

odborno-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

36

ročník
07
jún
3/2018



17 som jedna z vás

Alena Repková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárenstvo, technológia prípravy liekov
Lekáreň Remedia
Uzlovská 3788/4
036 01 Martin
Tel.: 043/428 15 00

4-5

Diskusné fórum

Priestor pre **2. časť**
dôverný rozhovor
a poradenstvo

18-21

Téma čísla

Zápal pošvy
počas tehotenstva

6 samosprávne kraje
Trnavský
samosprávny kraj
Lekárska starostlivosť

9 elektronické
zdravotníctvo
Erecept

30 epidemiológia
Pre cestovateľov:
preočkovanie proti
žltej zimnici

33 veterina v lekárni
Pijak lužný

36 ABC prvej pomoci
Krv v stolici
– prvá pomoc

38 PharmPie
Učenie farmakológie
hravou formou

4-5
Diskusné fórum
2. časť
Priestor pre
dôverný rozhovor
a poradenstvo

18-21
Téma čísla
Zápal pošvy
počas tehotenstva

6 samosprávne kraje
Trnavský samosprávny kraj
Lekárska starostlivosť

9 elektronické zdravotníctvo
Erecept

30 epidemiológia
Pre cestovateľov:
preočkovanie proti
štyri zvieratá

33 lekárnica v lekárni
Pijak Lužný

36 ABC prvej pomoci
Krv v stolici
- prvá pomoc

38 Právnici
Učenie farmakológie
hravou formou

17 šiesta časť z videí
Alena Repková
farmaceutická laborantka v špecializácii
všeobecnej farmácie, farmaceutický laborant

ISSN 1338-743X

- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 07, číslo 36, jún 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 Szűcssová, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Černušková, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. 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 Magalóvá**, 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, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szsniitra.sk

obsah



- Editoriál
Anna Spurná
- Trnavský samosprávny kraj
Humánna farmácia – lekárska starostlivosť
PharmDr. Blažena Vranová
- Medzinárodný kalendár 2018 – zdravotníctvo
Jún – júl
Denisa Bobotová
- Štúdium a výkon práce FL – Peru
Mgr. Andrea Magdolenová
- Erecept
Mgr. Veronika Plavčanová, PhD.
- Solárna ochrana
MUDr. Janette Baloghová, PhD.
- Riziká liekov na liečbu hemoroidov
RNDr. Tatiana Magalóvá
- Zdravotníctvo v zahraničí
Neplánovaná zdravotná starostlivosť
- 15 XVII. celoštátna odborná konferencia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov
Bc. Patrik Moškurjak, Erika Féherová a PhDr. Anna Kmeťová
- Právník radí
JUDr. Mária Mistríková
- Fytoestrogény v klimaktériu
Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.
- Aktuality zo zdravotníctva
- Zápal svalov a šliach
MUDr. Peter Klein, MBA
- Pre cestovateľov: preočkovanie proti žltej zimnici po 10 rokoch sa už nevyžaduje
MUDr. Jana Kerlik, PhD. Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- Pacientske organizácie – STORM
Mgr. Andrea Hugáňová, PhD.
- ATC systém – A02A Antacidá
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- Veterina v lekárni – Pijak Lužný
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- (Ne)obyčajné aktívne uhlie
PharmDr. Blažena Cagáňová, PhD.
- Ako môžem podporovať stavovskú hrdoť na profesiu farmaceutický laborant?
Cecília Adamčíková
- Krv v stolici – prvá pomoc
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- Oman pravý
MUDr. Karol Mika
- PharmPie – učenie farmakológie hravou formou
Kristína Csicsolová
- Liečivé rastliny podľa znameni, záver
- SZŠ Trnava
SZŠ Banská Bystrica
- SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce
- SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Nitra
- SZŠ Trenčín
Tipy a triky v systéme Windows
Stanislav Pech
- Asertivita
Ing. Peter Krajniak
- Národný ústav detských chorôb (NÚDCH)
PharmDr. Katarína Šumská
- Kvalifikované poradenstvo
- Babičkin receptár
- Dávny vzor rodičovskej autority treba oprášiť
PhDr. Renata Melicheríková
- Zmluvu sme podpísali... Na zdravie!
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- Myrha
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.
- Príslovia na tému manželstvo

4-5
Diskusné fórum
2. časť
**Priestor pre
dôverný rozhovor
a poradenstvo**

18-21
Téma čísla
**Zápal pošvy
počas tehotenstva**

- diagnostika a liečba
MUDr. Peter Brenišin
- výživa
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- AD test 3 • farmaceutický laborant

- Som jedna z vás
Alena Repková
- Falšované lieky a bezpečnostné prvky
Mgr. Magdaléna Jurkemiková
41. slovenská konferencia FL a technikov pre ZP
Alena Slezáček Bohúňová
- Osvedčené receptúry
Alena Gombárová
- Profil prípravku Telviran crm
PharmDr. Ivana Šupolová

Križovka spoločnosti S&D Pharma SK s.r.o.

Relaxačný krem Vaxicum od spoločnosti **Wörwag Pharma** vyhrali: Zuzana Mikušová – Košice, Mária Pardusová – Stará Ľubovňa, Miriam Chrkavá – Klátova Nová Ves, Adriana Čubanová – Poprad, Alena Tarabová – Turčianske Teplice.

