorenie, predsa len znižuje kvalitu života pacientov.

Na základe klasifikácie ARIA sa **okrem infekčne vyvolaných zápalov** rozlišujú dve ďalšie skupiny rinitíd. Prvým typom je **alerpická nádcha**, kde v patogenéze dominuje hypersenzitívna reakcia s účasťou IgE. Druhým typom je skupina **nealergických zápalov**. Tieto procesy postihujú sliznicu nosovej dutiny a prínosových dutín.

**Infekčná nádcha** je vyvolaná vírusmi, alebo baktériami, typicky sa jej výskyt zvyšuje v zime. Zmeny teploty vzduchu, kúrenie v bytoch a zvýšený pobyt v spoločných priestoroch napomáha zvýšenému výskytu respiračných infekcií. Najčastejšími príčinami infekcií v nose sú hlavne rinovírusy, **vírus parainfluenzy, adenovírus, coxsackie vírusy** a iné. Z baktérií sa v teréne horných DC uplatňujú **S. pneumoniae, S. pyogenes, H. influenzae a M. catarrhalis**, najčastejšie ako pôvodcovia sekundárnych infekcií. V patogenéze infekčnej nádchy sa uplatňuje **priama invázia mikroorganizmov** na sliznicu, pričom prenos pôvodcov sa uskutočňuje kvapôčkovou nákazou. Je potrebné, aby ich virulencia a patogenita bola dostatočná na prekonanie **obraných „bariér“** nosovej sliznice. Následne sa počas inkubačnej doby pôvodca rozmnožuje a ochorenie sa prejaví vznikom a postupným zhoršovaním lokálnych a celkových symptómov.

**Alerpická nádcha** je ochorenie podmienené zápalom nosovej sliznice v dôsledku **neprimerane silnej reakcie imunitného systému** senzibilizovaných jedincov voči antigénu. Je to ochorenie, ktoré postihuje približne 20 % dospelých populácie, u detí je situácia vážnejšia – až 40 % detí má skúsenosti s alergickou nádchou. Pri chronickom priebehu môže viesť ku **komplikáciám** ako sú sinusitída, poruchy čuchu, nosové

polypy, zápaly stredného ucha, poruchy sluchu, poruchy dýchania v spánku, ortodontické problémy a je silným rizikovým faktorom vzniku astmy. Alerpická nádcha sa klasifikuje na dva základné typy, a to na **sezónnu a celoročnú**.

**Sezónna nádcha** je viazaná na výskyt sezónnych alergénov – sezóna u nás začína už vo februári a marci, kedy kvitnú jelše a liesky. V máji až júni je najsilnejším alergénom peľ brezy, nasledovaný v lete peľmi tráv. Sezónnym vplyvom podlieha aj alergia na niektoré spóry.

**Celoročná alergická nádcha** je spôsobená hypersenzitivitou na alergény dostupné počas celého roka – alergény roztočov, domácich zvierat či plesní, ktoré sú prítomné v bytovom prachu. K senzibilizácii dochádza u jedincov s atopiou pri opakovanom kontakte s alergénmi. Pri tomto kontakte dochádza k tvorbe **špecifických IgE**, ktoré sú naviazané na povrch mastocytov a bazofilov prítomných v nosovej sliznici a pri vytvorení komplexu antigén – protilátka dochádza k uvoľneniu zápalových mediátorov – hlavne **histamínu**.

**Nealergické neinfekčné nádchy** – sú heterogénnou skupinou ochorení, kde k vzniku symptómov nádchy dochádza po expozícii nosovej sliznice **nešpecifickým podnetom**, napríklad chladu (**chladová nádcha**), dráždivým jedlám (**gustatórna nádcha**), stresu (**emocionálna nádcha**), hormonálnym výkyvom (**nádcha v tehotnosti**) či iritantom v pracovnom prostredí (**profesionálna nádcha**). Na vzniku nealergickej neinfekčnej nádchy sa podieľa zvýšená reaktivita tak nervového systému nosovej sliznice, ako aj ciev a žliazok, ktoré sa v sliznici nachádzajú. Pri tomto type ochorenia sa expozíciou danému faktoru – chladu, stresu,

dráždivým jedlám či iritantom v ovzduší spustí reakcia, pri ktorej sa cievy neprimerane rozširujú, dochádza k transudácii tekutiny, opuchu sliznice a neprimerane zvýšenej činnosti žliaz. Tieto reakcie sa prejavujú vznikom typických prejavov nádchy. Veľmi zjednodušene povedané, na vzniku tohto typu ochorenia sa podieľajú **dysfunkcia autonómneho systému a hyperreaktívna nervových zakončení**.

## Kedy k lekárovi?

Bežné prechladnutie u inak zdravých jedincov si nevyžaduje návštevu lekára. Lokálne prejavy je možné ovplyvniť podávaním dekonjestív, ktoré ale nesmie byť dlhšie ako 5 – 7 dní. Vhodné sú aj prípravky na prírodnej báze, ktoré ovplyvňujú tvorbu hlienov obsahujúce výťažky z prvosienky, bazy, či skorocelu. V prípade výskytu horúčky, bolesti hlavy a svalov je možné podávať analgetiká/antipyretiká, ktoré sú dostupné aj v kombinovaných preparátoch určených na liečbu prechladnutia. Návštevu lekára je potrebné zvážiť u malých detí, pri súčasnom výskyte celkových príznakov, vrátane horúčky. Tiež v prípade, že sa nosový sekret zafarbuje do žltá/zelena. Výskyt príznakov nádchy po kontakte s peľmi, prachom alebo inými faktormi si vždy vyžaduje konzultáciu a vyšetrenie u alergológa, pretože alergická nádcha môže prechádzať do chronicity, postihnúť dutín, vzniku nosových polypov a je rizikovým faktorom pre vznik astmy.



Ilustračné foto: internet



# Nasivin

Sinus



Dávkovanie  
len 2x denne



**Prírodný prípravok s obsahom rastlín, ktoré prispievajú k správnej funkcii dýchacích ciest.**

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

Nasivin Sinus je výživový doplnok.

**MERCK**



Mgr. Pavol Nechvátal, PhD.

Prešovská Univerzita v Prešove  
Fakulta zdravotníckych odborov  
Katedra fyzioterapie

# Ťažká telesná námaha a regenerácia

Napriek rozvoju civilizácie a technickému pokroku, ktoré prinášajú do života novú kvalitu, existujú zamestnania, ktoré sú charakteristické tým, že sú fyzicky náročné a je pri nich nevyhnutná svalová práca. Zaťaženie svalstva pri práci nebýva len dynamické, ale i statické. To sa deje napr. pri sedavých zamestnaniach, akými sú okrem iných práca pri PC, u vodičov z povolaní, krajičiarov alebo u huslistov.

Pri každodennej námahe, ktorá ak nepresahuje fyzickú kapacitu pracovníka, sa organizmus prispôsobuje na zaťaženie. Podobne, i pri športovom zaťažení dochádza k adaptačným zmenám – zvyšovaniu výkonnosti, nárastu svalovej hmoty a svalovej sily. Podmienkami úspešnej adaptácie je pravidelnosť, trvanie a primeranosť pôsobiaceho podnetu. Organizmus sa stáva trénovaným, toleruje telesnú námahu, po ktorej sa dokáže rýchlo zregenerovať. Ak je ale telesná námaha pri práci alebo športe príliš vysoká, nasleduje fyzická vyčerpanosť a únava. Znižuje sa pracovná či športová výkonnosť, predlžuje sa fáza regenerácie. Ak fyzická záťaž prekračuje toleranciu jedinca, dochádza k preťaženiu, čo môže viesť k poškodeniu organizmu či k vzniku degeneratívnych ochorení a úrazov.

Najčastejším dôsledkom nadmernej fyzickej námahy sú bolesti svalov. Objavujú sa i po relatívne malej, ale nárazovitej záťaži u netrénovaného človeka, napr. pri sezónnej práci v záhradke, pri premiestňovaní nábytku pri sťahovaní, príležitostnej vysokohorskej turistike a pod. Svaly sú po takomto výkone stuhnuté, bolestivé, nedokážu vyvinúť dostatočnú silu. Tieto príznaky po namáhavom športovom či pracovnom zaťažení trvajú zvyčajne dva až tri dni.

Preto aby organizmus znovu nadobudol svoju výkonnosť, je potrebná regenerácia namáhaných svalov. Regeneráciu môžeme definovať ako biologický proces, ktorý plne a rýchlo obnovuje prechodný pokles telesných a duševných schopností organizmu. Regenerácia organizmu nenastáva

len po namáhavom športovom, pracovnom alebo inom telesnom výkone, ale prebieha neustále. Je nezávislá na našej vôli, dokážeme ju ale vhodnými prostriedkami ovplyvniť, skvalitniť, urýchliť. Vtedy hovoríme o aktívnej regenerácii. Sem patria všetky vonkajšie zásahy, metódy a procedúry, ktoré cielene používame na urýchlenie celého procesu regenerácie.

Medzi lekársko-biologické prostriedky regenerácie patria okrem racionálnej výživy, užívania minerálov a vitamínov predovšetkým rôzne druhy procedúr fyzikálnej terapie (sauna, hydroterapia), masáž, ale i používanie rôznych fytotherapeutických a farmakologických prípravkov.

Sauna je hypertermická procedúra, pri ktorej sa striedajú tepelné podnety. Pri saunovaní sa telesná teplota zvyšuje o 1 – 2 °C, čo spôsobuje vzostup metabolizmu a imunitných procesov, klesá krvný tlak, znižuje sa tonus kostrových svalov. Pravidelné saunovanie sa využíva u zdravých osôb na otužovanie, predchádzanie niektorým chorobám, na zvýšenie výkonnosti a na celkové telesné i psychické uvoľnenie a zotavenie.

Pri hydroterapeutických procedúrach sa využíva pôsobenie rozličnej teploty vodného prostredia, hydrostatický tlak, vztlak i mechanické prúdenie. Z týchto procedúr sa používajú napr. perličkový kúpeľ, pri ktorom z roštu uloženého vo vani vychádzajú bublinky vzduchu alebo kyslíka. Povzbudivo to pôsobí na cievy a nervové zakončenia v koži, odstraňuje sa únava a vyčerpanosť.

Pri vírivom kúpeli pôsobí na telo okrem tepla aj jemná masáž víriacou vodou. Procedúra sa vykonáva v špeciálnych vaniach s tryskovým, alebo vrtulovým systémom vírenia vody. Účinok vírivého kúpeľa spočíva v prekrvení končatín, uvoľňuje sa svalová a kĺbová stuhnutosť.

Pri subakválnej masáži sa pôsobí na telo prúdom vody, a to vo vodnom prostredí.

Teplota vodného kúpeľa je 35 – 37 °C a prúd vody vyteká z násadca masážnej hlavice pod tlakom 200 – 400 kPa. Účinok tohto druhu masáže sa prejavuje na žilovom systéme, uvoľňujú sa svaly, kĺby. Podobné účinky majú aj škótske streky, keď sa na pacienta strieka striedavo teplá a studená voda. Na rozdiel od subakválnej masáže má táto procedúra výrazný tonizačný účinok, preto ju zaraďujeme do neskorších fáz regenerácie. Pôsobí aj pri odstraňovaní duševnej únavy.

Medzi najznámejšie a najpopulárnejšie postupy využívané pri regenerácii patrí klasická (športová) masáž. Vykonáva ju rukami masér na tele športovca. Masážnymi hmatmi sa dosahuje vyprázdňovanie povrchových žíl a lymfatických ciest. V masírovaných tkanivách sa zvyšuje prekrvenie, podporuje sa vstrebávanie opuchov, odstraňujú sa látky spôsobujúce únavu, zlepšuje sa výživa. Správnou voľbou hmatov je možné dosiahnuť zvýšenie alebo zníženie svalového napätia, čo v konečnom dôsledku zlepšuje svalovú činnosť. Zásadou je, že hĺbková masáž sa nerobí tesne po náročnej fyzickej námahe, ale až po určitom časovom odstupe.

Pri aplikácii masáži sa používajú rôzne masážne prostriedky, ktoré znižujú trenie a zlepšujú lokálne účinky. Veľmi populárne sú masážno-relaxačné prípravky s obsahom prírodných silíc a éterických olejov. Za účelom regenerácie, uvoľnenia a ošetrovania namáhaných svalov sa používajú aj produkty s obsahom liečivých rastlín. Ich sortiment je široký. Napr. silice gáfra, levandule či rozmarínu majú protizápalové, analgetické účinky, zlepšujú periférnu cirkuláciu, čo má blahodarný účinok na preťažené svaly. Rôzne masti a gély s obsahom prírodných éterických olejov sú vhodné na automasáž.



Ilustračné foto: internet



Diana Mórová

# VAXICUM®

Relaxačný krém plný bylínok

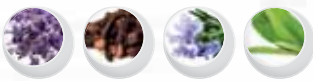


*Silica levandule  
Silica klinčekovca  
Silica rozmarínu  
Gáfor*



**VAXICUM®** relaxačný krém

**UVOLŇUJE A ZAHRIEVA** namáhané svalstvo.  
Ideálny pre regeneračnú, ošetrojúcu a relaxačnú masáž,  
ako aj pre uvoľnenie po ťažkej telesnej námahe. 100 ml



## WELLNESS V KABELKE

DOPRAJEM SI WELLNESS VŽDY, KEĎ SA MI ZACHCE

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

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



VAXINZ0917



PharmDr. Jana Kusynová

Vedúci lekárnik  
Nemocničná lekáreň  
Nemocnice svätého Michala, a. s.,  
v Bratislave



Nemocnice svätého  
Michala, a. s., v Bratislave

Nemocničná lekáreň Nemocnice svätého Michala, a. s., je jedným z oddelení Nemocnice svätého Michala, a. s., a vznikla pre potreby oddelení a ambulancií tejto nemocnice.

### Trochu histórie o našej nemocnici:

Nemocnica svätého Michala, a. s., je akciová spoločnosť so 100 % majetkovou účasťou štátu, založená dňa 18. 12. 2008, ktorá vznikla dňa 31. 12. 2008.

Nemocnica svätého Michala, a. s., sa dňa 29. 6. 2009 zlúčila so zanikajúcou spoločnosťou Nemocnica Ministerstva obrany SR, a. s., so sídlom na Cesta na Červený most 1 v Bratislave a stala sa jej právnym nástupcom. Nemocnica Ministerstva obrany SR, a. s., (predtým Vojenská nemocnica) roky fungovala v budove na Cesta na Červený most 1 v Bratislave na Patrónke. Po výstavbe novej nemocnice, v priestoroch bývalého riaditeľstva, na Cintorínskej ulici v centre Starého mesta, po mesiacoch stavebných prác, vyrástla v centre Bratislavy nová nemocnica. Bola to prvá novopostavená nemocnica za posledných 25 rokov na Slovensku.

Má 120 lôžok s možnosťou rozšírenia na 140 lôžok. Pacienti v nej nájdu cez 60 špecializovaných ambulancií cca v 30 špecializačných odboroch.

Nová nemocnica, aj keď patrí pod Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky a k jej hlavnému predmetu činnosti patrí poskytovanie špecifickej zdravotnej starostlivosti podľa zákona č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov a zákona č. 315/2001 Z. z. o Hasičskom a záchrannom zbore v znení neskorších predpisov, ako aj pre osoby určené Ministerstvom vnútra Slovenskej republiky a orgány a organizácie v jeho pôsobnosti a Ministerstvom obrany Slovenskej republiky, poskytuje zdravotnú starostlivosť a služby



Sprava Mgr. L. Huciková (ved. lab), M. Mihoková (lab.), A. Weinštuková (ad. p.), PharmDr. J. Kusynová (v. lek.), PharmDr. J. Fillová (farm.), p. Radičová (sanit.), p. T. Danay a p. V. Madžarová (skladníci), PharmDr. M. Fábry (farm.)

s tým súvisiace aj pre verejnosť, a teda ju môže využívať aj široká verejnosť. Službu má nielen Bratislavčanom, ale aj ľuďom z celého Slovenska. Od apríla 2016 sa sídlo nemocnice, v súvislosti so zápisom novej budovy nemocnice v registri adres hl. mesta Bratislavy na Satinského ul., zmenilo na Satinského I. 7770/1.

Naša nemocničná lekáreň vznikla tiež zlúčením dvoch nemocničných lekární – nemocničnej lekárne s oddelením OFZT (oddelenie farmácie a zdravotníckej techniky) Nemocnice Ministerstva obrany SR, a. s., v Bratislave a nemocničnej lekárne Nemocnice svätého Michala, a. s., a stala sa tak jej neoddeliteľnou súčasťou.

Kolektív našej lekárne nie je veľký, so mnou sme traja farmaceuti, dve laborantky, jedna sanitárka, dvaja skladníci a jedna administratívna pracovníčka. Pracovné činnosti sú rozdelené na jednotlivých pracovníkov, ale je dodržaná aj zastupiteľnosť pracovníkov.

Lekáreň má tri oddelenia – oddelenie klinickej farmácie, oddelenie prípravy humánnych liekov a oddelenie zdravotníckych pomôcok.