Anna Spurná

Lekáreň MEDEA
Cintorínska 1688/24
968 01 Nová Baňa
Tel.: 045/685 02 11

V roku 1979 som zmaturovala ako posledná trieda p. prof. R. Sokolíka na SZŠ v Bratislave. Rada na neho spomínam ako aj na bývalé spolužiačky.

Po maturite som pracovala v lekární na Sedlárskej ulici. Spomínam na pani magistry Deákovú, Arnoldovú a Poliakovú a laborantku pani Filipovičovú, ktoré sa ma snažili naučiť čo najviac. Vždy mi vraveli: „Anka, všetko si píšete, raz sa vám to zide.“ A mali pravdu. Mám zošit plný spomienok. Musím sa usmievať, keď si spomeniem, ako sme robili ešte ručne pilulky s pilulovnicou a čapíky sme ručne tvarovali z kakaového masla. Robili sme kilá tekutého púderu a octanovej masti.

Potom som odišla za svojím manželom na stredné Slovensko do Novej Bane. Po materskej dovolenke som nastúpila do lekárne k p. magistre Chanovej. Boli sme dobrý kolektív, zásobovali sme oddelenia nemocnice v Novej Bani. Pani magistra Chanová si otvorila súkromnú lekáreň, kde som nastúpila v r. 1997. Pracujem tam až doteraz pod vedením jej dcéry, PharmDr. Petry Sabakovej.

Sme výučbová lekáreň a celý kolektív sa snaží, aby sa u nás dobre cítili budúce laborantky ako aj budúce magistry. V galenickom laboratóriu robíme roztoky, masti, čapíky a prášky.

Náš kolektív sa skladá zo zodpovednej magistry, 2 magistier, sanitárky a mňa laborantky. Prijali by sme medzi seba mladé laborantky, ale aj mladé magistry (magistrov).

Snažíme sa pomáhať si navzájom. Vždy poradíme, keď niečo potrebujú pacienti alebo sa na nás s otázkou obrátia i lekári.

Rada si prečítam odborný časopis Teória a prax pre farmaceutických laborantov. Teším sa, že existuje, pretože prináša nové témy a poznatky z oblasti zdravotnej legislatívy a informácie o nových prípravkoch a liekoch. Zároveň umožňuje farmaceutickým laborantom získavať kredity potrebné pre ďalší odborný rast.

Práca v lekární ma baví a naplňa, najradšej pracujem v galenickom laboratóriu. Som rada, že som sa rozhodla študovať odbor farmaceutický laborant.

S pozdravom

Spurná Anna



Mám zošitok plný spomienok

Lekáreň MEDEA v Novej Bani



Lekáreň MEDEA je postavená pri bývalej nemocnici s poliklinikou, ktorá už, bohužiaľ, nefunguje. V jej prístavbe ostala už len chirurgická ambulancia, röntgen, ORL ambulancia, sono-ambulancia. Ordinuje tam všeobecný lekár pre dospelých, rehabilitačný lekár a neurológ.

Pani magistra Chanová postavila nové zdravotné stredisko, kde ordinujú detskí lekári, všeobecný lekár a niekoľko odborných lekárov.

V lekární MEDEA máme na sklade široký sortiment liekov, zdravotníckych pomôcok, pripravujeme množstvo IPL prípravkov a poskytujeme odborné poradenstvo.

Popis k spoločnej fotografii:
Zľava: Mgr. V. Ftoreková, A. Spurná – farmaceutická laborantka, Mgr. D. Kováčová, A. Wolfová – sanitárka, PharmDr. P. Sabaková – vedúca farmaceutka



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 m².

(2) Priestory verejnej lekárne tvoria:

- a) miestnosť na výdaj liekov, zdravotníckych pomôcok, dietetických 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.

Priestor na dôverný rozhovor

Mgr.
Martina MaráčkováZodpovedná farmaceutka
Lekáreň Pod Kalváriou
023 01 Oščadnica 1797
Tel.: 041/42 20 564

1. Som presvedčená, že určite áno.

Priestor na dôverný rozhovor v lekárni má svoje opodstatnenie už len preto, že každý sme iný (viac či menej hanblivý a nie každý dodržiava diskretný odstup), každý potrebujeme individuálny prístup a jednak život prináša rôzne situácie.

V našej lekárni sme vytvorili takýto priestor na mieste výdaja bez lekárskeho predpisu, prípadne je možné využiť na dôverný rozhovor aj priestor kancelárie, ktorá sa nachádza v blízkosti.

2. Priestor na dôverný rozhovor pacienti využívajú na konzultáciu liečby, analýzu možných interakcií predpísaných liekov, rôzne informácie k doplnkom výživy či der-

mokozmetike, meranie tlaku krvi a pod., alebo prípadne na intímny rozhovor. Často sa stáva hlavne u starších pacientov, že sa chcú len porozprávať, zdôveriť sa so svojím problémom, pretože sa nemajú na koho obrátiť. Komunikácia pacient – farmaceut je prevažne častejšia, ale rovnako opodstatnená je aj komunikácia pacient – farmaceutický laborant.



Mgr. Eva Pjataková

Majiteľka lekárne
Lekáreň Tília
SNP 1
942 01 Šurany
Tel.: 035/640 28 87

1. Priestory v lekárňach na dôverný rozhovor pacientov s farmaceutom, prípadne s farmaceutickým laborantom majú opodstatnenie a majú byť aj organickou súčasťou zariadenia lekárne.

Možnosť na nerušený a dôverný rozhovor s pacientom je znakom ohľaduplnosti a pripravenosti lekárne na výkon jej poslania a služby. Hlavne dnes, v čase prevládajúceho biznisu a konkurencie, sa začína v pohľade verejnosti strácať rozdiel medzi predajom merkantilných tovarov a poskytovaním služieb lekární. Ide tu o plnosť poslania lekárne a jej služieb spoločnosti a pacientovi.

My máme v lekárni vyčlenené miesto v rámci officíny. V tomto priestore poskytujeme doplnkové zdravotnícke výkony, ako sú napr. merania biochemických parametrov.

2. Pacienti využívajú príležitosť na dôverný rozhovor s farmaceutom a farmaceutickým laborantom najčastejšie, ak ide o intímne záležitosti týkajúce sa ich ochorenia a zdravotných problémov. Vyskytujú sa aj rozhovory ohľadom liekových interakcií, inkontinencie a o používaní zdravotníckych pomôcok, prípadne poradenstvo o výživových doplnkoch a pod.



**PharmDr.
Martina Milčáková, MPH**

Zodpovedná farmaceutka
615 – LEKÁREŇ CENTRO, s. r. o.
Hlavná ulica 52/811
931 01 Šamorín
Tel.: 0901 961 615

1. Samozrejme majú, nakoľko návštevníkov lekáreň predstavujú ľudia, ktorí hľadajú odborné poradenstvo a pomoc v otázkach týkajúcich sa zdravia či už z hľadiska prevencie, alebo liečby konkrétneho ochorenia. V mnohých prípadoch ide o citlivé záležitosti, keď pacient potrebuje dostatočný priestor a súkromie na vyjadrenie svojich ťažkostí a pocitov, o ktorých mu nie je príjemné hovoriť pred „obecenstvom“ stojacim za jeho chrbtom.

Priestor na dôverný rozhovor v našej lekáreň predstavuje stôl so stoličkami v dostatočnej vzdialenosti od expedičnej zóny.

2. Najčastejšie ide o situácie, keď pacient opustil ambulanciu lekára a potrebuje doplniť informácie týkajúce sa správneho užívania liekov, možných interakcií či nežiaducich účinkov. Druhou skupinou sú pacienti s príznakmi ochorenia, ktorí nevedia, či je nutná návšteva lekára a my sme prvou zastávkou, kde hľadajú poradenstvo a pomoc.

Opodstatnenosť komunikácie farmaceutického laboranta s pacientom určite je, či už samostatná pomoc týkajúca sa starostlivosti o zdravie, napríklad v oblasti výživy a dermoporadenstva, alebo po prípadnej konzultácii s farmaceutom v oblasti medikamentózneho liečby.

PharmDr. Alena Chrenová

Zodpovedná farmaceutka
Lekáreň U zlatého hada
Župná 295/54
953 01 Zlaté Moravce
Tel.: 037/642 14 29

1. Priestor na dôverný rozhovor je potrebný. Máme ho vyriešený priestorom, ktorý je oddelený od čakárne dverami.

2. Pacient tento priestor využíva pri komunikácii s magistrom alebo farmaceutickým laborantom, ak má problém, o ktorom sa mu ťažko hovorí a nechce, aby ľudia za ním počúvali. Vyžívame ho aj pri predaji tlakomerov, keď potrebujeme pacientovi prístroj predviesť a vysvetliť.



**PharmDr.
Soňa Hubková**

Majiteľka lekáreň
Lekáreň Apia
Námestie osloboditeľov 18
031 01 Liptovský Mikuláš
Tel.: 044/552 22 01

1. Za svoju dlhoročnú prax som sa s potrebou nejakého priestoru na dôverný rozhovor nestretla. Je ale fakt, že nie každému je príjemné hovoriť o zdravotných problémoch verejne nahlas. My sme situovaní v pešej zóne, je tu menší pohyb pacientov, čakacie rady sú nám cudzie, ale nájdu sa pacienti, ktorí sa chcú porozprávať.

V čakárni máme kútik, kde si merajú tlak, a pri tej príležitosti sa im možno extra venovať. Väčšina rozhovorov sa odohráva pri výdajných okienkach, nakoľko využívame aj info dáta v počítači. Sme rodinná lekáreň s viac-menej tými istými návštevníkmi, čo podčiarkuje aj dôvernosť informácií od nich smerom k nám a naopak. Je na každej lekáreň, ako si priestor na dôverný rozhovor vyrieši. U nás opodstatnenie ani nemá, možno vo veľkých lekáreňach, kde je ťažko ukrojiť pár minút pre pacienta pri okienku, keď mu „dýcha na chrbát“ ďalších päť ľudí a lekárník je otrok počítača.

2. Ak sú to lieky na bežné diagnózy, odporúčania a usmernenia prebiehajú u nás pri výdajnom okienku, bez náhlenia, nervozity, pretože sme malá rodinná lekáreň. Trochu ostychu narobia háklivé diagnózy, ale vždy sa našiel spôsob a priamo pri okienku. Stalo sa mi aj to, že pacient požiadal o stretnutie na určitý deň a hodinu. Nakoniec, niečo máme za tie roky v hlave, ale veľa informácií nám poskytujú dobre riešené softvéry, takže zas čerpáme len z počítača, no a ten si do priestoru na dôverný rozhovor nevezmem. Ak majú pacienti dobré skúsenosti s našimi službami, myslím, že nerozlišujú, či je to laborant, alebo farmaceut. A pre niektorých úprimných som aj „sestrička“.