Pod oddelenie prípravy humánnych liekov spadá nielen príprava individuálne pripravovaných liekov (a že ich pripravujeme bohato, od jednoduchých roztokov, cez sirupy, masti, krémy, čapíky či globule), ale aj



Vzadu farm. laborantka p. Marika Mihoková, vedúca farm. laborantka p. Mgr. Ľubka Huciková a farmaceut p. PharmDr. Marian Fábry pri príprave individuálne pripravovaných liekov v našom laboratóriu

príprava kolýrií pre naše očné oddelenie a ambulancie. Máme zriadené samostatné aseptické laboratórium pre prípravu sterilných očných kvapiek. Pripravujeme očné kvapky od atropínových, cez pilokarpinové, skopolaminové, homatropinové až po jednoduché septonexové, keďže už dlhšiu dobu nie sú na trhu. Niekedy je oveľa ťažšie dostať sa k vhodnej vstupnej surovine ako potom už pripraviť samotný liek.

U nás všetky nakúpené suroviny prechádzajú vstupnou kontrolou s vykonanou príslušnou predpísanou skúškou a zápisom do surovinových kariet vstupnej kontroly.

Pod oddelenie zdravotníckych potrieb spadá povinnosť zabezpečiť zdravotnícky materiál pre naše oddelenia a ambulancie od gázových obväzov, vát, tampónov, rúkavíc, náplastí, rúšok, plášťov, cez chirurgické šitie, implantáty, skrutky, klince, uzavretý odberový systém, ihly, striekačky, po oftalmologický materiál, inštrumenty, šošovky či stomatologický materiál (od podbradníkov, cez kliešte, nástroje, vrtáky až po zubnú vodu) až po medicínske plyny. Je to naozaj rôznorodý sortiment.

Povinnosťou oddelenia klinickej farmácie je zabezpečiť lieky, antidotá, infúzne roztoky, krvné náhrady, omamné látky, dietetiká, centrálné nakupované lieky, lieky na mimoriadny dovoz atď., ale tiež diagnostiká, chemikálie a testy.



Takýmto tovarom nezasobujeme iba priamo oddelenia a ambulancie v našej budove nemocnice, ale aj satelitné pracoviská. Pod Nemocnicu svätého Michala, a. s., totiž patria ambulancie aj v Trnave, Nitre, Trenčíne, Leviciach, Žiline, Banskej Bystrici, Zvolene, Košiciach, Prešove a Michalovciach. V pravidelných štvrtročných rozvozoch pripravujeme zásobovanie týchto mimobratlavských ambulancií.

Samozrejme, naša práca nie je iba zabezpečiť včas a v dostatočnom množstve všetok tento tovar. Je s tým spojená tiež bohatá administratívna činnosť, cez objednávky, príjemky, výdajky, sem-tam reklamácie, evidencie, štatistiky, zápisy, odpisy, hlásenia... Veď to všetci poznáme.

O kontrole, uskladnení, inventúre ani nehovorím. Za všetkým je poctivá a odborná práca mojich pracovníkov.

S ostatnými oddeleniami a ambulanciami našej nemocnice čulo spolupracujeme. Veľkým pomocníkom je potrubná pošta, ktorou ľahko vybavíme administratívu, ktorú nevybaví počítač či telefón. Odbornú konzultačnú činnosť o liekoch pre naše oddelenia a ambulancie beriem ako samozrejmosť. Vždy ochotne poradíme, zistíme, zabezpečíme.

Ak sú hlásené pokyny zo ŠÚKL na stiahnutie ohrozených šarží liekov, pomáha nám náš INTRANET – vnútorné počítačové prepojenie.

Dalo by sa toho ešte veľa napísať o našej práci, pretože je bohatá, rôznorodá a robíme ju s chuťou.

Dovolím si tvrdiť, že naša nemocničná lekáreň je vnímaná ako rovnocenný, dôveryhodný a spoľahlivý partner v očiach všetkých oddelení a ambulancií našej nemocnice.

A to je ten správny výsledok každodennej práce nášho tímu.

Zľava farmaceut PharmDr.Jana Fillová, skladníčka p. Viola Madžarová, adm. prac. p. Adriana Weinštoková, skladník p. Tibor Danay pri príprave mimobratlavského rozvozu liekov, ZP a SZM



## VŠETKO PRE VAŠE ZDRAVIE A KRÁSU

### Diamond Yacca

Vyčistíte si organizmus od škodlivých látok.

### Golden Ointment

Telová kozmetika

### B17+ RESVERATROL

Výživový doplnok

### Reparex proti šedivým vlasom

Vracia vlasom ich pôvodnú farbu



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

REPAREX SHOP

Trieda SNP 5, 040 11 Košice  
055/643 22 11



MUDr. Jana Pobehová, PhD.

Ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s., Košice  
Klinika cievnej chirurgie



# LYMFEDÉM

Lymfatický systém je tvorený počiatočnými lymfatickými kapilármi, odvodovými lymfatickými cievami a lymfatickými kmeňmi ústiacimi do venózneho systému. V priebehu lymfatických ciev sú vmedzerené lymfatické uzliny. Funkcia lymfatického systému spočíva vo vstrebávaní bielkovín a iných makromolekulových látok z medzibunkového priestoru tkanív a v ich spätnom odvádzaní do venózneho systému. Za normálnych podmienok vstrebáva lymfatický systém cca 2 – 4 l lymfy denne a transportuje ju do krvného obehu. Nedostatočný vývoj alebo druhotné poškodenie lymfatického systému vedie k zníženiu vstrebávacej a transportnej aktivity lymfatického obehu. V tkanivách sa začínajú hromadiť látky, ktoré osmoticky pútajú vodu, vzniká opuch bohatý na bielkoviny. Následne sa rozvíja sekundárny chronický zápalový proces, dochádza k poruche látkovej výmeny v tkanivách, nastáva proliferácia fibrotických vlákien, degeneratívne zmeny a porucha obranyschopnosti. Výsledkom je vznik lymfedému.

## LYMFEDÉM

Lymfedém je definovaný ako chronické, progresívne ochorenie vedúce k invalidite pri nesprávnej alebo nedostatočnej liečbe. Preto si vyžaduje včasnú diagnostiku, správnu klasifikáciu, liečebnú intervenciu a dlhodobé sledovanie. Odhaduje sa, že touto chorobou v rôznych štádiách ochorenia trpí asi 150 miliónov ľudí.

### Delenie lymfedému:

- A. primárny lymfedém,
- B. sekundárny lymfedém.

#### A. primárny lymfedém

##### I. Primárny hypoplastický:

- **proximálny typ:** postihuje dominantne lymfatické uzliny (klinicky závažnejší, s horšou prognózou),
- **distálny typ:** postihuje dominantne lymfatické cievy (zmenšenie počtu lymfatických ciev, zmenšenie ich prie-

svitu a stenčenie stien v dôsledku nedokonalého vývoja v rôznom stupni),

##### ● s dedičným výskytom:

- a) M. Meige: autozomálne recesívna dedičnosť, postihuje viac ženy v dobe dospelosti, lokalita horné a dolné končatiny.
- b) M. Nonne-Milroy: klinický nález je zjavný od narodenia alebo krátko po narodení, dedičnosť autozomálne dominantná, postihuje prevažne dolné končatiny zväčša symetricky, výnimočne i horné končatiny. Na koži sa objavujú hemangiómy, verrucosis lymfostatica na prstoch i genitáliách, možná aj v oblasti konečníka.

- **idiopatický:** výskyt hypoplázie lymfatického systému izolovane alebo v náhodnej koincidencii s inými vrodenými chybami, ide o najčastejšiu formu primárneho lymfedému (predstavuje až 70 %). Začína v najperiférnejších oblastiach končatiny a postupuje centrálné (Turnerov syndróm, syndróm žltých nechtov a pod.).

##### II. Primárny hyperplastický:

- na základe lymfektázií (vrodená slabosť lymfatických ciev – dilatačná forma lymfedému).

#### B. Sekundárny lymfedém:

##### I. zápalový pôvod:

- chronická lymfangitída, erysipelas – ruža, lymfedém pri filarióze.

##### II. nezápalový pôvod:

- primárne alebo sekundárne postihnutie lymfatického systému nádorovým ochorením, rádioterapiou,
- chronická venózna insuficiencia, potrombotický syndróm (flebolymfedém),
- iatrogénny lymfedém,
- potraumatický lymfedém,
- arteficiálny lymfedém (napr. po chirurgických výkonoch),
- lymfangioneurózy: v paretických alebo

plegických končatinách,

- benígne nádory lymfatického systému.

**Primárny lymfedém** vzniká na základe vrodenej poruchy transportu lymfy, môže byť diagnostikovaný pri narodení (kongenitálny lymfedém), v puberte (lymfedema praecox) alebo po veku 35 rokov (lymfedema tardum).

Terapia lymfedému zahŕňa komplexnú fyzikálnu liečbu, aplikácia prípravkov proti opuchu a zápalu s chladivým účinkom. Kauzálny význam majú manuálna a prístrojová lymfodrenáž, vonkajšia kompresia, ako je bandážovanie a elastické návleky, zmena životného štýlu, diétoterapia, špeciálna pohybová liečba, vodoliečba, dychové cvičenia a aplikácia prípravkov proti opuchu a zápalu.

#### Liečebné techniky zahŕňajú:

- A) modifikovanú lymfodrenáž (ktorou aktivujeme hlboký lymfatický systém),
- B) kompresívne bandážovanie,
- C) antiedematóznú gymnastiku (komplex cvikov zameraných na zvýšenie odtoku lymfy z postihnutého kvadrantu tela, aktiváciu svalovej pumpy).



Obr.: Ľavé chodidlo pacientky postihnuté lymfedémom (kompresívna terapia) (Zdroj: autorka)

#### Literatúra:

Džupina A.: Klasifikácia lymfedémov, Vask. med., 2011, 3 (1): 32–34.  
Földi M, Földi E.: Lymfologie, Grada, 2014.  
Husarovičová E., Poláková M.: Lymfedém a liečba metódami fyzioterapie, Onkológia, 2008, 3 (2), 175-177.



# Lioton® gel

heparinum natriicum

100 000

## JE POUŽÍVANÝ V LIEČBE:

### • VARIKÓZNYCH SYNDRÓMOV A ICH KOMPLIKÁCIÍ<sup>1</sup>

- Flebotrombóza, tromboflebitída, povrchová periflebitída<sup>1</sup>
- Postoperačná varikoflebitída, komplikácie po safenektómii<sup>1</sup>
- Varikózne vredy<sup>1</sup>

### • PODKOŽNÝCH HEMATÓMOV A EDÉMOV<sup>1</sup>

### • OCHORENÍ SPÔSOBENÝCH ÚRAZOM SVALOVO-ŠLACHOVÉHO A PUZDROVO-VÄZIVOVÉHO APARÁTU<sup>1</sup>



## Pre zdravie a krásu vašich nôh!

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

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

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

liek obsahuje metyl- a propyl p-hydroxybenzoát. **Liekové a iné interakcie:** Aplikácia heparínu môže ovplyvniť účinok perorálnych antikoagulancií (liekov znižujúcich zrážanlivosť krvi). Ostatné sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Nežiaduce účinky:** Pri dlhodobejšom používaní sa zriedkavo môžu objaviť lokálne alergické reakcie, prejavujúce sa začervenaním kože a svrbením. V takom prípade je potrebné aplikáciu prípravku Lioton® gel 100 000 prerušiť a zaviesť vhodnú liečbu. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Informácie o používaní lieku Lioton® gel 100 000 v tehotenstve a počas laktácie nie sú dostupné. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** A. MENARINI (Menarini Group), Pharmaceutical Industries Group Ltd, Via Sette Santi 3, Florencia, Taliansko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. Pred použitím lieku oboznámte sa, prosím, s úplnou informáciou o lieku v príbalovom letáku. **Liek na vonkajšie použitie.** **Posledná revízia textu:** október 2007. **Dátum výroby materiálu:** marec 2018. **Referencie:** 1. SPC Lioton® gel 100 000 (10/2007). **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

SK\_100-01-2018\_V01\_pres



MUDr. Marcela Ňachajová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Univerzitná nemocnica v Martine  
Jesseniova lekárska fakulta v Martine  
Gynekologicko-pôrodná klinika

# Vaginálny ekosystém

Vaginálny ekosystém predstavuje veľké množstvo rôznych druhov baktérii, v ktorom existuje rovnováha medzi anaeróbnymi a aeróbnymi kmeňmi. Tieto baktérie predstavujú prvú ochrannú líniu v boji proti patogénnym mikroorganizmom. Za normálnych okolností je dominantnou súčasťou vaginálnej mikroflóry grampozitívna tyčinka rodu *Lactobacillus*. U každej ženy je zvyčajne prítomný jeden alebo viac druhov. Posledné štúdie preukázali, že najčastejšie izolovanými druhmi sú *L. crispatus*, *L. jensenii*, *L. gasseri*, *L. iners* a *L. vaginalis*. Laktobacily priľnú k sliznici pošvy a podieľajú sa na udržiavaní normálnej vaginálnej mikroflóry, čím zabraňujú premnoženiu patogénnych kmeňov. Niektoré druhy laktobacilov, napr. *L. crispatus*, *L. gasseri* a *L. jensenii*, sú dominantnými členmi vaginálnej bariéry a ich prítomnosť sa spája so zdravou sliznicou. V zdravej pošve sa udržiava mierne kyslé prostredie s priemerným pH okolo 3,5 (v rozmedzí 2,8 – 4,5). Laktobacily prispievajú k zníženiu pH v pošve na 4,5 produkciou veľkého množstva kyseliny mliečnej a produktov s baktericídnym účinkom, ako je peroxid vodíka, lyzozým a acidolin. Tieto látky brzdia rast patogénov, a tým zabraňujú vzniku vaginálnej infekcie. Laktobacily zároveň využívajú glykogén ako pohonnú látku metabolizmu, čím opäť znižujú jeho dostupnosť pre iné mikroorganizmy. Avšak nie všetky druhy laktobacilov, ktoré sa nachádzajú vo vaginálnom prostredí, sú probiotickými druhmi. Je to kvôli ich nízkej produkcii baktericídných prvkov a patria sem *L. acidophilus*, *L. iners* a ďalšie.

Vaginálna mikroflóra zdravých žien je počas ich reprodukčného veku zvyčajne stabilná. Akútne alebo chronické narušenie tohto ekosystému je rizikovým faktorom vzniku infekcie. Pošvové prostredie je veľmi dynamický systém, aj za normálnych okolností sa v ňom môžu nachádzať rôzne druhy baktérií a kvasiniek. Imunitným systémom sú udržiavané v rovnováhe a nenarúšajú sliznicu pošvy. U žien s chronickým



alebo opakovaným zápalom pošvy sa pevnosť tejto rovnováhy výrazne znižuje a stačí aj malý impulz k tomu, aby došlo k premnoženiu niektorých endogénnych baktérií alebo kvasiniek. Vplyvom toho dochádza najčastejšie k vzniku bakteriálnej vaginózy, vaginálnej mykózy, aeróbnej vaginitídy a trichomoníazy. Bakteriálna vaginóza je polymikrobiálna porucha osídlenia pošvového prostredia s poklesom koncentrácie laktobacilov a premnožením niektorých anaeróbných mikróbov (*Gardnerella vaginalis*, *Atopobium vaginae*, genitálne mykoplazmy). Postihuje milióny žien ročne a spája sa s vážnymi gynekologickými a pôrodnickými komplikáciami (predčasný odtok plodovej vody, predčasný pôrod, zápalové ochorenia pohlavných orgánov a zvýšené riziko získania sexuálne prenosných ochorení). Mykózu spôsobuje vo viac ako 90 % kvasinka *Candida albicans*. Aeróbná vaginitída je charakteristická poklesom počtu laktobacilov a nárastom koncentrácie iných, prevažne aeróbných baktérií.

Dôvodom pomnoženia kvasiniek a baktérií je hlavne narušenie ekologickej rovnováhy v pošve. Liečba širokospektrálnymi antibiotikami je vo všeobecnosti rizikovým faktorom ich premnoženia kdekoľvek v tele. V pošve nastáva táto situácia najčastejšie najmä z dôvodu ochranného pôsobenia laktobacilov, ktoré sú na bežné antibiotika

citlivé. Počas kúpania v bazéne môže spôsobiť dezinfekčný prostriedok vo vode (chlór) vyhubenie laktobacilov. Vysoké hodnoty cukru v krvi u diabetikov môže viesť k nadmernej ponuke glykogénu v pošvovej sliznici, ktorý laktobacily nie sú schopné spotrebovať a dochádza k poruche rovnováhy pošvového ekosystému. U žien s menej stabilnou rovnováhou ekosystému stačí aj fyziologický impulz – alkalizácia pošvového prostredia ejakulátom alebo menštruačnou krvou.

Liekom prvej voľby v prípade zápalov pošvy sú v súčasnej dobe polyvalentné preparáty so širokým spektrom účinku. V prípade chronickej infekcie je vhodné dodržiavať aj režimové opatrenia – kvasinková diéta, obmedzenie príjmov sacharidov, probiotiká, bavlnená spodná bielizeň, prostriedky intímnej hygieny a vyvarovanie sa pošvových výplachov mydlom. Bežná infekcia v pošve má priaznivú prognózu. Pri nedostatočnej alebo nesprávnej liečbe môže dochádzať k jej recidívam alebo k vzniku chronickej infekcie, čo vážne znižuje kvalitu života žien. Lokálna aplikácia probiotík môže pomôcť udržať vaginálnu flóru v rovnováhe. Veľa klinických štúdií preukázalo, že laktobacily, ktoré produkujú peroxid vodíka, inhibujú rast rôznych mikroorganizmov vrátane *Gardnerella vaginalis*, anaeróbov a *Neisseria gonorrhoeae*.