**PharmDr.
Paula Kubovičová, MPH**

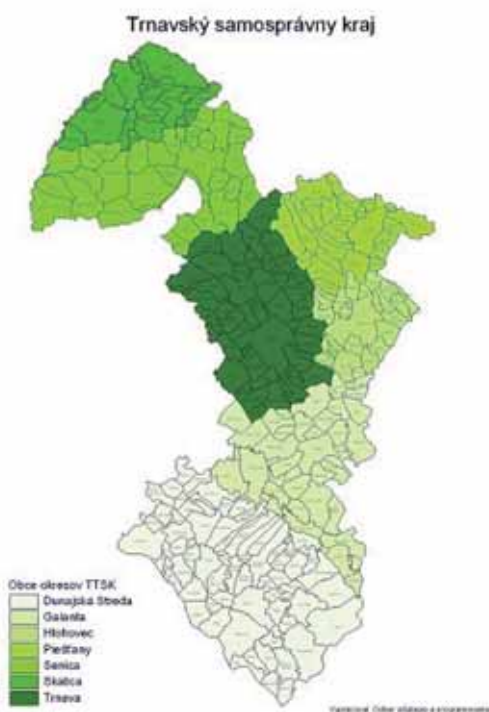
Zodpovedná farmaceutka
Lekáreň Tri veže
Bajkalská 9/A, 831 04 Bratislava
Tel.: 09147 346 343

1. Priestor na dôverný rozhovor s pacientom v lekáreň je podľa môjho názoru potrebný. Pri výdaji liekov pri täre nie je dostatok času ani súkromia na preberanie problémov, na získanie informácií od pacienta a na dostatočné poznanie jeho potrieb. Aby lekárník poskytol pacientovi dostatok rád a detailnejšie informácie potrebuje viac času. Priestor na dôverný rozhovor je na to ideálny. Zároveň sa tým podporuje aj obnovenie dôvery vo farmaceuta, nie len ako obchodníka s liekmi, ale aj ako pomáhajúcej profesie. Farmaceut má významnú úlohu aj pri prevencii mnohých civilizačných ochorení, ako je vysoký krvný tlak, cukrovka i ochrana kože pred rakovinou. Pacient dostane rýchlejšie odborné informácie v dôvernom rozhovore s lekárnikom ako u lekára, kde musí stráviť dlhší čas čakáním.

2. Prednostne je priestor pre dôverný rozhovor určený pre pacienta a lekárnika na odborné poradenstvo, konzultácie o interakciách liekov a nežiaducich účinkoch, o ktoré sa pacienti čoraz viac zaujímajú. Avšak v súčasnosti, s masívnym rozširovaním sortimentu lekáreň o prípravky na normálnu, suchú a problematickú pokožku, ako aj rôzne doplnky výživy, je tento priestor vhodný aj na konzultácie a poradenstvo, a tu je dobre edukovaný a rozhladený farmaceutický laborant pravou rukou lekárnika. Zároveň pomáha zvyšovať úroveň poskytnutých informácií a služieb pacientovi v lekáreň.

Pokračovanie v ďalšom čísle.





Trnavský samosprávny kraj (TTSK) sa člení na 7 okresov: Dunajská Streda, Galanta, Hlohovec, Piešťany, Senica, Skalica a Trnava. Svojou rozlohou 4 146 km² (8,5 % z rozlohy SR) sa radí na predposledné miesto v rámci krajov SR. Najväčším okresom kraja je okres Dunajská Streda s rozlohou 1 075 km², najmenším je okres Hlohovec s rozlohou 267 km². Zostávajúce okresy sú o rozlohe: Galanta – 641 km², Piešťany – 381 km², Senica – 684 km², Skalica – 359 km² a Trnava – 741 km². Kraj pozostáva z 251 obcí, z toho 17 má štatút mesta (Trnava, Dunajská Streda, Šamorín, Veľký Meder, Gabčíkovo, Galanta, Sereď, Sládkovičovo, Hlohovec, Leopoldov, Piešťany, Vrbové, Senica, Šaštín-Stráže, Skalica, Holíč, Gbely). Hustotou obyvateľstva 135,16 obyvateľov na km² sa kraj zaraduje na 2. miesto za Bratislavským krajom.

TTSK vďaka svojmu umiestneniu, dopravnému spojeniu a vybavenosti sa stal priestorom, ktorý láka investorov a kde sa usídlili významné firmy. Štruktúra priemyslu je zastúpená takmer všetkými odvetvami. K dôležitým oblastiam patrí aj farmaceutický, chemický, textilný, drevársky, potravinársky priemysel a pod. Významnú pozíciu majú obchod a služby, cestovný ruch, priemyselné parky. Patrí medzi najproduktívnejšie poľnohospodárske kraje SR.

Na území TTSK sa nachádza viacero maloplošných chránených území ako prírodných rezervácií, prírodných pamiatok, chránených areálov, národných prírodných rezervácií a jedna národná prírodná pamiatka.

V zastúpení Trnavského samosprávneho kraja stojí predseda, prácu úradu riadi a organizuje riaditeľ úradu na základe poverených úloh predsedom samosprávneho kraja.