# GYNIMUN<sup>®</sup>

## INTIM PROTECT



Lactobacillus  
**RHAMNOSUS**  
(DSM 14870)

Lactobacillus  
**GASSERI**  
(DSM 14869)

## INTÍMNE ZDRAVIE ŽENY

### SELEKTÍVNE VAGINÁLNE PROBIOTIKUM

Patentované  
kmene vaginálnych  
laktobacilov

Podpora liečby  
a prevencia bakteriálnej  
vaginózy

Prevencia  
recidivujúcej vaginálnej  
mykózy

Aloris Vital 

Distribútor pre SR: Aloris Vital, s.r.o., Majoránová 62, 821 07 Bratislava, info@alorisvital.sk



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.  
Nemocnica Malacky



# A11C

## Vitamíny A a D, vrátane ich kombinácií

Vitamínové prípravky s obsahom vitamínu A a D patria do anatomicko-terapeutickej skupiny A11 zameranej na liečbu tráviaceho traktu (Tabuľka 1). Využívajú sa napríklad pri prevencii a profylaxii hypovitaminózy ako suplementácia pri ich nedostatku alebo pri liečbe chorôb, ktoré nie sú spôsobené ich nedostatkom.

Vitamíny A a D patria do skupiny vitamínov rozpustných v tukoch. Ich vstrebávanie vyžaduje prítomnosť lipidov v potrave. Pri nadmernom alebo dlhodobom príjme sa v organizme ukladajú vo forme zásob, čo môže vyvolať nežiaduce alebo až toxické príznaky. Preto sa výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny A11C viaže na lekársky predpis nezávisle od galenickej formy.

### Vitamín A

(retinol) je nenahraditeľný pre rast epitelových buniek, zabraňuje rohovateniu epitelov a je podmienkou odolnosti slizničnej bariéry proti prenikaniu infekcie. Je nevyhnutný pre tvorbu fotosenzitívneho pigmentu rodopsínu svetlocitlivých buniek očnej sietnice.

Vo všeobecnosti sa vitamín A indikuje napríklad pri jeho nízkom príjme, pri zhoršenom vstrebávaní, chorobách tráviacej sústavy, zvýšenej potrebe vitamínu A pri diétach, pri infekčných ochoreniach, pri raste, hypertyreóze alebo na prevenciu stresového vredu. Užíva sa aj pri očných, ušných a kožných chorobách, pri chorobách ústnej dutiny, chorobách dýchacích ciest a aj pri ochoreniach urogenitálneho traktu.

Vitamín A sa obvyčajne dobre vstrebáva z tráviacej sústavy, ale pri nedostatočnej funkcii pečene sa jeho vstrebávanie znižuje. Jeho absorpciu v pečeni podporuje vitamín E. Naopak, zinok ovplyvňuje mobilizáciu pečenej zásoby. Pri nadmernom príjme sa retinol ukladá nielen v pečeni, ale malé množstvo v obličkách a pľúcach. Preto pri dlhodobom užívaní už aj nízkych

dávok vitamínu A hrozí riziko hypervitaminózy (napríklad: príznaky slabosti, úbytok hmotnosti, nauzea, hnačka, polyúria, ragády, suchá koža, lámavosť nechťov alebo bolesti kĺbov).

Opatrnosť pri užívaní vitamínu A je potrebná pri deťoch, ktoré sú na retinol senzitivnejšie a pri dojčení, pretože retinol prechádza placentárnou bariérou a prestupuje aj do materského mlieka. Počas tehotenstva sa vitamín A nesmie užívať. Nevhodný je aj pri chronickej renálnej insuficiencii.

Z liekových foriem s obsahom vitamínu A sú dostupné kapsle a injekčný roztok. Dávka vitamínu A sa udáva v medzinárodných jednotkách IU (3330 IU zodpovedá 1 mg retinolu, čo je denná potreba pre dospelú osobu, 1 IU zodpovedá 0,3 µg retinolu).

### Vitamín D

je potrebný predovšetkým pre vstrebávanie vápnika a fosforečnanov z čriev, reguláciu kalciovej homeostázy a mineralizácie kostí. Indikuje sa napríklad pri hypovitaminóze z nedostatočného prívodu a/alebo z dôvodu jeho zníženej syntézy (na tuku chudobná diéta, porucha vstrebávania tukov v čreve, nedostatok slnečného žiarenia), ako profylaxia a terapia rachitídy, osteomalácie, spazmofílie, tetanie alebo pri poruchách metabolizmu vápnika a fosforu. K dvom hlavným formám vitamínu D patria vitamín D<sub>2</sub> (ergokalciferol, z rastlín odvodená forma) a vitamín D<sub>3</sub> (cholecalciferol, prirodzená forma).

**Ergokalciferol** zvyšuje vstrebávanie vápnika a sekundárne aj fosforečnanov v čreve a zlepšuje ukladanie vápnika do kostí.

**Cholecalciferol** (odvodený od cholesterolu) je pre človeka najdôležitejší. Vytvára sa v koži po exponovaní ultrafialovým žiarením a ukladá sa v tukovom tkanive. V biologicky aktívnej forme stimuluje cholecalciferol absorpciu kalcia z tenkého čreva, inkorporáciu kalcia do osteoidu a jeho uvoľ-

ňovanie z kostného tkaniva. Vitamín D<sub>3</sub> sa považuje za prekursora steroidných hormónov. Z ďalších foriem vitamínu D sú dostupné kalcitriol a alfakalcidol.

**Kalcitriol** je metabolicky aktívnejšou formou cholecalciferolu. Ide o najúčinnjšiu formu stimulujúcu črevný transport vápnika, fosfátov a kostnú resorpciu.

**Alfakalcidol** je polosyntetická forma vitamínu D podliehajúca rýchlej pečenej konverzii na kalcitriol. Jeho výhodou je rýchly nástup účinku, čo umožňuje presnejšiu titráciu dávky. Preto, ak sa vyskytne hyperkalcémia, možno ju upraviť v priebehu niekoľkých dní po prerušení užívania.

Vitamín D sa ukladá prednostne v pečeni, nachádza sa však aj v tuku, svaloch, koži a v kostiach. V tuku a vo svaloch sa môžu tvoriť dlhodobé zásoby. Pri podávaní prípravkov s obsahom vitamínu D nie je blokovaná jeho tvorba v koži, čo zvyšuje riziko intoxikácie.

Zvýšenú opatrnosť pri užívaní vitamínu D je potrebné venovať napríklad v tehotenstve (riziko fetálnych abnormalít). Pretože vitamín D prechádza do materského mlieka (riziko hyperkalcémie dieťaťa), odporúča sa dojčenie pri užívaní vitamínu D prerušiť.

Z liekových foriem s obsahom vitamínu D sú dostupné mäkké kapsle (alfakalcidol, kalcitriol), obalované tablety (cholecalciferol), roztok na prípravu injekcie (ergokalciferol) a perorálny roztok (cholecalciferol). Po perorálnom podaní sa so zvyšujúcou dávkou znižuje jeho absorpcia, zvyšok odchádza stolice. Pri intramuskulárnej aplikácii je nástup hyperkalcemického účinku o 10 až 24 hodín. Maximum účinku sa prejaví približne po štyroch týždňoch podávania a trvanie účinku môže byť dva a viac mesiacov.

Všeobecne sú prípravky s obsahom vitamínov A a D dobre tolerované. Nepatria však k prípravkom vhodným na dlhodobé podávanie pre možnosť kumulatívnej intoxikácie.

Tabuľka 1: Vitamínové prípravky s obsahom vitamínu A a D registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
A11CA	Vitamín A, samotný	retinol
A11CB	Vitamín A a D, kombinácie	-
A11CC	Vitamín D a analógy	ergokalciferol, alfakalcidol, kalcitriol, cholecalciferol

### Kľúčové slová

ATC klasifikácia, vitamíny A a D





MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



# VŠELIEK HOJIVÝ

## IMPERATORIA OSTRUTHIUM L. (APIACEAE)

**T**rváca bylina má do 100 cm výšku s riedko rozkonárenou stonkou a s ružicami prízemných listov, ktoré sú na stopkách a majú dvojito trojpočetné, vajcovité, hrubo pílkaté čepele. Kvety sú usporiadané do zložitých okolíkov s pravidelnými päťpočetnými bielymi alebo červenkastými lupienkami.

**V**yskytuje sa v obmedzených lokalitách horského a subalpínskeho pásma, ale tiež v záhradkách, kde sa pestuje na liečebné účely.

**R**astlina bola u nás hojne využívaná v stredoveku. Svedčí o tom aj jej slovenský názov. Bola používaná za druh skoro proti všetkým chorobám. Pravda, moderná medicína trochu z jej slávy ubrala, pretože sa mnohé jej dovtedajšie ordinovanie ukázalo ako neopodstatnené.

**D**rogu predstavuje koreň – Imperatoriae radix (rhizoma).

**H**lavnú zložku predstavuje silica (0,2–1 %), ktorej podstatnú časť tvoria terpeny (limonén, felandén, pinén), ďalej je aroma-

tická horčina, kumarínový derivát ostrutín a trieslovina.

**P**redpisuje sa na podporenie chuti do jedla – stomachikum, na zlepšenie močenia – diuretikum, na ľahšie vykašliavanie – expektorans, na zvýšenie potenia – diaforetikum, na upokojenie – sedatívum a na zlepšenie látkovej premeny – metabolikum.

**S**ilica a aromatická horčina povzbudzujú tvorbu žalúdočnej šťavy. Kumaríny uvoľňujú spazmy tráviacej rúry a zlepšujú peristaltiku. Preto sa rastlina odporúča pri anorexii so zníženým vylučovaním žalúdočnej šťavy s meteorizmom a s dyspeptickými ťažkosťami.

**K**edže droga podporuje expektoráciu, ako aj odstraňovanie odpadových látok potom, ordinuje sa pri horúčkovitých ochoreniach a zápaloch horných dýchacích ciest spojených s nechuťou do jedenia a poruchou trávenia. Centrálne tlmivý účinok sa využíva pri zvýšenej nervovej dráždivosti a nespavosti.

**S**chopnosť napomáhať vylučovanie odpadových látok močom dopĺňa ostatné vhodné vlastnosti účinných zložiek, ktoré majú celkový pozitívny vplyv na látkovú premenu.

**P**riemerná dávka koreňa je 0,5 g pro dosi. V praxi sa však bežne podáva do 2 g drogy viackrát denne v podobe prášku alebo macerátu za studena. Na zlepšenie chuti do jedenia a výdatnejšie trávenie sa užíva pred hlavným stravovaním. Ordinuje sa tiež pri zápaloch dýchacích ciest a na upokojenie podráždenej nervovej sústavy. Na tieto stavy sa užíva po hĺtoch v priebehu dňa.

**V**ysoké dávky môžu podráždiť sliznicu žalúdka, vyvolať ťažobu až vracanie. Okrem toho centrálnym tlmivým účinkom na vegetatívne mozgové centrá môžu vyvolať depresie.

**D**roga je súčasťou rôznych čajovín a liečivých prípravkov.

Ilustračné foto: internet

Žiadajte  
vo vašej  
lekárni



**Vitalabans**

www.vitalabans.com

### Pre správne fungovanie psychiky

(okrem iného aj pamäť)

# VITA B12 1 mg

- ✓ k správnej tvorbe červených krviniek
- ✓ k správnej tvorbe červených krviniek
- ✓ k správnej tvorbe červených krviniek

Žuvacie tablety s príchutou máty pre maximálne vstrebávanie vitamínu B12 v ústach. Neobsahuje cukor, laktózu, lepek ani kvasnice. Balenie: 30 a 100 tbl. Výživový doplnok nenahrádza vyváženú a pestrú stravu a zdravý životný štýl.



PharmDr.  
Tomáš Wolaschka, PhD.  
PharmDr. Milan Horný

Univerzita veterinárskeho lekárstva  
a farmácie v Košiciach  
Katedra farmaceutickej technológie



Mäkké želatínové kapsuly



Tvrde želatínové kapsuly

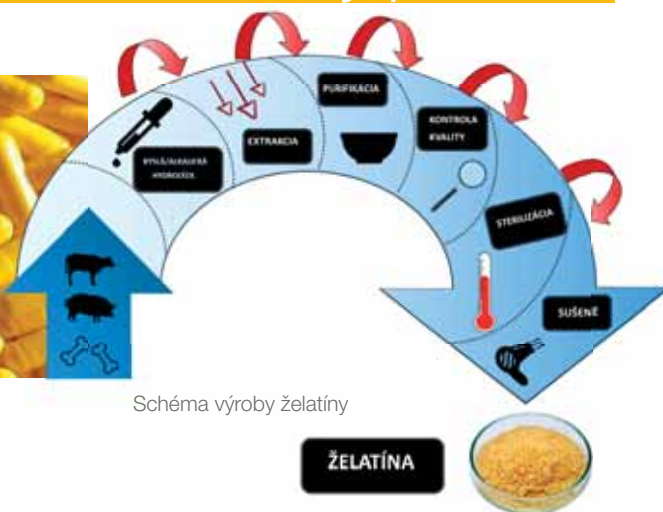


Schéma výroby želatíny

## História

Získavanie želatíny zo zvieracích kostí a kože bolo známe už v staroveku. 3000 rokov pred našim letopočtom sa želatína využívala v starom Egypte ako lepidlo a ako potravina. V stredoveku želatína nechýbala ako zložka pokrmov na mnohých banketoch aristokracie. Neskôr sa výroba želatíny industrializovala a prvú fabriku na výrobu želatíny v roku 1818 otvorila firma Coignet vo Francúzsku. V súčasnosti sa želatína využíva v potravinárstve, fotografickom a farmaceutickom priemysle (1).

## Popis a vlastnosti

Želatína je súhrnný názov pre zmes čistých frakcií proteínov získaných parciálnou kyslou hydrolyzou (želatína typu A) alebo parciálnou alkalickou hydrolyzou (želatína typu B), prípadne enzymatickou hydrolyzou živočíšneho kolagénu. Kolagén zvyčajne pochádza z hovädzích, bravčových alebo hydinových kostí a kože, kolagén môže byť aj rybacieho pôvodu. Želatínou sa označujú aj zmesi rôznych typov želatíny.

Želatínová proteínová frakcia pozostáva výlučne z aminokyselín spojených peptidovou väzbou do lineárneho polyméru, ktorého molekulová hmotnosť môže byť 20 000 – 400 000. Hlavnými zložkami  $\alpha$ -reťazca sú opakujúce sa motívy aminokyselín glycin-prolín-hydroxyprolín, ktoré tvoria 55 % všetkých aminokyselín.

Želatína napučíava v studenej vode, zahrievaním sa rozpúšťa a vytvára koloidný roztok, ktorý ochladzovaním prechádza na gél. Je prakticky nerozpustná v liehu, chlóroforme a éteri. Izoelektrický bod želatíny typu A je v rozmedzí hodnôt pH 6,3 – 9,2, želatíny typu B v rozmedzí hodnôt pH 4,7 – 5,2 (2).

K dispozícii je vo forme tenkých lístkov, útržkov, granúl alebo prášku, farby žltkastej až svetložltohnedej, sklovitého lesku bez chuti a zápachu.

## Využitie želatíny vo farmácii

Najčastejšie sa želatína využíva pri výrobe tvrdých a mäkkých želatínových kapsúl.

Tvrde kapsuly sa vyrábajú namáčaním nerezových foriem do 45 – 55 °C roztoku želatíny s definovanou viskozitou, po vytiahnutí sa pretáčajú a sušia v prúde vzduchu, orežú a vrchnák a telo kapsuly sa spoja. Rozlišuje sa osem veľkostí kapsúl s objemom 0,13 – 1,42 ml, pričom v lekárenskej praxi sa najčastejšie používajú kapsuly „1“ – 0,48 ml; „0“ – 0,67 ml; „00“ – 0,92 ml. Tvrde kapsuly sa následne plnia v samostatnom kroku pripraveným poloproduktom.

Plnenie a formovanie mäkkých želatínových kapsúl prebieha v jednom kroku. Zariadenie pomocou valcových foriem posúva dva želatínové pásy, ktoré budú tvoriť obal kapsuly, k plničke. Tu sa forma vystlána želatínovými pásmi naplní tekutým alebo polotuhým poloproduktom a následne sa pásy spoja zatavením, čím sa vyformuje kapsula.

Želatína sa tiež využíva pri formovaní mikrokapsúl, kde sa liečivo enkapsuluje do mikronizovaných kapsúl alebo peliet, s ktorými sa ďalej pracuje ako s práškom, ktorý má iné fyzikálne vlastnosti ako pôvodná substancia liečiva. Prvýkrát boli takto spracované pomocou koacervácie rybie oleje a vitamíny rozpustné v tukoch.

Terapeuticky sa želatína využívala ako plazma – expandér, neskôr však boli popísané anafylaktické reakcie. Sterilná špongia želatíny sa využíva ako kompresia s hemostatickými vlastnosťami pri ošetrení rán.