Samosprávny kraj na úseku humánnej farmácie:

- Vydáva povolenie na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni, vo výdajni zdravotníckych pomôcok, vo výdajni ortopedicko-protetických zdravotníckych pomôcok a vo výdajni audio-protetických zdravotníckych pomôcok.
- Vykonáva štátny dozor nad poskytovaním lekárenskej starostlivosti.
- Schvaľuje prevádzkový čas.
- Organizuje a nariaďuje poskytovanie lekárenskej pohotovostnej služby vo verejnej lekárni.
- Vydáva záväzné opatrenia na odstránenie nedostatkov zistených pri vykonávaní štátneho dozoru.
- Prejednáva priestupky a iné správne delikty a ukladá pokuty.
- Informuje poskytovateľov zdravotnej starostlivosti o nedostatkoch v kvalite humánneho lieku a zdravotníckej pomôcky, o pozastavení registrácie humánneho lieku a stiahnutí humánneho lieku alebo zdravotníckej pomôcky z trhu, alebo stiahnutie zdravotníckej pomôcky z prevádzky.
- Rieši podnety a sťažnosti na úseku humánnej farmácie.
- Zabezpečuje plnenie úloh uložených ministerstvom zdravotníctva a štátnym ústavom, ktoré sa týkajú humánnej farmácie a účelnej farmakoterapie.
- Vede a priebežne aktualizuje databázu zdravotníckych zariadení, ktoré majú vydané povolenie.

V TTSK je poskytovaná lekárska starostlivosť v 243 zariadeniach – verejné lekárne, pobočky verejných lekární a výdajne zdravotníckych pomôcok.

Samosprávny kraj v súlade s platnou legislatívou organizuje a nariaďuje poskytovanie lekárenskej pohotovostnej služby vo verejných lekárňach okresných miest.



Pohotovostné služby lekární sú organizované v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou a vykonávajú sa v časovom rozsahu od 7:00 hod. do 22:00 hod. Pacientom sú dostupné informácie o poskytovaní pohotovostnej služby na stránke www.e-vuc.sk alebo na stránke samosprávneho kraja www.trnava-vuc.sk.

V zmysle § 135 ods. 1 písm. b) zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov vykonáva samosprávny kraj štátny dozor nad poskytovaním lekárenskej starostlivosti, ktorým vydal povolenie.

TTSK v zastúpení farmaceuta samosprávneho kraja vykonal na základe podnetov a poverenia na vykonanie dozoru vo verejných lekárňach dozor so zameraním najmä na:

- dodržiavanie povinností ustanovených zákonom č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov,
- dodržiavanie podmienok vyhlášky MZ SR č. 129/2012 Z. z. o požiadavkách na správnu lekárenskú prax,
- vykonávanie individuálnej prípravy liekov.

Výkonom kontrolnej činnosti sú zistené nedostatky, a to najmä:

- nepresnosti v evidencii o príjme a výdaji omamných a psychotropných látok, v aktualizácii odbornej literatúry,
- nevedú sa pravidelné záznamy o sanitácii,
- chýbajú dokumenty k predloženiu, ako napr. poisťna zmluva o zodpovednosti za škodu spôsobenú iným osobám,
- technické vybavenie nie je občas v súlade s vyhláškou č. 129/2012 Z. z. v znení neskorších predpisov – chýba pohotovostné okienko, zvonček,
- chýba označenie zamestnancov identifikačnými kartami.

Denisa Bobotová

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



4. 6.



Medzinárodný deň nevinných detských obetí

Bol vyhlásený OSN v roku 1982 na výročie nevinných palestínskych a libanonských detských obetí izraelského vpádu do Libanonu. Dátum sa stal spomienkou na bombardovanie obytných štvrtí v Bejrúte izraelskými silami. Cieľom tohto dňa je pripomenúť ľuďom, že je na svete veľa detí, ktoré sú obeťami fyzického, duševného a emocionálneho zneužívania, ktoré na nich nechávajú rany na celý život. V tento deň prebiehajú informačné kampane na ochranu práv detí. Nemôžeme zabúdať, že sú na svete aj deti, pre ktoré budúcnosť neexistuje.

14. 6.



Svetový deň darcov krvi

Tento deň je podporovaný viacerými organizáciami, ako sú WHO, Medzinárodná federácia Červeného kríža a Červeného polmesiaca, aby sme sa nielen poďakovali dobrovoľným darcom krvi, ale zároveň si uvedomili, aké je dôležité urobiť čokoľvek v záchrane života, napr. aj tým, že sa staneme darcami krvi bez nároku na akúkoľvek odmenu. Darcom krvi môže byť každý zdravý človek vo veku 18 – 60 rokov, ktorý má viac ako 50 kg. Muži môžu darovať krv maximálne 4-krát a ženy maximálne 3-krát do roka. Svetový deň je spomienkou na lekára a nositeľa Nobelovej ceny – Karla Landsteinerja, ktorý sa podieľal na objavení Rh faktora a určení 4 krvných skupín.

8. 7.



Svetový deň alergií

Pripomíname si ho od roku 2005 a je podporovaný Svetovou alergiológickou organizáciou. Najčastejšie sa vyskytujúce alergie sú alergie na potraviny, lieky, peľ, prach, roztoče, plesne, zvieratá, kozmetiku, slnko a iné. Alergická reakcia sa môže prejaviť silným prejavom na koži v podobe žihľavky, ekzému, dermatitídy. V prípade vzdušných alergií to môže dôjsť až k nepríjemným stavom astmy. Hlavným cieľom tohto svetového dňa je zvyšovanie informovanosti verejnosti o alergiách, aby ľudia dbali na prevenciu znižovaním alergénov.

25. 7.