V magistraliter príprave sa želatína využíva na prípravu gélov. 12,5 % glycerogél želatíny je vehikulom vaginálnych guľôčok, ku ktorému je možné pridať rôzne liečivá s antiseptickým, antibakteriálnym a antimykotickým účinkom. Mäkká zinková želatína – Zinci oxidi gelatina mollis je liekopisným gélom českého liekopisu, má adstringent-

né, mierne antimykotické vlastnosti, využíva sa k ošetrovaniu akútnych a chronických ochorení povrchových a vnútorných žíl.

Pri príprave gélov alebo koloidných roztokov zo želatíny sa želatína necháva napučíavať 10 – 15 minút v čistenej vode, prípadne konzervačnej vode pri izbovej teplote. Zahriatím na teplotu 50 – 60 °C najlepšie na vodnom kúpeli sa želatína rozpustí. Roztok sa nesmie zahrievať na teplotu vyššiu ako 65 °C, pretože dochádza k denaturácii proteínu želatíny, ktorá tak stráca svoje gélotvorné vlastnosti. Na záver je potrebné doplniť odparenú vodu. K mnohým receptúram sa pridáva glycerol, ktorý slúži ako zmäkčovadlo a humektant.

Konzentrácia želatíny v jednotlivých receptúrach sa pohybuje od 5 – 15 %, závisí od typu liekovej formy a účelu použitia, pričom koncentrovanejšie gély sú tuhšie a viskóznejšie.

### 1. Gelatum gelatinae – Gél želatíny

Rp.	
Gelatina	10,0 g
Aqua conservans	90,0 g

### 2. Zinci oxidi gelatina mollis – Mäkká zinková želatína

Rp.	
Zinci oxidum	10,0 g
Glycerolum 85 %	40,0 g
Gelatina	15,0 g
Aqua conservans	35,0 g

### 3. Štandardný základ pre hydrofilné vaginálne guľôčky – glycerogél želatíny

Rp.	
Gelatina	12,5 g
Aqua conservans	25,0 g
Glycerolum 85 %	62,5 g





# Monitorovanie hladín biologického lieku a protilátok

Medzi chronické črevné zápaly patria Crohnova choroba a ulcerózna kolitída.

Ide o imunitne mediované chronické zápaly, v teréne genetickej predispozície a negatívneho vplyvu environmentu (vonkajšieho prostredia, ale aj vnútorného prostredia – mikrobiómu čreva). Obe choroby majú v poslednom desaťročí stúpajúcu tendenciu výskytu, postihujú mladých ľudí, zvyšujú morbiditu, práceneschopnosť a zhoršujú kvalitu života. Biologická liečba črevných zápalov je dôležitou súčasťou liečebného algoritmu, zahŕňa anti-TNF (adalimumab, infliximab), anti-integrínové (vedolizumab) a anti-interleukínové monoklonálne protilátky (ustekinumab). Ide o IgG1 imunoglobulíny, ktoré vyviažu spomínané cytokíny, integríny a interleukíny.

Monitoring hladín anti-TNF je k dispozícii už niekoľko rokov, monitoring vedolizumabu je novinkou. Terapeutické monitorovanie hladín biologických liekov a protilátok

proti nim má svoje pevné miesto v stratégii komplexného manažmentu chronických črevných zápalov, Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy. Sledovanie hladín umožňuje optimalizáciu a intenzifikovanie liečby pacientov, ktorí nedostatočne odpovedajú na biologickú liečbu (primárny non-responder) alebo túto odpoveď stratili (sekundárny non-responder). Strata odpovede na biologickú liečbu je bežným javom v praxi. Optimalizácia a intenzifikácia liečby vedie k zvýšeniu efektivity biologickej liečby, čo pri Crohnovej chorobe je spojené so znížením nutnosti chirurgických modalít liečby (resekcií čreva) a pri ulceróznej kolitíde proktokolektómia s trvalou ileostómiou alebo konštrukciou náhradného rekta (pouchu). Efektívna biologická liečba znižuje potrebu kortikoterapie, zlepšuje kvalitu života, znižuje počet hospitalizácií. Implementácia v praxi je nasledovná: ak má pacient nízke alebo nulové hladiny lieku, je nutná intenzi-

fikácia skrátením režimov medzi podávaniami alebo navýšením dávky pôvodného lieku. Ak má pacient vysokú hladinu protilátok proti biologiku, je nevyhnutné zmeniť biologický liek za iný.

Odber krvi na vyšetrenie hladín sa realizuje tesne pred podaním infúzie alebo injekcie. Scentrifugovaním krvi sa získa sérum, v ktorom sa stanovujú hladiny lieku. Pacienti sú monitorovaní približne 3 x ročne, prvé monitorovanie je po ukončení indukčnej liečby a podaní prvej udržiavacej dávky biologika. Vyššie hladiny lieku s negatívnym protilátkovým profilom sú spojené so slizničným zhojením čreva. Slizničné zhojenie je terapeutickým cieľom biologickej liečby chronických črevných zápalov.

Terapeutické monitorovanie hladín je dôležitým nástrojom v personalizovanom prístupe k pacientovi s črevnými zápalmi.

Ilustračné foto: internet

**GASTROENTEROLÓGIA**  
Crohnova choroba  
Ulcerózna kolitída

**DERMATOLÓGIA**  
psoriatická artritída  
psoriáza

**REUMATOLÓGIA**  
reumatoidná artritída  
ankylozujúca spondylitída

## LISA TRACKER

Monitorovanie pacientov na biologickej liečbe

Optimalizácia liečby pacientov s nádorovým ochorením alebo chronickým zápalovým ochorením, ktorým sa aplikujú preparáty biologickej liečby

**DOSTUPNÉ PRE:**  
Adalimumab, Bevacizumab, Certolizumab, Etanercept, Golimumab, Infliximab, Rituximab, Tocilizumab, Trastuzumab, Ustekinumab, Vedolizumab, TNF alpha

**ONKOLOGIA**  
kolorektálny karcinóm  
rakovina pľúc  
rakovina obličiek  
rakovina žalúdka  
rakovina vaječníkov  
rakovina prsníka  
Non Hodgkinov lymfóm  
chronická lymfatická leukémia









PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Fakulta zdravotníctva SZU  
Banská Bystrica  
Odborný asistent katedry UZS



Höschl (2002) definoval suicídium (samovraždu) ako vedomé a úmyselné ukončenie života. Neexistuje jednoznačný návod, ako zasiahnuť pri pokuse o samovraždu. Naša rada spočíva v nasledujúcich krokoch.

## Prvá pomoc pri samovražednom správaní sa človeka

### Aké sú príčiny samovraždy:

- depresia,
- pocit zlyhania,
- poruchy sebahodnotenia,
- psychotické stavy,
- osamelosť,
- rodinné a pracovné problémy,
- pocit premárnenia života,
- hormonálne zmeny (napr. v puberte, klimaktérium a pod.),
- negatívny vplyv rovesníckych skupín,
- konzumácia toxických látok,
- šikana – mobbing na pracovisku, v škole a pod.

### Aké sú najčastejšie príznaky u postihnutého:

- časté suicidálne myšlienky, ktorými sa postihnutý zaoberá,
- časté hovorenie o samovražde,
- strata záujmu o dianie okolo seba,
- uzatváranie sa do seba,
- túžba zomrieť,
- príprava na samovraždu (zhromažďovanie liekov, zaobstaranie si zbrane, zbavovanie sa obľúbených vecí),
- napísanie poslednej vôle a pod.



### Prvá pomoc

- Vždy myslite na vlastnú bezpečnosť, aj keď sa problém týka rodinného príslušníka, priateľa a pod. (v prípade ohrozenia vášho zdravia alebo života volajte políciu).
- Cieľom prvej pomoci je zabrániť seba-poškodzujúcemu konaniu a odviešť ohrozeného do bezpečia.
- Rýchlo zhodnoťte situáciu a nadviažte s ohrozeným kontakt.
- Prejavte o ohrozeného záujem a komunikujte s ním.
- Používajte pokojný a chápaný tón hlasu, počúvajte ho, snažte sa, aby ohrozený hovoril o probléme.
- Nebojte sa hovoriť o samovražde.
- Snažte sa získať čas.
- Nekritizujte ohrozeného.
- Nezlahčujte problémy, neuronizujte.
- Nenechajte sa odhovoriť od pomoci – depresívny človek nedokáže svoj stav objektívne posúdiť.
- Privolajte záchrannú zdravotnú službu (155, 112).
- Nenechávajte ohrozeného bez dozoru.



**Poznámka:** veľa psychiatrov sa domnieva, že väčšina ľudí, ktorí sa pokúšajú o samovraždu, v skutočnosti zomrieť nechcú. **Samovrah takto volá o pomoc!** Liga za duševné zdravie ponúka každý štvrtok od 10.00 do 15.00 hod. pomoc na t. č.: 02/63815592.

#### Použitá literatúra:

Bulíková, T. 2010. Suicidálny pacient v prednemocničnej starostlivosti. In ViapRACTICA, 2010, roč. 7, s. 26 – 29.  
Höschl C., Libiger J., Švestka J. Psychiatrie. Praha, 2002, Tígs, s. r. o., 895 s., ISBN 82-900130-1-5.



PharmDr. Blažena Cagaňová, PhD.

Univerzitná nemocnica Bratislava  
Národné toxikologické informačné centrum (NTIC)  
Zástupkyňa vedúcej NTIC

# Kofeín zlepšuje koncentráciu, zaháňa únavu, ale...

## Kofeín – kazuistika NTIC

16-ročný pacient prišiel na urgentný príjem nemocnice, večer sa chcel do noci učiť, preto požil nadmerné množstvo prípravku Cofi-tabs (tablety s obsahom kofeínu). Pacient pri prijíme udával, že zjedol **40 tbl** v priebehu hodiny, t. j. celkovo **4 g**. **Denná dávka** podľa príbalového letáka je **100 mg (1 tbl)**. Do hodiny od požitia začal opakovane vracať, pociťoval trpnutie horných a dolných končatín. Pri prijíme bol schvátený, bledý, opakovane vracal hnedasto čierny obsah, zrenice mal miotické, bol prítomný tras končatín. V laboratórnych parametroch zaznamenaná alkalóza – pH 7,5, hyperglykémia, hypokaliémia, hypokalciémia, na EKG sinusová tachykardia s frekvenciou srdca 120 tepov/min.

Pacient bol odoslaný na hospitalizáciu, bola mu ordinovaná infúzna liečba, inhibítor protónovej pumpy (omeprazol – Helicid), monitoring vitálnych funkcií. Ešte niekoľko hodín pretrvávala nauzea, vertigo, nervozita, pocit trpnutia rúk, nôh, bolesť na hrudníku. Postupne dochádzalo k úprave klinického stavu, kontrolné biochemické parametre boli v norme, rovnako ako monitorovaný tlak krvi, srdcová frekvencia a EKG. Po 4 dňoch hospitalizácie bol pacient v stabilizovanom stave prepustený do domácej starostlivosti.

## Koľko je už priveľa?

Kofeín stimuluje centrálnu nervovú sústavu, zmierňuje únavu, zvyšuje bdelosť, zlepšuje koncentráciu a schopnosť sústrediť sa. Podľa niektorých pozorovaní napomáha využití uložený tuk ako zdroj energie, a tak šetriť zásoby glykogénu. Pre väčšinu zdravej dospeléj populácie je primerané množstvo kofeínu 200 – 300 mg, alebo dve až štyri šálky kávy denne. Toto množstvo nie je škodlivé. Vyššia denná dávka kofeínu môže spôsobiť: nespavosť, nervozitu, nepokoj, podráždenosť, žalúdočné problémy, búšenie srdca, svalové napätie.



Kofeín je slabé diuretikum, pôsobí močopudne, čím môže narušovať vnútornú rovnováhu a hospodárenie s minerálnymi látkami. Pri vytrvalostných športoch môže prispieť až k nebezpečnej dehydratácii.

## Interakcie niektorých liekov a výživových doplnkov

Určité lieky a výživové doplnky sa môžu s kofeínom vzájomne ovplyvňovať. Niektoré antibakteriálne látky, napríklad ciprofloxacín (Ciphin) a norfloxacín (Nolicin) môžu predlžovať vstrebávanie kofeínu a zosilniť jeho negatívne účinky.

Teofylín (Afonilum, Euphyllin) má tendenciu vyvolať účinky podobné kofeínu. Jeho užívanie spolu s kofeínovými potravinami a nápojmi môže zvýšiť hladinu teofylínu v krvi, čo môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie a búšenie srdca.

Echinacea, doplnok výživy, ktorý sa občas používa v prevencii proti prechladnutiu, môže zvýšiť hladinu kofeínu v krvi a jeho nežiaduce účinky.

## Príznaky predávkovania

**20 – 300 mg kofeínu** navodzuje pocit bdelosti, pohody a energie. Od **300 – 800 mg** sa môže objaviť pocit nervozity a úzkosti, závažná toxicita je pozorovaná od dávky **800 mg**. Smrteľná dávka je približne **10 g** čistého kofeínu.

## Príznaky predávkovania:

**Gastrointestinálne:** nauzea, vracanie, krvácanie z tráviaceho traktu.

**Kardiovaskulárne:** sinusová tachykardia, kardiovaskulárny kolaps, dysrytmie.

**Neurologické:** nespavosť, bolesť hlavy, pocit úzkosti, nepokoj, tras, hučanie v ušiach, pri závažnej intoxikácii – delírium, kŕče.

**Acidobáza:** metabolická acidóza, respiračná alkalóza.

**Elektrolyty:** hypokaliémia, hyponatriémia, hypokalciémia.

**Iné:** hyperglykémia.

## Orientačný obsah kofeínu v liekoch, výživových doplnkoch a požívatinách

Káva	
Filtrovaná, espresso, 1 šálka	65 – 120 mg
Instantná, 1 šálka	70 mg
Bezkofeínová, 1 šálka	4 mg
Čaj	
Čierny, 200 ml	40 – 80 mg
Zelený, 200 ml	15 – 50 mg
Čokoláda	
Horká, 100 g	30 – 130 mg
Mliečna, 100 g	3 – 30 mg
Energetické nápoje, 250 ml	50 – 80 mg
Kolové nápoje, 250 ml	24 – 46 mg
Voľnopredajné lieky	
Kofeín obsahujúce prípravky pri nachladnutí	20 – 65 mg/tbl
Kofeín obsahujúce analgetiká	25 – 75 mg/tbl
Doplnky výživy	
Stimulanty	50 – 100 mg/tbl
Prípravky na chudnutie	75 – 250 mg/tbl



JUDr. Mária Mistríková

Právnička  
Slovenská lekárska spoločnosť



### 1. Otázka:

Aké sú špecializačné odbory pre farmaceutických laborantov v zmysle nariadenia vlády č. 34/2018 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa nariadenie vlády č. 296/2010 Z. z. o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializačných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností v znení neskorších predpisov?

#### Odpoveď:

Podľa nariadenia vlády č. 34/2018 Z. z., ktoré nadobudlo účinnosť 10. februára 2018, okrem bodov 32 až 40, ktoré nadobudnú účinnosť až 1. 9. 2018 pre zdravotnícke povolanie farmaceutický laborant, sú uvedené tieto špecializačné odbory s minimálnou dĺžkou trvania špecializačného štúdia jeden rok:

- lekárenstvo,
- metódy farmaceutického skúšania,
- technológia prípravy liekov,
- vyšetrovacie metódy v toxikológii a farmakológii,
- zdravotnícke pomôcky.

### 2. otázka:

Kedy nadobudne účinnosť nový zákon č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých predpisov?

#### Odpoveď:

Zákon č. 18/2018 Z. z. nadobudne účinnosť 25. mája 2018. Týmto zákonom sa slovenský právny poriadok harmonizuje s nariadením (GDPR) a do jeho tretej časti je transponovaná Smernica Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/680 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov príslušnými orgánmi na účely predchádzania trestným činom, ich vyšetrovania, odhaľovania alebo stíhania, alebo na účely výkonu trestných sankcií a o voľnom pohybe takýchto údajov a o zrušení rámcového rozhodnutia Rady 2008/977/SVV.

### 3. otázka:

Bude platiť súhlas so spracúvaním osobných údajov udelený podľa doterajšieho zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov aj od účinnosti nového zákona?

#### Odpoveď:

Súhlas so spracúvaním osobných údajov, ktorý bol udelený podľa doterajšieho zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov, bude sa považovať za súhlas so spracúvaním osobných údajov podľa predpisov účinných od 25. mája 2018, ak bude v súlade so zákonom č. 18/2018 Z. z. alebo osobitným predpisom.

### 4. otázka:

Bude sa považovať zodpovedná osoba poverená podľa doterajšieho zákona alebo osobitného predpisu za osobu zodpovednú podľa predpisov účinných od 25. mája 2018?

#### Odpoveď:

Áno, bude sa považovať aj podľa predpisov účinných od 25. mája 2018, ak spĺňa podmienky podľa platného zákona č. 18/2018 Z. z. a osobitného predpisu.

### 5. otázka:

Bude vydaný všeobecný záväzný predpis Úradom na ochranu osobných údajov na vykonanie niektorých ustanovení zákona č. 18/2018 Z. z.?

#### Odpoveď:

Áno, priamo v zákone je ustanovená povinnosť pre Úrad na ochranu osobných údajov, aby vydal všeobecne záväzný právny predpis na vykonanie niektorých ustanovení, a to (§ 29, odsek 9, § 70, odsek 4, § 86, odsek 19, § 87, odsek 20a, a § 88, odsek 19).

### 6. otázka:

Ako sa definujú osobné údaje podľa zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov?

#### Odpoveď:

Podľa § 2 cit. zákona osobnými údajmi sú údaje týkajúce sa identifikovanej fyzickej osoby alebo identifikovateľnej fyzickej osoby, ktorú možno identifikovať priamo, alebo nepriamo, najmä na základe všeobecne použiteľného identifikátora, iného identifikátora, ako je napríklad:

- meno, priezvisko,
- identifikačné číslo, lokalizačné číslo, alebo online identifikátor,
- alebo na základe jednej, alebo viacerých charakteristík,
- alebo znakov, ktoré tvoria jej fyzickú identitu, fyziologickú identitu, genetickú identitu, psychickú identitu, mentálnu identitu, ekonomickú identitu, kultúrnu identitu, alebo sociálnu identitu.

### 7. otázka:

Aké sú zásady spracúvania osobných údajov?

#### Odpoveď:

Pri spracúvaní osobných údajov platia tieto zásady:

- zákonnosti,
- obmedzenia účelu,
- minimalizácie osobných údajov,
- správnosti,
- minimalizácie uchovávanía,
- integrity a dôvernosti,
- zodpovednosti,
- zákonnosť spracúvania.







V Japonsku je bežné piť vodu každé ráno, a to hneď po prebudení sa. Prečo?

Vedecké výskumy totiž dávno potvrdili blahodarný vplyv tohto zvyku na zdravie a tvrdia, že voda je u Japoncov veľmi účinným liekom pre známe vážne ochorenia.

Sú nimi napríklad: bolesti hlavy, migrény, srdcové ochorenia, tachykardia (zrýchlenie srdcového rytmu), epilepsia, obezita, bronchiálna astma, zápal kĺbov (artritída), tuberkulóza, meningitída, ochorenia močových ciest (vrátane obličiek), zápcha, zrakové problémy, nádory, menštruačné ťažkosti, zápal horných a dolných dýchacích ciest, duševné ochorenia a iné.

### Metóda liečby:

- 1) Hneď po prebudení, pred umytím zubov, je potrebné vypíť 4 x 160 ml čistej (neublínkovej!) vody.
- 2) Po umytí zubov (poznámka č. 1) nejest' a nepiť NIČ počas nasledujúcich 45 minút.
- 3) Po 45 minútach môžete raňajkovať, pomaly, aspoň 15 minút (poznámka č. 2).
- 4) Po raňajkách, obede a večeri (poznámka č. 3) nejest' a nepiť nič počas nasledujúcich dvoch hodín. Po dvoch hodinách je potrebné hlavne doplniť zásoby vody (KAŽDÝ ČLOVEK, ZDRAVÝ I NEZDRAVÝ, MUSÍ VYPIŤ ASPOŇ 2 A POL LITRA ČISTEJ, NEUBLINKOVEJ VODY DENNE! Úprimne si odpovedzte na otázku: „Kolko čistej vody vypijete denne?“).
- 5) Starší a chorí, ktorí nemôžu vypíť 4 poháre vody naraz, môžu na začiatku začať s menším množstvom vody a postupne zvyšovať na 4 poháre. Telo si postupne na vodu zvykne tak, ako si počas dlhodobého dehydrácie od vody odvyklo.

### Doba potrebná na liečbu/kontrolu/zlepšenie pomocou tejto metódy.

- Vysoký krvný tlak – 30 dní.
- Zápal a bolesti žalúdka – 10 dní. Pri vrede žalúdka sa odporúča piť 2 poháre vody každé dve hodiny.
- Cukrovka – 30 dní.
- Zápcha – 10 dní.
- Nádory – 180 dní. Vylúčiť bravčové, hovädzie mäso, mlieko, syry, cukor, vyprášané jedlá, bielu múku a ostatné nezdravé jedlá. Jesť veľa ovocia, zeleniny,

strukovín, rýb, cesnaku, vitamínu C, marhuľových jadriek (10 jadriek 6-krát denne), orechov a iné zdravé jedlá.

- Tuberkulóza – 90 dní.
- Zápal kĺbov – počas prvého týždňa treba použiť túto metódu len počas prvých troch dní, potom prestať. Na ďalší týždeň pokračovať v liečbe už normálne.

Táto liečebná metóda nemá žiadne známe

vedľajšie účinky, avšak na začiatku budete močiť častejšie, ale to len pokiaľ sa doposiaľ dehydraté telo naučí zdržiavať v sebe vodu.

Bolo by prospešné, aby každý v tejto procedúre pokračoval aj po zmiznutí choroby. To, samozrejme, platí aj pre zdravých ľudí. Táto procedúra by mala byť bežným stravovacím návykom.

Zdroj a ilustračné foto: internet



## Pharma Activ

www.pharmaactiv.sk  
info@pharmaactiv.sk  
tel. +420 596 612 020



AKCIA  
2+1

**Koloidné striebro Ag100 20ppm 500ml, prírodná kozmetika**  
Vyrobené tradičným spôsobom. Dokonale čistí a regeneruje pleť. Znižuje vylučovanie mazu a priaznivo pôsobí na akné, rozšírené póry, kožné plesne zápal. Určené tiež k hygiene ústnej dutiny výplachom.

EAN: 8588005349034  
10 ppm v 300, 500, 1000 ml  
20 ppm v 300, 500, 1000 ml  
25 ppm v 300, 500, 1000 ml  
40 ppm v 300, 500 ml + 50 ml spray



AKCIA  
2+1

**Melatonin 5 mg Forte**  
100 tabliet, výživový doplnok  
Prispieva k zlepšeniu kvality spánku, napomáha zaspávaniu. Darček - Škraboška na spanie

EAN: 5907604341315



AKCIA  
5+1



- trávenie
- imunita
- krásna pokožka

**AloeVeraLife 1000 ml + 1000ml**

Výživový doplnok. Šťava z aloe 99,7%. Šťava z aloe priaznivo vplyva na gastrointestinálny trakt a napomáha tráveniu.

EAN: 5907604342190



**Trnava** [www.szstt.edupage.org](http://www.szstt.edupage.org)

### DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

V dňoch 5. 10. 2017, 14. 12. 2017 a 22. 2. 2018 sme otvorili dvere našej školy pre žiakov základných škôl, ich rodičov a pre širokú verejnosť prostredníctvom akcie Deň otvorených dverí na SZŠ.



Pani riaditeľka spolu so zástupkyňami školy prezentovali jednotlivé študijné odbory, školské aktivity a mimoškolskú činnosť našich žiakov. Návštevníci mohli sledovať vyučovací proces prvej pomoci, anatómie a fyziológie, masáží, základov ošetrovania a asistencie, farmakológie, prípravy liečiv, histológie, laboratórnej techniky či telesnej a športovej výchovy. Počas prehliadky školy sa návštevníci mohli pristaviť a ochutnať liečivý čaj, ktorý pripravili žiaci z odboru FL. V rámci prevencie žiaci z odboru ZA účastníkom DOD odmerali krvný tlak a zistili BMI. Žiaci z odboru ZL umožnili našim budúcim prvákovi nahliadnuť prostredníctvom mikroskopu do tajomného sveta buniek a žiaci z odboru masér zabezpečili návštevníkom uvoľnenie a relax masážami a vytvorením príjemného prostredia aj za prítomnosti relaxačnej vône sviečok. Pre návštevníkov bola pripravená i ochutnávka lákavých nátierok, ktoré pripravili naše pani kuchárky.

O úspešnosti DOD hovoria aj čísla účastníkov týchto akcií, pretože celkový počet návštevníkov počas realizácie troch DOD bol cca 500. Vďaka záujmu o štúdium na našej škole sa už teraz tešíme na ďalšie stretnutia a budúcich prvákov.

PhDr. Katarína Priputenová, výchovný poradca SZŠ

### VALČA, KRAHULE 2018



Pre veľký záujem sme zorganizovali a zabezpečili dva lyžiarske kurzy.

Prvý kurz sa konal vo Valčianskej doline. Ideálne snehové podmienky, výborné terény, slušné ubytovanie, dobrá strava, wellness – to všetko viedlo k absolútnej

spokojnosti 40-tich našich študentov.

Druhý kurz sa konal na Krahuliach v malebnom prostredí Kremnických vrchov. Odchod na kurz bol síce trochu adrenalinový, pretože hneď na začiatku našej cesty sa pokazil autobus. Po dvoch hodinách čakania na opravu prišiel pre nás náhradný autobus, ktorý nás bezpečne doviezol na miesto určenia. Tento nepríjemný začiatok bol však vyvážený krásnymi zážitkami z lyžiarskeho kurzu. Keďže sme prišli s trojhodinovým meškaním, majiteľ vlekov nám umožnil večerné lyžovanie, na ktoré budeme všetci dlho spomínať.

Oba lyžiarske kurzy sa nám vydarili na jednotku.

Mgr. Juraj Kulka, stredoškolský pedagóg



[www.szsb.eu](http://www.szsb.eu)

**Banská Bystrica**

### BIBLICKÁ OLYMPIÁDA 2018

Naši žiaci prvých a druhých ročníkov sa aj v tomto roku zapojili do Biblickej olympiády. Celá súťaž prebiehala v niekoľkých fázach (kolách) a na úrovni školy trvala od októbra 2017 do konca januára 2018. V prípravnej fáze boli študenti oboznámení s rozsahom i obsahom predloženého študijného materiálu (biblické postavy: Abrahám, Jakub, Jozef, radostná zvesť z pera evanjelistu sv. Marka). Študenti naplnení vedomosťami absolvovali koncom novembra formou testu druhú fázu Biblickej olympiády na úrovni triednych kôl. Traja najlepší z každého odboru postúpili do školského kola. Po vianočných prázdninách koncom januára prebehlo školské kolo Biblickej olympiády, z ktorého vzišli štyri najúspešnejšie riešiteľky: Barbora Bečková (I. ZL), Dominika Kytková (II. ZL), Nikola Gallasová (I. FL) a Lucia Kovalíčková (II. FLA). Tieto dievčatá budú reprezentovať našu SZŠ na okresnom kole 21. 3. 2018 v Banskej Bystrici.

PaedDr. Anna Fodorová, stredoškolská pedagogička

### ODBORNÁ EXKURZIA V SPRACOVATEĽSKOM CENTRE NTS V BANSKEJ BYSTRICI

Dňa 5. februára 2018 sa naši žiaci štvrtého ročníka študijného odboru farmaceutický laborant zúčastnili odbornej exkurzie v Spracovateľskom centre NTS v Banskej Bystrici.



Na pracovisku nás privítala a v týchto priestoroch sprevádzala vedúca sestra, RNDr. Gabriela Černáková. Žiačky mali možnosť vidieť laboratóriá, kde sa krv vyšetruje a tiež oddelenie, ktoré sa venuje spracovaniu krvi od darcov. Každý pracovný deň sa priváža vo vakoch krv z odberových centier a na tomto mieste sa z nej po absolvovaní potrebných operácií stáva transfúzny liek. Naše dievčatá návšteva v tomto centre zaujala a pracovníci ochotne odpovedali na ich otázky. Nie každý z nás má ten dar, že môže byť darcom krvi, je však stále možnosť povzbudiť tých, ktorí váhajú (parafrázujem slová RNDr. Gabriely Černákovovej).

Mgr. Viera Macková, stredoškolská pedagogička





RNDr. Karin Potomová  
Mgr. Lucia Slivkárová  
Stredoškolské pedagogičky

www.szske.sk

**Košice** Moyzesova 17

### LYŽIARSKY KURZ 2018

Prišiel mnohými očakávaný deň, pondelok 19. február 2018. S očakávaním a úsmevom na tvári sme sa stretli pred internátom na Považskej ulici a vyrazili do Tatranskej Lomnice.



V prvý deň sme boli ubytovaní a rozdelení do štyroch družstiev. Tí, ktorí boli v prvom družstve, zdokonalili svoje lyžiarske zručnosti a schopnosti a získali základy carvingového lyžovania. V dvoch druhých družstvách zvládli spoližiaci stredne náročné zjazdovky. Najväčší pokrok urobili členovia tretieho družstva, v ktorom boli aj úplní začiatočníci. Zvládli zlyžovať zjazdovky ľahkej až strednej náročnosti zo Štartu do Tatranskej Lomnice. Podmienky na lyžovanie boli veľmi dobré, počasie bolo príjemné, aj keď v posledný deň už mrazivé.

Okrem lyžovania sme mali aj prednášky: o zásadách správania sa lyžiarov na svahu (Biely kódex), o technike a špecifikách carvingového lyžovania a bolo premietnuté aj krátke video s touto technikou, taktiež aj prednáška s členom horskej záchrannej služby Dr. Švorcom – Spoznávanie Vysokých a Nízkyh Tatier.

Prváci

### XI. REGIONÁLNY DEŇ MEDICÍNSKO-TECHNICKÝCH PRACOVNÍKOV V KOŠICIACH – 15. 2. 2018



Dňa 15. 2. 2018 sa žiačka IV. FLA triedy Lenka Horváthová aktívne zúčastnila XI. Regionálneho dňa medicínsko-technických pracovníkov v Košiciach.

### ŠKOLSKÉ KOLO STREDOŠKOLSKEJ ODBORNEJ ČINNOSTI V ŠKOLSKOM ROKU 2017/2018

V stredu 7. marca 2018 sa uskutočnilo školské kolo súťažnej prehliadky Stredoškolskej odbornej činnosti. Do súťaže sa zapojilo spolu 9 žiakov, ktorí boli riešiteľmi 6 súťažných prác (3 práce žiakov z III. ZL, 2 práce žiakov IV. FLA, 1 práca žiačky z III. ZuA). Všetky prezentované práce boli vypracované aj prezentované na vysokej úrovni. Aj keď rozhodovanie poroty (v zložení: MUDr. Marcel Pudelský, PhD., Mgr. Monika Polončáková, Mgr. Lucia Slivkárová, RNDr. Viktória Stupáková, PhD.) bolo náročné, napokon sa uzniesla na nasledujúcom poradí:



**1. miesto:** Šatalová Nikola, III. ZuA

Zdravotná gramotnosť o ústnom zdraví u 14 – 15 ročných mladistvých

**2. miesto:** Selecká Veronika, Vasilková Diana, III. ZL  
Vplyv umývania rúk na prežívanie mikroorganizmov

**3. miesto:** Körössyová Natália, Adamjak Martin, III. ZL  
Charakterizácia sféroidov v nádorových bunkách fluorescenčnou mikroskopiou a prietokovou cytometriou

Do regionálneho kola SOČ postúpilo zo školského kola spolu 5 prác.



Mgr.  
Aléna Majerčáková  
Stredoškolská pedagogička

www.szsmei.eu.sk

**Michalovce**

### NAŠE ŽIAČKY NA XI. REGIONÁLNOM ODBORNOM DNI MTP V KOŠICIACH

Dňa 15. februára 2018 sa v GES Clube v Košiciach uskutočnil XI. Regionálny odborný deň medicínsko-technických pracovníkov.

Žiačky našej školy sa už tretí rok aktívne zúčastňujú tohto podujatia, aby prezentovali výsledky svojich prác pred odborníkmi zo zdravotníckej praxe. V tomto roku našu školu reprezentovali žiačky Kvetoslava Čorbová (I. ZA) a Lívia Rabajdová (IV. ZB) s prácou „Ospalý tínedžer“ a Dominika Čižmárová (IV. ZA) s prácou „Hluchá generácia“.



Práce našich žiačok sa stretli s veľkým ohlasom a sú dôkazom toho, že žiačky Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach vedú svojimi kvalitnými prácami a ich vynikajúcou prezentáciou prispieť k zvýšeniu odbornej úrovne podujatia. Žiačkam prajeme veľa síl v ich tvorivej práci a mnoho ďalších úspechov.

PhDr. Katarína Hospodárová, stredoškolská pedagogička

### „ZDRAVOŤÁCI“ NA LYŽIACH



V dňoch 5. – 9. februára 2018 sa 75 žiakov 1. ročníka zúčastnilo lyžiarskeho kurzu, ktorý sa konal v lokalite športovo-rekreačného strediska Jahodná pri Košiciach.

Pedagogický dozor, prácu inštruktorov a prácu zdravotníka zabezpečovali učitelia našej školy.

Kurz bol zameraný na základný lyžiarsky výcvik. Pod vedením inštruktorov žiaci pracovali v družstvách, do ktorých boli zaradení na základe svojej výkonnosti.



Žiaci a učitelia mali v stredisku Jahodná pri Košiciach výborné podmienky na realizáciu kurzu. Výcvik mohol prebiehať na svahoch s rozličnou obťažnosťou. K dispozícii

pre výučbu a voľný čas mali spoločenskú miestnosť s dataprojektorom, bazén a saunu na regeneráciu po lyžiarskom výcviku.