Svetový deň bezpečnosti pacientov

Bezpečnosť pacienta je predchádzanie nežiaducim udalostiam počas obdobia poskytovania zdravotnej starostlivosti s cieľom minimalizovať poškodenie pacienta. Za nežiaducu udalosť sa považuje každá udalosť, ktorá spôsobí neúmyselné poranenie či ujmu, čím skomplikuje jeho liečbu, spôsobí práceneschopnosť alebo spôsobí finančnú stratu a v najhorších prípadoch aj smrť. Cieľom tohto svetového dňa je teda zabezpečiť také prostredie, v ktorom je správanie jednotlivca alebo kolektívu založené na neustálom úsilí minimalizovať takéto udalosti.

Ilustračné foto: internet

Žiadajte
vo vašej
lekárni



Vitalbans

www.vitalbans.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 príchuťou máty pre maximálne vstrebávanie vitamínu B12 v ústach. Neobsahuje cukor, laktózu, lepok ani kvasnice. Balenie: 30 a 100 tbl. Výživový doplnok nenahrádza vyváženú a pestrú stravu a zdravý životný štýl.



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



PERU

V Peru existuje sieť súkromných a štátnych zdravotníckych zariadení. Súkromné zariadenia sú na podstatne vyššej úrovni. Lekárne sa nachádzajú predovšetkým v mestách a sú označené zeleným krížom v bielom poli. Niektoré lekárne sa stali súčasťou nákupných centier a vzhľadom k expanzii lekárenských reťazcov môžu lekárne využívať nové marketingové stratégie. V Peru je veľa lekárenských reťazcov, z ktorých najväčšie InkaFarma a Mifarma predstavujú cca 2 140 lekární z celkového počtu 11 400 existujúcich lekární na celoštátnej úrovni. V krajine sa nachádza aj najväčšia bylinná lekáreň na svete. Štátne nemocnice Essaluda Mins poskytujú lieky zadarmo iba vo vnútri svojich nemocníc. Lieky na receptoch sa uvádzajú generickým menom a mimo nemocníc pacienti hradia plnú sumu lieku. Teda všetky lieky, aj na recept, ktoré sú predpísané lekárom, sa platia v hotovosti.

Väčšina liekov sa dá zakúpiť v lekárni, a to aj po jednotlivých tabletkách. Lekárne sú väčšinou dobre zásobené a majú dlhú otváraciu dobu, výnimkou nie je 24 hodinová služba. Ľudové liečiteľstvo je tu veľmi rozšírené. Liečivé bylinky a osvedčené prírodné liečivá sa predávajú na miestnych trhoch, niektoré z nich sú dostupné len v určitých regiónoch.



Vzdelávanie v Peru je pod jurisdikciou ministerstva školstva, ktoré je zodpovedné za tvorbu, realizáciu a monitorovanie národnej vzdelávacej politiky. Štúdium a odborná príprava pre prácu v lekárni zahŕňa vo svojich učebných osnovách matematiku, chémiu, biológiu, anatómiu, legislatívu a farmaceutické právo. Študenti musia byť zodpovední, presní a mať analytický a vedecký profil. Doba trvania štúdia sa mení v závislosti od stupňa absolvovaného štúdia alebo inštitúcie. Budúci technici alebo asistenti lekární, študujú minimálne dva roky na univerzite a získajú bakalársky titul. Kariéra je rozdelená na dve oblasti činnosti, akými sú farmaceutické vedy a farmaceutická prax.

Plat farmaceutického technika sa pohybuje okolo 875 až 1 200 sol (S/., PEN), čo je cca do 300 eur v závislosti od stupňa vzdelania a miesta výkonu práce (nemocničná lekáreň, laboratórium).

Zdroje:

<https://www.peru-retail.com/cadenas-farmacias-aceptan-pagar-multas-concertacion-precios-peru/>
<http://larepublica.pe/economia/1176685-el-impacto-del-monopolio-en-el-sector-farmacias-lo-sufriran-los-mas-pobres>
<https://www.workingmother.com/momlife/13366153/best-time-to-visit-machu-picchu/>
<https://odbornost.avenier.cz/cz/soucasne-zdravotnictvi-arizika-v-peru>
<http://www.universia.edu.pe/estudios/farmacia/dp/714>
https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_educativo_del_Peru
<https://www.indeed.com.pe/salaries/Técnico/a-de-farmacia-Salaries>



Erecept

Efektívnejšia a účelnejšia liečba pacienta so zreteľom na zvýšenú bezpečnosť

Elektronizácia receptov a poukazov je jedným z kľúčových bodov vízie elektronického zdravotníctva. Cieľom je odstrániť papierovú evidenciu a okrem iného aj zvýšiť bezpečnosť pacienta v procese liečby liekmi. Lekár síce predpis vykonáva rovnako ako doteraz, avšak na pozadí v systéme je realizovaná kontrola, ktorá mu poskytuje informácie o potenciálnych liekových interakciách či duplicitách. Pôvodná pečiatka a podpis boli zavedením systému ezdravie nahradené elektronickým preukazom zdravotníckeho pracovníka (ePZP), prostredníctvom ktorého sú podpisované elektronické záznamy. Takto podpísaný predpis je riadnym ekvivalentom papierového.