Mgr. Marcel Makovič, stredoškolský pedagóg



RNDr.  
Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru  
farmaceutický laborant

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

**Bratislava** Záhradnícka 44

## DEŇ ŽUPNÝCH ŠKÔL BRATISLAVSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA

Koná sa už pravidelne v mesiaci január v NC AVION Bratislava. Tento rok 19. januára to bol už 7. ročník. Stredné školy spadajúce do pôsobnosti bratislavského samosprávneho kraja mali možnosť sa prezentovať a upútať pozornosť žiakov základných škôl a širokej verejnosti.



## LYŽIARSKÉ KURZY



Tento školský rok boli organizované dva. Konali sa v mesiacoch január a február, v krásnom prostredí Jasenskej doliny. Žiaci prvých a druhých ročníkov,

či už pokročilí lyžiari, alebo začiatočníci, užívali si pohyb, zimu, ale aj zábavu a veselé spoločné chvíle.

## HODINA MASIEK

Po minuloročnej premiére sa pre pozitívny ohlas zopakovala aj tento rok. 12. februára žiaci i jednotlivci, ale aj celé triedy sa premenili na nápadité, originálne masky. Porote sa ťažko vyberali tie najzaujímavejšie. Odmenou boli sladké torty. Každý účastník mohol ochutnať aj čerstvo napečené fašiangové fánky.



## ŠKOLSKÉ KOLO SOČ



Do školského kola stredoškolskej odbornej činnosti (SOČ) boli vybraté práce, ktoré svojou náročnosťou, zaujímavým obsahom a kvalitným spracovaním zaujali najviac. Zo študijného odboru farmaceutický laborant to bola práca o Alternatívnej liečbe infekcie močových ciest, ako aj práca

o Využití liečivých húb v terapii diabetu. V spolupráci s katedrou farmaceutickej botaniky a farmakognózie farmaceutickej fakulty UK bola riešená práca o Stanovení obsahu hydroškoricových derivátov a flavonoidov v rumančekových čajovinách. Spoločná práca nášho študijného odboru a odboru zdravotnícky laborant pojednávala o Koloidnom striebre verzus antibakteriálne liečivá. Študijný odbor zdravotnícky laborant prezentoval prácu o Kyselíne acetylsalicylovej v potravinách. Práca bola riešená v spolupráci s fakultou chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave. Čestným hosťom SOČ bol prof. Ing. Milan Nagy, CSc. z farmaceutickej fakulty UK.

Dúfajme, že práce, ktoré postúpili do krajského kola, budú úspešné.



Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

**Nitra**

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

## MIKULÁŠ PLNÝ EMÓCIÍ



O príjemné spostenie predvianočného obdobia sa postarali detským i onkologickým pacientom FN Nitra a klientom DSS Zlatý vek žiaci IV. A ZA. Mikuláš s anjelom a čertmi umož-

nili spevom krásnych vianočných piesní a kolied všetkým zúčastneným na chvíľu zabudnúť na smútok a chorobu a nahradiť slzy radosťou a smiechom.



## MEDZINÁRODNÝ DEŇ ČAJU

Medzinárodný deň čaju sa prvýkrát slávil 15. decembra 2005 v Novom Dillí. Jeho cieľom je zvýšiť celosvetové povedomie nielen o čajovej kultúre, ale aj o pestovaní, zbere a obchodovaní s čajom. Na SZŠ v Nitre sme si tento deň pripomenuli **13. decembra 2017**. Žiaci II. FL triedy si pre celú školu pripravili niekoľko chutných čajíkov. Niektorí z nich (**Frederika Blahová, Kristína Nováková a Adam Krajči**) sa dokonca v kimonách prezentovali ako návšteva z Japonska a ponúkali všetkým vyučujúcim, žiakom i zamestnancom tradičným spôsobom pripravený zelený a rakytníkový čaj. V adventnom čase sme si tak všetci spríjemnili deň a prežili spolu popoludnie plné vône a ochutnávok čaju.

## V AEROBIKU MEDZI NAJLEPŠÍMI STREDOŠKOLÁKMI NA SLOVENSKU

Dňa **5. februára 2018** sa v Košiciach uskutočnilo **celoslovenské kolo súťaže v aerobiku žiačok a žiakov SŠ**. Našu školu úspešne reprezentovali **Sofia Chochulová** (II. FL) a **Lucie Billová** (I. B ZA). Spomedzi 47 súťažiacich **Sofia Chochulová** obsadila **5. miesto** a **Lucie Billová** **6. miesto**. Účasť na súťaži bola pre žiačky veľkou skúsenosťou plnou zábavy. Naďalej budú na sebe pracovať, aby aj



v budúcnosti dosahovali ešte lepšie výsledky. Žiačkam srdečne blahoželáme a ďakujeme im za reprezentáciu školy.





Mgr. Marcela Matusová  
Stredoškolská pedagógička

Trenčín

www.szstn.sk

## OD FEBRUÁRA ČESTNÝ NÁZOV STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA CELESTÍN ŠIMURKOVEJ V TRENČÍNE

Trenčianska zdravotnícka škola nesie od 1. februára 2018 čestný názov Stredná zdravotnícka škola Celestína Šimurkovej v Trenčíne. Osvedčenie o novom názve odovzdala počas osláv 70. výročia založenia školy riaditeľka Odboru zdravotníckeho vzdelávania MZ SR, doc. PhDr. Zuzana Slezáková, PhD., MPH. **Poslanci TSK ho na svojom zasadnutí 29. januára 2018 schválili Dodatkom k zriaďovacej listine.** O pridelenie čestného názvu požiadala začiatkom tohto školského roka riaditeľka školy, PhDr. Eva Červeňanová, PhD., s odôvodnením: „Celestína Šimurková bola významná slovenská a učiteľská osobnosť. Svoj život okrem rodiny zasvätila trenčianskej zdravotníckej škole, kde prežila neuveriteľných štyridsaťpäť rokov a polovicu z toho bola riaditeľkou školy. V sedemdesiatročnej histórii Strednej zdravotníckej školy bola najdlhšie pôsobiacou riaditeľkou školy. Zaslúžila sa o jej rozvoj a napredovanie. Bola autorkou a vedúcou autorského kolektívu celoštátnych učebníc pre sestry. Pre mnohých je vzorom dodnes.“



## ZA SNEHOM A SVAHMI NA CHOPOK



Koncom januára a aj začiatkom marca absolvovali naši prváci lyžiarsky kurz. Na týždeň vymenili školské lavice za svahy v obľúbenom lyžiarskom stredisku Chopok-Juh, kde si buď osvojili základy v lyžovaní, alebo sa v ňom zdokonalili. Ubytovaní boli v Chate Kosodrevina. Počasie bolo typicky zimné. Chopok našim lyžiarom ukázal všetky svoje tváre a nabil ich neuveriteľnou energiou. Nikomu sa odtiaľ nechcelo odísť. Veľká vďaka patrí organizátorke kurzu, pani prof. Bianke Rolníkovej, inštruktorom, animátorom a zdravotníckam jednotlivých kurzov.



na pokračovanie

Stanislav Pech

info@pech.sk



## Tipy a triky v systéme Windows



### Rýchle zapísanie poznámky alebo myšlienky

Keď potrebujete rýchlo zapísať nejakú poznámku alebo myšlienku, kliknite pravým tlačidlom myši na plochu. V otvorenom menu vyberte **Nový**, ďalej **Textový dokument**. Po potvrdení sa na ploche objaví nový súbor – textový dokument, ktorý si premeníte, napr. *poznámky*. Dvojkliknutím ľavým tlačidlom myši ho otvoríte a môžete v ňom písať. Súbor je v textovom formáte, čo je jeho výhoda, pretože na jeho čítanie nepotrebuje žiadny špeciálny program.

### Print Screen – odfotenie plochy

Často sa stáva, že pri práci vám vyskočí okno s informáciou alebo chybovým hlásením.

V takomto prípade rýchlo pomôže odfotiť obrazovku stlačením tlačidla **Print Screen**, nájdete ho v hornom rade v pravo na klávesnici. Aktuálna obrazovka sa uloží do neviditeľnej pamäte počítača. Súčasťou OS Windows je grafický program **Skicár**. Po otvorení programu stačí kliknúť na ikonu v ľavo hore **Prilepiť**, v okne sa vám objaví odfotená obrazovka. Tento obrázok treba uložiť tak, že klikneme na **ikonku so šípkou** nad ikonou **Prilepiť**. Ďalej **Uložiť ako**, ďalej vyberte formát uloženia **Obrázok vo formáte jpg**.

### Systémové informácie

Keď potrebujete vedieť, aký operačný systém máte nainštalovaný, aký máte procesor, koľko máte operačnej pamäte alebo aký názov má váš počítač, tak kliknite na **Štart**, nad ním je vyhľadávacie okno. Do vyhľadávacieho okna napíšte začiatkové písmená **Ovládací panel** a hneď sa zobrazia nad oknom výsledky. Vo výsledkoch kliknite na **Ovládací panel**. Otvorí sa nové okno a v ňom kliknite na ikonu **Systém**. Tam sú vypísané všetky informácie o systéme.

### Mapa znakov

Keď potrebujete v texte použiť špeciálny znak, využite program, ktorý je súčasťou OS Windows s názvom **Mapa znakov**. Vyhľadajte ho podobne ako bolo popísané v predošlom odseku. Po otvorení zistíte, že sa v ňom nachádza množstvo rôznych znakov. Myškou vyberte v tabuľke znak, ktorý chcete skopírovať, potvrdíte tlačidlom **Vybrať**. Znak sa objaví v prázdnom riadku pod tabuľkou znakov. Ďalej kliknite na tlačidlo **Kopírovať** a znak sa premiestni do pamäte. Potom ho vložíte do textu **Ctrl + V**.

### Zaznamenanie postupu na reprodukciu problému

Program, ktorý zaznamenáva prácu na počítači v obrázkoch s poznámkami. Program vyhľadáte a potvrdíte. Po otvorení kliknite na text **Spustiť zaznamenávanie**. Teraz všetko, čo urobíte, si program zapamätá. Keď kliknete na **Zastaviť zaznamenávanie**, program zastaví zaznamenávanie a ponúkne uloženie zaznamenaných činností v súbore *mht*. Pomenujte súbor a uložte. Keď uložený súbor otvoríte v *Internet Exploreri*, tak sa vám zobrazia obrázky jednotlivých po sebe nasledujúcich, vykonaných krokov aj s popisom v čase zaznamenávania.



Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiteľ  
peterkrajniak@orangemail.sk

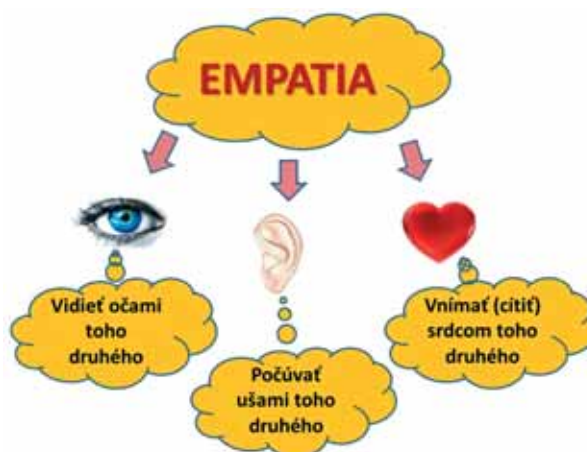
# Empatia

Slovo z nadpisu dnešného článku často používame tak v odbornej terminológii, ako aj v bežnom prostredí komunikácie. Zisťujem však, že nie vždy úplne chápeme jeho význam. V lekární vám však empatické správanie pomôže zvládať ťažšiu komunikáciu s klientmi, pomôže pri riešení konfliktov a v konečnom dôsledku tak vedie k osobnému uspokojeniu z komunikácie, navodeniu príjemných pocitov. Tak vašich, ako aj vašich klientov. V budovaní vzťahov je teda empatia veľkým faktorom úspechu.

Empatia sa často označuje ako vcítenie sa do pocitov druhého človeka. Je to prirodzená ľudská vlastnosť, ktorú dostávame do vienka už pri narodení. Je súčasťou emocionálnej inteligencie. Nie všetci majú schopnosť empatie na rovnakej úrovni. A je to logické, pretože nie všetci pochádzame z rovnakého rodinného a sociálneho prostredia. Zvyšovať a zlepšovať svoju schopnosť empatie môže každý, nakoľko je základom pokoja a porozumenia, a teda predpokladom pre kvalitu tak súkromného, ako i pracovného života.

V dnešnej dobe však prežívanie a spôsob života, hodnotové orientácie nie sú priaznivo naklonené k vytváraniu empatických vzťahov. Skôr sa uzatvárame do seba a venujeme sa viac sebe ako druhým. V prostredí lekárne si však nedostatočnou empatiou môžete pokaziť vzťahy, ktoré si postupne budujete. Vnímame rýchly spôsob života, stupňuje sa tlak na efektivitu a produktivitu. Výsledky a ciele sú prvoradé. V takomto prípade dobrým empatickým prístupom ku klientom môže veľmi stúpnuť kredibilita v očiach a myšliach vašich klientov.

Empatia je teda schopnosť a úprimný záujem vcítiť sa do myslenia a cítenia človeka, ktorý prežíva svoj osud a svoje konkrétne problémy a ťažkosti s obavami, strachom, neistotou, pochybnosťami. Lomcujú ním rôzne emócie. Vtedy schopnosť empatie znamená akoby pozeráť sa očami toho druhého, počúvať ušami toho druhého a vnímať (cítiť) srdcom toho druhého (viď obrázok). Uvedomte si, že oproti vám je ľudská bytosť so svojimi citmi, ťažkosťami, svojim osobným príbehom. Zaslúži si vašu pozornosť, vcítenie, pochopenie. Empatickým počúvaním klientom dokážete, že vám na nich skutočne záleží.



## Ako teda zvýšiť svoju osobnú úroveň empatie?

### Tu je zopár tipov:

1. Byť empatický niekedy znamená byť ticho. Načúvať klientovi, nechať ho rozprávať. Počúvanie vnímame tak, že sa o nás druhá strana zaujíma, že jej na nás záleží. Ochoť počúvať je základom budovania dôvery, a to najmä v dnešnej dobe, keď často počúvame slová, že nemáme čas.
2. Predstavte si na mieste klienta seba. Ako by ste chceli, aby bolo s vami hovorené, aby ste boli vypočutí? Na druhých často vnímame inakosti v názoroch, správaní, komunikácii. Odmietanie ich názorov, prípadne spôsobu komunikácie nám v empatii bráni. Je preto nevyhnutné cvičiť sa v trpezlivosti. Pochopiť klienta, že môže vidieť svoje ťažkosti (požiadavky) z úplne inej perspektívy.
3. Cvičte sa vo vnímaní mimiky a neverbálnej komunikácie. Klient nám neverbálnou komunikáciou veľa naznačuje. Je prirodzené, že kto nám je sympatický, k tomu prispôbujeme aj svoju dávku empatie. Možno práve pre niektoré gestá nie je klient všeobecne vnímaný s empatiou. O to viac si bude vážiť váš prístup, ktorý bude v úplnom protiklade, ako je u iných zvyknutý.
4. Nezadefinujte pocity a problémy do kategórií. Ved' predsa to, čo vy vnímate ako ľahkú a prirodzenú záležitosť, môže byť pre klienta veľký problém a naopak. Tu je vcítenie sa do klienta omnoho ťažšie, ako sa zdá. Dajte preto klientom pocítiť, že im rozumiete a zdieľate ich emócie.
5. Dajte druhých na prvé miesto. Je to ťažké, lebo každý máme svoje ťažkosti, trápenia, ale i radosti a povzbudenie. Neznamená to teda, že sa nemáte o seba zaujímať. Naopak, ak budete schopní spájať svoje ťažkosti s inými, pomôže vám to lepšie pochopiť vnímanie klienta.
6. Použite empatickú kartičku. Takéto riešenie je výborným príkladom nepriamej formy empatie. Na kartičke môže byť uvedený motivačný citát, povzbudenie, želanie pekného dňa... Takouto formou sa dá venovať aj úsmev či dobrá nálada.
7. Nečakajte odmenu ihneď. Tá príde sama. Skutočná empatia spočíva v ochote pomôcť klientovi bez toho, aby ste okamžite dostali spätnú väzbu. Tá sa zvyčajne dostáva sama, vo forme zvýšenia návštevnosti vašej lekárne.



MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva  
a farmácie v Košiciach  
Klinika vtákov, exotických a voľne žijúcich zvierat

## Blcha



– neprijateľný spoločník  
našich miláčikov

Blchy postihujú zvieratá všetkých plemien a vekových kategórií.

Na tele zvieratá parazitujú dve najvýznamnejšie: blcha mačacia (*Ctenocephalides felis*) a blcha psia (*Ctenocephalides canis*). Ide o parazity, ktoré vynikajú schopnosťou skákať a k tomu majú prispôbené aj telo. Vývinový cyklus trvá vo vhodných podmienkach u blchy mačacej 11, u blchy psey 18 dní. V prípade nepriaznivých faktorov prostredia (napr. nízka teplota) sa cyklus môže predĺžiť. Na tele zvieratá sa nachádzajú iba dospelé jedince žijace sa krvou hostiteľa. Krv cicajú obe pohlavia. Samička následne produkuje vajíčka (denne 25 – 40 kusov), ktoré sa dostávajú do vonkajšieho prostredia (pelech, búda, koberec a iné). Z nich sa vyvíjajú larvy a tie sa živia exkrementmi dospelých jedincov bohatých na krv a organickými nečistotami. Následne sa larvy zakuklia a vyvíja sa z nich dospelý jedinec.

U zvierat invadovaných blchami je charakteristickým klinickým príznakom intenzívne svrbenie, olizovanie a hryzenie sa, hlavne v oblasti koreňa chvosta a v oblasti bedrovo-krížovej, na vnútornej strane stehna a u mačiek aj v oblasti krku. Na postihnutých miestach je pozorované vypadávanie srsti – alopecia, koža je zhrubnutá a pokrytá chrastami. V prípade uplatnenia sekundárnej bakteriálnej mikroflóry (napr. *Staphylococcus spp.*) vzniká zápal kože, tzv. pyotraumatická dermatitída a tvorba nadmerného množstva mazu. U mačiek sa pohryznutie blchami môže klinicky manifestovať alopciou, miliárnou dermatitídou, príp. eozinofilným komplexom. U mláďat alebo veľmi oslabených jedincov silná invázia blchami vedie k vzniku anémie.

U senzitivných jedincov môžu blchy svojimi výlučkami spôsobiť alergiu na blšie uhryznutie, čo je spôsobené antigénmi (hapténmi), ktoré sú súčasťou proteolytických enzýmov v slinách bích. Ide o hypersenzitívnu reakciu I. typu (včasná, IgE sprostredkovaná) a IV. typu (neskorá, bunkami sprostredkovaná). Klinicky sa uvedená reakcia prezentuje tzv. papulóznokrustóznou dermatitídou, t. j. tvorbou tuhých, ohraničených pupencov veľkosti špendlíkovej hlavičky až šošovice s chrastami. Alergia na blšie uhryznutie si vyžaduje komplexnú a zdĺhavú liečbu veterinárnym lekárom (aplikácia antibiotík, kortikoidov a pod.).

Nezanedbateľná je aj skutočnosť, že blchy prenášajú vajíčka pásovnice psey *Dipylidium caninum*. Tento fakt je nevyhnutné zohľadniť v liečbe a prevencii proti blchám.

### Boj s blchami zahŕňa dodržiavanie nasledovných zásad:

1. pravidelná kontrola a individuálne ošetrenie zvierat antiparazitným prípravkom (pokiaľ je ich v chove viac, súčasne všetky);
2. systematická a dôsledná asanácia vonkajšieho prostredia, v ktorom zvieratá žijú a pohybujú sa (pelechy, búdy, koberce, auto a pod.);
3. aplikácia vhodných antihelmintických preparátov (prevencia dipylidiózy). Vzhľadom nato, že vývojové štádiá bích sú značne odolné voči nepriaznivým vplyvom vonkajšieho prostredia, je nevyhnuté uvedené opatrenia pravidelne opakovať.

## Ochrana na správnom mieste!

**Zloženie** Pipeta (0,67 ml) obsahuje fipronilum 67 mg a 60,3 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (1,34 ml) obsahuje fipronilum 134 mg a 120,6 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (2,68 ml) obsahuje fipronilum 268 mg a 241,2 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (4,02 ml) obsahuje fipronilum 402 mg a 361,8 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (0,5 ml) obsahuje fipronilum 50 mg a 60 mg (S)-Methoprenum. **Cieľový druh** Psy, mačky a fretky. **Indikácie** Na použitie proti napadnutiu blchami samotnými (*Ctenocephalides spp.*) u psov, mačiek a fretiek, alebo blchami spolu s kliešťami (*Ixodes ricinus*, *Dermacentor variabilis*, *Dermacentor reticulatus*, *Rhipicephalus sanguineus*) u psov a mačiek (okrem *Dermacentor reticulatus*). Na použitie proti napadnutiu kliešťami (*Ixodes ricinus*) u fretiek. Zabránenie možného blich postáčením svoja vajíčok (ovicidný účinok), lariev a ich vývojových štádií (larvicidný účinok) vysušených vajíčok nakladajúcich dospelými blchami. Na použitie proti napadnutiu švolami (*Trichoectes canis*) u psov a švolami (*Felicola subrostratus*) u mačiek. Liek sa môže použiť ako súčasť kliešťovej liečebnej stratégie pri kontrole alergie na uhryznutie blchami (FAD), po predchádzajúcej diagnóze veterinárnym lekárom. **Kontraindikácie** Vzhľadom na chýbajúce údaje o použití lieku, nepoužívať u šteniat a mačiat do veku 8 týždňov a/alebo s hmotnosťou nižšou ako 2 kg (šteňatá) a 1 kg (mačatá). Nepoužívať u fretiek do veku 6 mesiacov. Nepoužívať u chorých (systémové ochorenia, horúčka) alebo u zotavujúcich sa zvierat. Nepoužívať u králikov, môžu sa vyskytnúť nežiaduce účinky alebo dokonca smrť. Nepoužívať v prípade predčítivosti na účinnú látku alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Nepodať produkt určenej psovm mačkam a fretkám, z dôvodu možného predčítovania. **Cesta podania lieku** Iba na vonkajšie použitie, kvapkaním na kožu. **Nežiaduce účinky** Nepredškrávkovať. Psy Po použití lieku sa veľmi zriedkavo pozorovala krátkodobá kožná reakcia na mieste podania (strata zafarbenia kože, lokálne vypadávanie srsti, svrbenie, začervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvyšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky), vracanie alebo respiračné príznaky. Mačky Medzi veľmi vážne sa vyskytujúce nežiaduce účinky patria prechodné sa vyskytujúce kožné reakcie v mieste podania (olupovanie kože, vypadávanie srsti, svrbenie a sčervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvyšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky) alebo vracanie. **Použitie počas gravidity, laktácie, znsžky** Psy Liek sa môže aplikovať v období gravidity a laktácie. Mačky Liek sa môže aplikovať v období gravidity. Potenciálna toxicita prípravku u mačiatok vo veku do 8 týždňov, ktoré sú v kontakte s ošetrovanou matkou nie je popísaná. Zvláštna starostlivosť by mali byť prijatá v tomto prípade. Fretky Laboratorné štúdie u mačiek nedokázali žiadne teratogénne, fetotoxické, maternotokické účinky. Bezpečnosť lieku nebola stanovená u gravidných a laktujúcich fretiek. Použitie len na základe zodpovedajúcej prínosu/rizika lieku zodpovedajúcim veterinárnym lekárom. **Liekové interakcie a iné formy vzájomného pôsobenia** Nie sú známe. **DRŽITEĽ POVOLENIA NA UVEDENIE NA TRH KRKA, dd.,** Novo mesto Šmarjenska cesta 6 8501 Novo mesto Slovinsko. **DÁTUM REVIZIE TEXTU** 4/2016.

Veterinárny liek. Výdaj lieku je viazaný na lekársky predpis. Len pre liečbu zvierat.  
Pred predpísaním/vydaním lieku si prečítajte úplnú informáciu o lieku. Určené pre odbornú verejnosť.

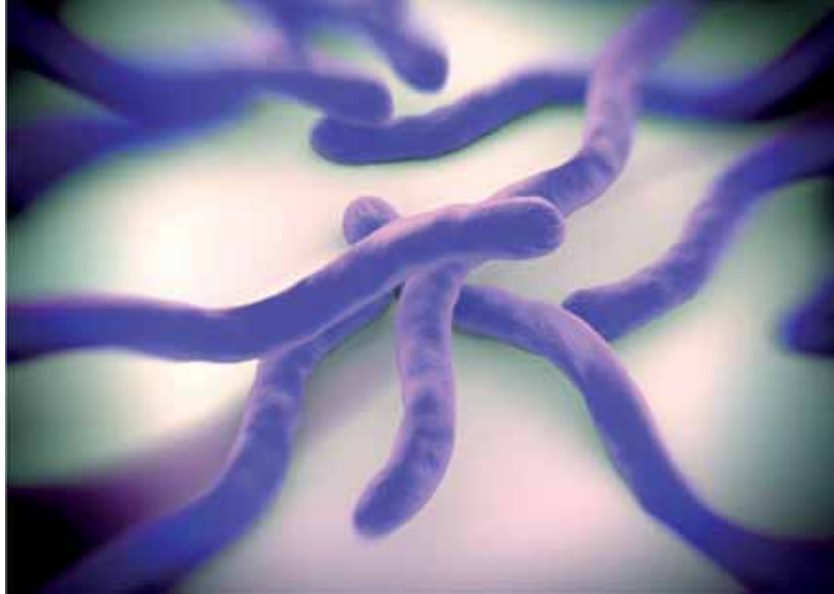
KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava,  
Tel. (02) 571 04 501, Fax (02) 571 04 502,  
E-mail: info.sk@krka.biz, www.krka.sk





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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
Banská Bystrica



## Až päťina kliešťov býva infikovaná baktériou lymskej boreliózy



Lymská borelióza sú spolu s kliešťovou encefalitídou najobávanejšie kliešťami prenosné ochorenia na Slovensku. Kliešťová encefalitída je vírusového pôvodu, nedá sa liečiť, ale ochoreniu sa dá predísť očkovaním. Lymskú boreliózu zapríčiňuje baktéria rodu *Borrelia*, preto je možné ochorenie liečiť antibiotikami. Zatiaľ čo približne 1 % kliešťov je infikovaných vírusom kliešťovej encefalitídy, lymská borelióza infikuje až 20 % kliešťov, v niektorých oblastiach je toto číslo vyššie. Kliešťová encefalitída je viazaná na isté územia, tzv. endemické oblasti (napr. známa endemická oblasť na Považí), lymskou boreliózou je možné nakaziť sa takmer na celom území Slovenska, kde sa vyskytujú kliešte.

### Pestrý klinický obraz

Lymská borelióza je niekedy ťažko diagnostikovateľné ochorenie, ktoré sa vie so svojou pestrú škálou príznakov skryť za mnoho iných diagnóz. Rozličné príznaky sa môžu prejaviť na viacerých orgánoch. **Typickým príznakom** je rozsiahly erytém v mieste zaklieštenia (3 – 5 cm) s centrálnym vyblednutím, ktorý sa objaví 1 – 2 týždne od zaklieštenia. Tento príznak sa podľa rôznych štúdií vyskytuje u 30 % až 80 % infikovaných osôb. V rámci epidemiologickej anamnézy si ľudia často klieštenie nepamätajú. Jedným z dôvodov je, že ochorenie môžu preniesť všetky vývojové štádiá kliešťa vrátane lariev a nýmfov, ktoré svojím rozmerom (0,1 – 0,3 cm) pripomínajú znamienko a človek si tak kliešťa nemusí všimnúť. Súčasne s erytémom, ale aj bez prítomnosti erytému môže nastať zvýšená teplota až horúčka, únava, bolesti hlavy a svalov.

**Ďalšie štádium** príznakov nastáva pár týždňov až mesiacov od zaklieštenia infikovaného kliešťa. Ide najmä o zápal kĺbov, nervového systému, srdca či postihnutie zraku.

**Tretie štádium** ochorenia sa po mesiacoch a rokoch prejavuje najmä chronickým zápalom kĺbov, kože, príp. nervového systému. Toto štádium sa rozvine najmä u neliečených pacientov a prípadná antibiotická liečba zaberá len obmedzene.

### Diagnostika

V prípade prítomného typického erytému, keď si človek pamätá zaklieštenie, sa nečaká na laboratórne výsledky a čo najskôr sa zahajuje antibiotická liečba. Keďže priamy záchyt baktérie nie je jednoduchý (PCR metóda), používajú sa sérologické metódy na stanovenie protilátok proti (ELISA test, konfirmačný Western blot).

### Liečba

V prípade lymskej boreliózy platí, že čím skôr sa začne liečba antibiotikami, tým je

väčší úspech na vyliečenie. Antibiotická liečba trvá 2 – 3 týždne pre dlhý generačný čas borélií. Niektorí obvodní lekári zvyknú v prípade zaklieštenia a prítomnosti erytému či iných nešpecifických príznakov ochorenia ihneď preliečiť pacienta antibiotikami bez čakania na výsledky laboratórnych testov.

### Prevenencia

Na prenos baktérie boreliózy je potrebných minimálne 12 až 24 hodín prisatia kliešťa, na rozdiel od vírusu kliešťovej encefalitídy, kde sú potrebné aspoň 2 hodiny. Preto je dôležité dôkladné prezretie tela ako aj odevu po návrate z prechádzky, napr. v lese či inde v prírode.

V zahraničí, napr. v Čechách či v Rakúsku, je možné zaslať vybraného kliešťa na vyšetrenie rôznych patogénov vrátane lymskej boreliózy a kliešťovej encefalitídy. Na Slovensku takáto možnosť aktuálne nie je k dispozícii.



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

- 1.** Intímny gél pre ženy a dievčatá, novinka od spoločnosti **MedPharma**. Je určený pre každodennú intímnu hygienu dievčat, žien i mužov.  
**Otázka:** Je vhodný aj pre ženy v období tehotenstva a menštruácie?  
áno **nie** [www.medpharma.sk](http://www.medpharma.sk)
- 2.** **Antimetil**<sup>®</sup> tablety, prípravok na rastlinnej báze – zázvor (ďumbier lekársky) z portfólia spoločnosti **Ewopharma** možno použiť pre zachovanie tráviacej pohody v prípade prejedenia sa, v priebehu tehotenstva a pri cestovaní.  
**Otázka:** Obsahujú **Antimetil**<sup>®</sup> tablety suchý extrakt z koreňa zázvoru, ktorý je 10-krát koncentrovanejší ako tradične upravený koreň zázvoru?  
áno **nie** [www.antimetil.sk](http://www.antimetil.sk)
- 3.** **Urosal lady** od spoločnosti **Belupo**, výživový doplnok pri pocite pálenia pri močení, častom močení, obsahuje extrakt medvedice lekárskej, zlatobyle obyčajnej, žihľavy dvojdomej a malej.  
**Otázka:** Aby sa dosiahol maximálny účinok, musí byť moč alkalický?  
áno **nie** [www.belupo.sk](http://www.belupo.sk)
- 4.** **Vitamin B<sub>12</sub>** od spoločnosti **Vitabalans** (Vita B12 1 mg) pre správne fungovanie psychiky (okrem iného aj pamäť).  
**Otázka:** Je vo forme žuvacích tabliet s príchutou mäty pre maximálne vstrebávanie vitamínu B<sub>12</sub> v ústach?  
áno **nie** [www.vitabalans.sk](http://www.vitabalans.sk)
- 5.** **Neo Phytol**, masť od spoločnosti **PharmTurica** na plienkové opary s dezinfekčným a protizápalovým účinkom.  
**Otázka:** Je vhodná pre deti od narodenia?  
áno **nie** [www.naturica.sk](http://www.naturica.sk)
- 6.** V portfóliu spoločnosti **Wörwag Pharma** je relaxačný krém **Vaxicum** s obsahom gáfra a silice z levandule, klinčekovca a rozmarínu.  
**Otázka:** Je ideálny na uvoľnenie po ťažkej telesnej námahe ako aj pre relaxačnú masáž?  
áno **nie** [www.vaxicum.sk](http://www.vaxicum.sk)
- 7.** **Nasivin Sinus**, prírodný prípravok s obsahom rastlín, ktorý prispieva k správnej funkcii dýchacích ciest. Pre deti od 3 rokov a dospelých, s pohodlným dávkovaním len 2 x denne.  
**Otázka:** Ide o **Nasivin Sinus** tablety a **Nasivin Sinus** tekutý výživový doplnok?  
áno **nie** [www.nasivin.sk](http://www.nasivin.sk)
- 8.** Kozmetické prípravky **Imunoglukan P4H**<sup>®</sup> krém a **LOTION** od spoločnosti **Pleuran** sú bez parabénov.  
**Otázka:** Na aký typ pokožky sú vhodné?  
áno **nie** [www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)
- 9.** **Lioton**<sup>®</sup> gel 100 000 od spoločnosti **BERLIN-CHEMIE MENARINI** je efektívny v liečbe varikózných syndrémov a ich komplikácií, podkožných hematémov a edémov, ochorení spôsobených úrazom svalovo-šľachového a puzdrovo-väzivového aparátu.  
**Otázka:** Nachádza sa 100 000 IU (medzinárodných jednotiek) heparínu v 100 gramoch gélu?  
áno **nie** [www.liotongel.sk](http://www.liotongel.sk)
- 10.** Čistec rovný sa používa v ľudovom liečiteľstve na upokojenie žalúdka a obnovenie chuti do jedla.  
**Otázka:** Využíva sa aj na omývanie a kúpele pre zdravú pokožku?  
áno **nie** [www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)
- 11.** **Fypyrst**<sup>®</sup> **combo**, novinka spoločnosti **Krka** na použitie proti napadnutiu blchami u psov, mačiek a fretiek alebo proti napadnutiu blchami spolu s kliešťami.  
**Otázka:** Ide o pohodlnú aplikáciu pipetou kvapkaním na kožu?  
áno **nie** [www.krka.sk](http://www.krka.sk)
- 12.** Spoločnosť **Aloris Vital** má vo svojom portfóliu novinku – selektívne vaginálne probiotikum **Gynimun**<sup>®</sup> **intim protect**.  
**Otázka:** Napíšte názvy patentovaných kmeňov vaginálnych laktobacilov, ktoré obsahuje.  
[www.alorisvital.sk](http://www.alorisvital.sk)
- 13.** **Otázka:** Povoľuje Nariadenie Komisie (EÚ) č. 432/2012 zo 16. mája 2012 používanie slova „antioxidant“ ako prívlastku účinnej zložky alebo ako označenie zdravotného účinku účinnej zložky, resp. výživového doplnku alebo potraviny?  
áno **nie** [www.natures.sk](http://www.natures.sk)
- 14.** Výživový doplnok **Pharma Activ Melatonin** prispieva k zlepšeniu kvality spánku.  
**Otázka:** Prispieva aj k skráteniu času nutného k zaspávaniu a k zmierneniu subjektívneho pocitu únavy v dôsledku časového posunu?  
áno **nie** [www.vitabalans.sk](http://www.vitabalans.sk)
- 15.** **Diamond Yacca, Golden Ointment, B<sub>17</sub> – Resveratrol**, slovenský produkt **Reparex** proti šedivým vlasom – nájdete v portfóliu spoločnosti **Avos Trade**.  
**Otázka:** Napíšte, kde nájdete viac informácií o vyššie uvedených prípravkoch?  
[www.reparexshop.com](http://www.reparexshop.com)
- 16.** **Acyklovir**, účinná zložka krému **Telviran** od spoločnosti **Egis**. **Telviran** patrí do skupiny protivírusových liekov. Tento krém je užitočný na liečbu kožných lézií spôsobených infekciou vírusom Herpes Simplex. Môže sa použiť aj na pery, vedľa úst alebo na kožu genitálií.  
**Otázka:** Je vhodný na liečenie prvej aj opakujúcej sa infekcie?  
áno **nie** [www.egis.sk](http://www.egis.sk)
- 17.** V rade **Protetika**<sup>®</sup> **Comfort** je špeciálna obuv pre citlivé chodidlá a **Halux Valgus**.  
**Otázka:** Napíšte, čím je táto obuv špecifická?  
[www.protetika.sk](http://www.protetika.sk)
- 18.** **Lisa Tracker** monitorovanie pacientov na biologickej liečbe. Vytvára podmienky na optimalizáciu liečby pacientov s nádorovým ochorením alebo chronickým zápalovým ochorením, ktorým sa aplikujú preparáty biologickej liečby. Spoločnosť **Ceemed** zastupuje Slovensko.  
**Otázka:** Akým diagnostickým setom môžeme zabezpečiť monitoring pacientov na biologickej liečbe?  
[www.ceemed.sk](http://www.ceemed.sk)

Odpovede zasielajte na e-mail: [farmaceutickylaborant@gmail.com](mailto:farmaceutickylaborant@gmail.com) do 5. mája 2018.



PhDr. Renata Melicheríková

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



# Relaxácia a jej význam

V dobe, ktorú žijeme, je mnoho ľudí uponáhľaných, nie raz idú z práce do práce a ostáva len málo času na vydýchnutie. Naše telo odpovedá príznakmi stresu: zvyšuje sa produkcia stresových hormónov a reaguje vegetatívna nervová sústava spustením celého radu nepríjemných pocitov. A keďže vegetatívnu nervovú sústavu svojou vôľou ovplyvniť nedokážeme, je na rade niektorá z relaxačných metód – ich osvojením je možné reaktivitu vegetatívnej nervovej sústavy aspoň zmierniť a upokojiť.

Keď si dáme do vyhľadávča význam slova relaxácia, odpoveďou sú vysvetlenia, v ktorých sa uvádza: „proces alebo stav psychického a fyzického uvoľnenia“, „... „ustálenie rovnovážneho stavu“, „... „uvoľnenie, povolenie, zmiernenie“.

Relaxáciou teda ovplyvňujeme reaktivitu vegetatívnej nervovej sústavy, uvoľňujeme svalové napätie kostrového svalstva a psychickú tenziu.

Najbežnejšie používané sú metódy, ktorými sa odbúrava napätie svalstva. Ide o rôzne druhy masáží, akupresúru, reflexné masáže a podobne. Tieto metódy sú dostupné či už sprostredkované – ako služby odborných rehabilitačných pracovníkov, alebo masérmi, alebo ako aj súčasť služieb wellness centier. Napokon, niekedy stačí príjemný kúpeľ v teplej vode, s arómami a človek sa dokáže príjemne uvoľniť.

V princípe nie je možné dosiahnuť stav psychického uvoľnenia, pokiaľ je telo v napätí. Niekedy sú ako relaxácia účinné jednoduché metódy, pri ktorých sa uvoľňuje telo, napr. masáže, teplý kúpeľ, wellness... Relaxáciou môže byť aj modlitba, meditácia či krátky spánok. Na relaxáciu je možné využívať napr. aj obrazotvornosť a fantáziu alebo počúvanie hudby, či vnímanie, alebo predstavy vôní.

Okrem týchto bežných metód existujú techniky relaxácie, ktoré učia človeka ovplyvniť svoju vegetatívnu reaktivitu. Sú to metódy, ktoré si vyžadujú trpezlivosť a systematický nácvik, ako aj samotné pravidelné a systematické využívanie v bežnom živote.

Jednou z najjednoduchších relaxačných techník tohto typu je dychová relaxácia. Ide o jednoduchý spôsob upokojenia pomocou sledovania dychu tak, aby sa navodilo pomalé, uvoľnené dýchanie. Všeobecná predstava, že dýchanie zhlboka je nápomocné pri všetkých nepríjemných stavoch, je zavádzajúca: v stave úzkosti dýchanie zhlboka môže práve zhoršiť nepríjemné telesné sprievodné príznaky úzkosti. Odporúča sa teda nádych pomalého dýchania, s dôrazom a predĺžením výdychovej fázy. Vhodné sú dychové techniky, ktoré sa nacvičujú prostredníctvom tzv. kardiorespiračného biofeedbacku alebo dychové techniky, ktoré sú súčasťou tréningov jógy či pilatesu.

Pomerne známou relaxačnou metódou je Schultzov autogénny tréning. Je to technika, ktorá nie je úspešná bez systematického nácviku, veď v jej samotnom názve je slovo „tréning“. Pri nej sa človek učí prostredníctvom formuliek „vyslovovaných“ v mysli a zameraných na konkrétne časti tela, navodiť si stav celkového uvoľnenia, podobný ľahšej fáze spánku. Samotný tréning si vyžaduje precvičovanie formuliek niekoľkokrát za deň, avšak po jeho úspešnom osvojení je veľmi príjemnou a účinnou metódou k navodeniu relaxácie. Človek sa pri ňom dokáže uvoľniť tak, akoby si príjemne zdriemol. Nácvikom sa čas navodenia príjemných pocitov uvoľnenia môže skrátiť. Na internete je množstvo stránok, poskytujúcich manuál k zvládnutiu autogénneho tréningu. Existujú i zvukové nahrávky v podaní umelcov Ladislava Chudíka a Karola Machatu. Zo skúsenosti však odporúčam

nácvik tejto metódy absolvovať pod vedením vyškoleného odborníka.

Ďalšou veľmi účinnou relaxáciou je Jacobsonova progresívna svalová relaxácia. Pri tejto relaxácii sa človek učí vnímať na jednotlivých partiách svojho tela pocit napätia a učí sa ho uvoľniť. Zatiaľ čo pri autogénnom tréningu je potrebné vedieť v pokoji ležať a byť sústredený, tento typ relaxácie je dynamickejší a vyhovuje skôr ľuďom, ktorým nehybné ležanie v pokoji prekáža. Pri tejto metóde je totižto nutná aktivita cvičiaceho. Svalové napätie, vyplývajúce zo stresu, si človek neuvedomuje, ale môže mu prinášať do života rôzne nepríjemné telesné príznaky – napr. bolesti hlavy, bolesti chrbta, končatín a pod. Touto metódou sa veľmi systematicky a po krôčikoch naučí uvedomovať si napätie na jednotlivých častiach tela a ich uvoľnenie. Nácvik spočiatku trvá dlhšie, postupným pravidelným cvičením sa čas nácviku skracuje. Postupy a manuály k nácviku tejto metódy sú takisto dostupné na internete, avšak jej samotný nácvik je ideálne absolvovať v sprievode na to vyškolené osoby.

Všetky relaxačné metódy sú metódami, ktoré je prínosné si osvojiť a zaradiť ako bežnú súčasť dňa. Občasné ani jednorázové využitie neprinesie žiadany efekt. Z ich osvojenia môže mať človek veľký benefit najmä v obdobiach stresovej záťaže, ľahšie môže znášať negatívne emócie, ako sú hnev a strach. Využitím relaxačných techník môže človek zmierniť dopad negatívnych emócií na svoje telesné zdravie.



Ilustračné foto: internet





PhDr. Mária Holubová, PhD.

Vysoká škola medzinárodných a verejných vzťahů  
Praha, o. p. s.  
Vzdelávací akonultačný inštitút v Bratislave



# Biznis ide cez žalúdok...

## Nielen láska!

Emócie sú nevyhnutnou súčasťou ľudského života, ale vo firemnej kultúre naozaj platí, že by sme mali rátať do desať, kým v konfrontácii vyjadríme svoj názor k danému problému alebo zorganizujeme pracovný obed a pracovnú večeru, ktoré sú súčasťou spoločenských podnikov v protokole. Na verejnosti musíme tmiť emócie, nemali by sme zvyšovať hlas, nahlas sa smiať a používať vulgarizmy.

**SÚ TO NEPÍSANÉ PRAVIDLÁ, KTORÉ SA VYVÍJALI STÁROČIA.**

„V rôznych situáciách pracovnej komunikácie v histórii sa v prvom rade vyzdvihovala jazyková stránka, úroveň gramatiky a logiky, ale pripisovala sa dôležitosť atmosfére uvoľnenosti, priateľského ducha, túžbe vysvetliť si vzájomné rozpory, dosiahnuť harmóniu v disonancii, prípadne i chuť sprevádzať rozhovor čašou vína, dobrým jedlom, pohľadom na prírodu a krásne ženy.“

**KEDY ORGANIZUJEME PRACOVNÝ OBED A VEČERU? KEĎ SA CHCEME VYHNÚŤ KONFLIKTOM V PRACOVNEJ KOMUNIKÁCIÍ.**

Organizácia spoločenských podnikov je veľmi náročná, ale vieme oceniť kultivovaného hostiteľa, dobré jedlo a príjemnú atmosféru. Nie všetci sme prešli výchovou, ktorá sa týka stolovania, lebo väčšina slovenských rodín neodlišuje pojem jesť a stolovať, a potom máme v medzinárodnom styku určité problémy. V stolovaní podľa protokolu je na prvom mieste komunikácia, až potom podávané jedlo. Pri stole nám patrí určitý priestor a náš sused je najdôležitejší, lebo: **„Keď vstúpiš do životného priestoru leva, zožerie Ťa. Keď vstúpiš do životného priestoru hlupáka, ublíži Ti.“**

Ak nám niečo spadne na zem, niečo z jedla, tak sa neskláňame pod stôl, lebo naša hlava môže skončiť v lone nášho suseda alebo susedky. V prípade, že zhodíte pohár, karafu, príbor, obsluhujúci personál vám to donesie a keď si to nevšímame, diskrétno ho upozorníte a slušne požiadate o náhradu. Lakte nepatria na stôl, je to signál, že ste sa prejedli a ste ospalí, hlavu neskláňame nad tanier a nehráme sa s príbormi a pohárom, aby sme si skrátili čas. Pečivo k jedlu si lámeme a ponúknutý alkohol a víno mierne popijame, lebo od stola sa nevstáva, kedy to potrebujeme. Pohyby rúk a tela musia byť úsporné a takisto sa musíme naučiť naberáť si malé sústa, ktoré môžeme rýchlo prehltnúť. Pri komunikácii zreteľne artikulujeme, nekričíme, ani nestišujeme hlas. Základom je váš pokojný a uvoľnený výzor, schopnosť maximálne sa koncentrovať nie na jedlo, ale na komunikáciu, čo je predpokladom vašich pohotových reakcií a úspechu.

Ilustračné foto: internet



## Intenzívna regenerácia Vašej pokožky.



hydratácia  
pokožky



regenerácia  
pokožky



starostlivosť  
po ožiarení



na atopickú  
a suchú kožu

Kozmetické prípravky **Imunoglukan P4H® krém** a **LOTION**



Nájdete v každej lekárni, alebo na [www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)



PhDr. PaedDr.  
Uršula Ambrušová, PhD.  
Východoslovenské múzeum v Košiciach



Stredoveký apotekár

**Laudanum** patrí medzi ďalší tzv. všeliek pochádzajúci z obdobia stredoveku. Vytvoril ho v 16. storočí švajčiarsky lekár, filozof, prírodovedec, astrológ a alchymista Paracelsus. Bola to vlastne ópiová tinktúra. Paracelsus, ktorý chválil ópium ako „najúčinnější prostriedok“, pri svojich experimentoch zistil, že alkaloidy v ópiu sú oveľa rozpustnejšie v alkohole ako vo vode. Bol ohromený jeho mimoriadnymi účinkami, najmä na tlmenie bolesti. Tento prípravok nazval laudanum. Pomenovanie zázračného liečiva odvodil od latinského slova *laudare*, čiže chváliť, chvályhodný alebo „niečo, čo treba chváliť“. Zloženie laudana pozostávalo z ópia, drvených perál, pižma, jantáru a iných látok. Bolo červeno-hnedej farby a veľmi horkej chuti. Aj keď tvorca liečiva popisoval výsledný prípravok ako sladký. V priebehu rokov sa jeho zloženie menilo. Z neskorších záznamov v liekopisoch sa objavujú už aj prísady ako šafran, ďatelina, ricínový mušt či muškátový orech. Niekedy sa pridávalo viac alkoholu, vína, alebo rôzne množstvá škorice, klinčekov, ortuti, kajenu, belladonny (ľuľkovca zlomocného). Laudanum sa najčastejšie užívalo na tíšenie a upokojenie rozličných bolestí, na dnu, reumu, hnačky, vracanie, na potlačenie kašľa alebo liečbu pretrvávajúceho kašľa, ale aj na „problémy žien“. Dopyt po tomto zázračnom liečive vzrástol najmä v časoch, kedy zúrili infekčné ochorenia a epidémie. Bolo nádejou pre chorých na cholera, čiernu smrť (mor), úplavicu, či tuberkulózu, ale aj pre pacientov s duševným i fyzickým utrpením. Aj napriek tomu, že laudanum bolo považované



# Laudanum

za skutočne všemocný liek, bol dostupný pre všetky vrstvy obyvateľstva. Užívanie laudana malo aj známe vedľajšie účinky, ako napr. dysfória, svrbenie, zápcha, ale hlavne závislosť. Predávkovanie laudanom viedlo k respiračnej depresii, hypoxii, kóme, bezvedomiu, zastaveniu dýchania a neraz aj k smrti.

**Paracelsus (1493 – 1541)** vlastným menom Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim. Veril v skrytú silu prírody. Ochoreniam dával nové názvy, klasifikoval ich podľa príčin a prejavov. Laudanum bolo Paracelsovým tajným prostriedkom. Podľa legendy ho prechovával v rúčke meča, ktorý nosil pri sebe a šíril o ňom povest', že je darom od kata.

O rozšírenie laudana v 17. storočí sa zaslúžil anglický lekár Thomas Sydenham (1624 – 1689), ktorý účinné liečivo zjednodušil a štandardizoval. Hoci vzniklo viacero laudanov, Sydenhamovo bolo považované za najlepšie. Jeho názov bol *Laudanum Sydenhami*. Bolo účinné proti bolesti, na kašeľ, respiračné ochorenia a poskytovalo hlboký a osviežujúci spánok. Sydenham ho pripravoval z dvoch uncí ópia, silného červeného vína alebo portského, šafranu, klinčekov a škorice. Laudanum bolo v 18. storočí ešte stále dobre známym a uznávaným všeliekom. Nachádzame ho takmer v každom liekopise. V 19. storočí bolo základom mnohých iných liečiv alebo bolo pridávané k iným liekom na tíšenie bolesti, podporu spánku, zmiernenie podráždenia či zápalu, alebo proti hnačkám. Vo viktoriánskom období laudanum užívali ženy na menštruačné kŕče.



Laudanum v herbári Adama Loniceraz roku 1560



Paracelsus – filozof, lekár, alchymista, otec farmakológie. Bol známym odporcom scholastickej medicíny, preto odmietal diela klasických lekárov. Verejne spálil diela antických lekárov Hippokrata, Galéna a Avicenu, čím sa dostal do sporu s vtedajším univerzitným kolégiom.



Lekár Thomas Sydenham dokázal presne popísať prejavy tuberkulózy, reumatizmu, šarlachu, malárie i týfusu, keďže vychádzal z pozorovania svojich pacientov pri lôžku. Zaoberal sa tiež horúčkovitými ochoreniami a ich liečbou. Nepoužíval pušťanie žilou, ani vyvolávanie vracania. Nemocným odporučal spánok, ľahké jedlá, čerstvý vzduch a laudanum.





# Antimetil<sup>®</sup>

tablety

Zázvor (Ďumbier lekársky)



## ĽAHKOSŤ V ŽALÚDKU

- po prejedení sa
- v priebehu tehotenstva
- pri cestovaní

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

PRÍPRAVOK NA RASTLINNEJ  
PRÍRODNEJ BÁZE



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

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