Elektronický preskripčný vs. papierový predpis

Elektronické zdravotníctvo momentálne prechádza „nábehovou fázou“, ktorá však už teraz výrazne obmedzuje a časom úplne odstráni nutnosť tlačiť recepty či poukazy. Ešte stále však môže dôjsť k situácii, kedy je potrebné vystaviť elektronický preskripčný i papierový záznam alebo v danom momente je možné zhotoviť iba papierový predpis či poukaz. Zorientovať sa v takýchto neštandardných situáciách nie je tak zložitá ako by sa možno mohlo zdať.

Situácie, s ktorými sa lekár v praxi môže pri vystavení receptu stretnúť:

Elektronický preskripčný záznam a zároveň aj papierový predpis či poukaz vystavuje lekár, ak predpisuje omamné a psychotropné látky II. skupiny. Je to z dôvodu zachovania vedenia knihy opiátov, ktorá zatiaľ nebola elektronizovaná. Platí to však aj v prípade, že lekár potrebuje pri predpise uviesť niektorý z údajov, ktoré nie je možné zaznamenať v elektronickom preskripčnom zázname. Týka sa to poznámok o tom, že pacient si liek hradí na vlastnú žiadosť; predpis realizuje alebo odporúča nezmluvný lekár; je potrebné uviesť popis pomôcky na mieru; lekár predpisuje položku vopred schvaľovanú zdravotnou poisťovňou alebo zdôvodňuje predpis. Oba záznamy – teda elektronický preskripčný i papierový – sú vystavené aj v prípade, že si to pacient vyžiada alebo ak lekár nemá pripojenú ePZP s čítačkou.

Iba papierový predpis či poukaz je vystavovaný, ak ide o neambulujúceho lekára (kód 099); pacient je cudzinec mimo EÚ; pacient je z EÚ, ale preukazuje sa iba európskym preukazom zdravotného poistenia či formulárom E111 (turista) a rovnako aj v prípade, že lekár predpisuje audio-protetické pomôcky a pomôcky vydávané v očných optikách.

Prax však môže priniesť aj situáciu, kedy sa vyskytnú technické problémy pri elektronickom predpise a rovnako nemôžeme opomenúť ani návštevnu službu. V takýchto prípadoch je samozrejme možné vystaviť **najprv iba papierový predpis a následne aj elektronický**. V týchto dvoch konkrétnych prípadoch môže lekár na papierový predpis uviesť až dva lieky či dietetické potraviny, no elektronické záznamy následne vytvorí dva – každý pre jeden liek či dietetickú potravinu.

Ak dôjde z akéhokoľvek dôvodu k potrebe vystavenia, tak elektronického preskripčného ako aj papierového záznamu, lekár je povinný vytvoriť ich identicky. Jeho softvér nesmie umožniť zmenu elektronického záznamu medzi odoslaním do systému ezdravie a tlačou papierového predpisu či poukazu.

Mýliť sa je ľudské – ako opraviť či zrušiť predpis

V prípade nutnosti, lekár realizuje opravu či zmenu údajov v elektronickom preskripčnom predpise počas prítomnosti pacienta v ambulancii. Za istých okolností tak môže výnimočne urobiť aj keď pacient ambulanciu opustí, pričom musí zabezpečiť informovanie pacienta o storne.

Oprava či zmena údajov sa však neuskutočňuje ručne na pôvodný predpis či poukaz, ani dodatočne v informačnom systéme, ale pôvodný, teda chybný predpis lekár stornuje a vytvorí nový. V takom prípade je dobré mať na zreteli, že prípadná korekcia či zrušenie elektronického preskripčného záznamu je možná len do chvíle, kým lekáreň nezrealizovala vo svojom softvéri elektronický výdaj na základe tohto chybného elektronického preskripčného záznamu.

Možnosť zvážiť interakcie

Jednou z výhod funkcie erecept je upozornenie na to, či predpísané lieky, ktoré pacient používa, nie sú vo vzájomnej interakcii, ktorá by mu mohla ublížiť. Upozornenie sa objavuje vo forme prehľadu interakcií ešte predtým ako lekár predpis potvrdí. Lekár sa oboznámi s obsahom upozornenia a zohľadní ho podľa uváženia, pričom softvér mu umožní predpis dokončiť aj v prípade interakcií.

Opakovaný recept ocenia lekári aj chronicky chorí pacienti

Od apríla ponúka systém ezdravie novú praktickú možnosť, ktorá nebola dostupná pri používaní klasického papierového receptu. Chronicky chorí pacienti, ale aj zdravotnícki pracovníci ocenia zavedenie tzv. opakovaného receptu. Lekár môže po posúdení zdravotného stavu pacienta rozhodnúť o predpise opakovaného elektronického receptu, na ktorý uvedie požadovaný liek a množstvo pre jeden výber, určí periodicitu ako často bude pacient pre liek do lekárne chodiť a zároveň určí platnosť receptu na maximálne 12 mesiacov. Pacient má možnosť vybrať si opakovaný recept v lekárni po predložení eID, resp. v prechodnom období prostredníctvom zdravotného preukazu.

Okrem napríklad antibiotík a omamných látok, kde je predpis na opakovaný recept zakázaný, môže lekár zvážiť predpis liekov bez ohľadu na to, či a ako si ich pacient hradí.

Po uplynutí lekárom stanoveného obdobia (periodicity), sa recept objaví v zozname nevydaných liekov v lekárni a bude k dispozícii dovtedy, kým si pacient danú dávku nevyzdvihne prípadne do konca platnosti opakovaného receptu.



MUDr. Janette Baloghová, PhD.

Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach
Dermatovenerologická klinika



Solárna ochrana

Najvýznamnejším rizikovým faktorom vzniku rakoviny kože, okrem genetických faktorov, je expozícia slnečnému žiareniu. Vyššie riziko vzniku kožných nádorov a poškodenie pokožky vplyvom UV žiarenia vzniká u ľudí, ktorí sú fototyp I. a II., u ľudí s osobnou či rodinnou anamnézou kožného nádoru, u ľudí s početnými pigmentovými névami a u častých návštevníkov solárií. U imunosuprimovaných pacientov sa riziko vzniku nemelanómnej rakoviny kože zvyšuje až 250-krát (pacienti po transplantácii, pacienti užívajúcí lieky s imunosupresívnym účinkom). Zvýšená fotosenzitivita môže byť indukovaná aj liekmi (retinoidy, antibiotiká). K rizikám patrí aj práca a šport vonku.

Primárna prevencia rakoviny kože zahŕňa zníženú expozíciu UV žiareniu, zakrývanie exponovanej pokožky oblečením, vrátane klobúka, nosenie ochranných okuliarov a používanie fotoprotektív.

Kampane zamerané na fotoprotekciu by mali vplývať na uvedomovanie si nebezpečenstva zvýšenej slnečnej expozície. Väčšinou však nevedú k zmene správania. Týka sa to najmä najviac rizikových pacientov – pacientov s diagnostikovaným malígnym melanómom, u ktorých riziko vzniku ďalšieho tumoru stúpa. Až u 8,2 % pacientov s malígnym melanómom vznikne druhý tumor.

Napriek vysokému riziku rakoviny kože u pacientov s početnými dysplastickými névami sa zistilo, že určitý počet pacientov sa naďalej dlhodobo vystavuje slnku. Len menej ako tretina prvostupňových príbuzných pacientov s melanómom bežne používa fotoprotektíva a chráni sa pred slnkom oblečením. V kanadskej štúdií pacientov s melanómom až 25 % pacientov verilo, že opaľovanie sa je zdravé a 21 % pacientov pokračovalo v pravidelnom opaľovaní sa. Veľký počet takýchto pacientov pokračuje v outdoorových aktivitách bez použitia fo-

toprotekcie. Miera, do akej môže diagnóza rakoviny kože dostatočne zmeniť správanie sa pacientov, závisí od osobného vnímania rizika vzniku rakoviny a strachu z rakoviny. Pacienti s vyliečeným melanómom sa častejšie venujú samovyšetrovaniu kože, ale ich solárna ochrana nie je dostatočná napriek lekárskeho odporúčaniu.



V štúdií Goméza a kol. 34 % pacientov nikdy nepoužilo fotoprotektívum počas slnečného dňa, 48 % pacientov sa opaľovalo aj v čase medzi 12.00 a 16.00 hodinou, 60 % pacientov si neaplikovalo fotoprotektívum opakovaně, 89 % pacientov nepoužilo fotoprotektívum počas slnečných dní a 46 % pacientov, ktorí používali fotoprotektívum, použili SPF faktor nižší ako 15.

V týchto zvyklostiach pacienti pokračujú napriek tomu, že až 98 % z nich bolo informovaných o nutnosti solárnej ochrany. Navyše absentuje dostatočná solárna ochrana detí rodičov s diagnostikovaným melanómom.

Pacienti, u ktorých bol odstránený bazalióm alebo spinalióm (nemelanómová rakovina kože), tiež nedostatočne dodržiavajú fotoprotekciu. Napriek tvrdeniu, že dodržia solárnu ochranu, len jedna tretina z nich používa fotoprotektíva denne.

Znalosti o pozitívnych, ale aj negatívnych účinkoch slnečného žiarenia, a s tým súvisiaci fotoprotekcia, sú lepšie v populácii s vyšším vzdelaním. Prevláda však názor, že použitie fotoprotektív umožňuje dlhodobé opaľovanie sa. A zarážajúci je fakt, že pobyt v tieni je často jedinou formou solárnej ochrany.

Solárna ochrana je u pacientov s diagnostikovanou rakovinou kože nedostatočná. K zvýšenému riziku rakoviny kože prispieva aj používanie solárií. Najväčšou bariérou k správne opaľovaniu sa je často spoločensky viac akceptovaná bronzovo opálená a nie svetlá pokožka. Z tohto hľadiska je zaujímavý údaj, že sa u žien pozoruje až 3-násobné zlepšenie postoja k správne opaľovaniu oproti mužom. Možno tento fakt súvisí s antiagingovými kampaniami, pretože nadmerné vystavovanie pleti UV žiareniu vedie k jej predčasnemu starnutiu.

Fotoprotekciu menej často používajú adolescenti a mladší dospelí oproti deťom a starším dospelým. Používanie fotoprotektív má veľký význam najmä v detskom veku. Pravidelná aplikácia fotoprotektív u detí znižuje počet névov, hlavne v oblasti hlavy a krku. Navyše k zníženiu tvorby nových névov prispieva aj ochrana hlavy nosením klobúkov.

Naše správanie je ovplyvnené ostatnými ľuďmi, ich názormi a informáciami z internetu. Štúdie však potvrdzujú, že rada poskytnutá lekárom má oveľa väčší vplyv na správanie pacientov ako kampane o solárnej ochrane. Preto by dermatológovia nemali strácať trpezlivosť a naďalej by mali pokračovať v poučení o fotoprotekcii nielen v bežnej populácii, ale zvlášť u rizikových pacientov.



Ladival®

Ochranná hradba pred slnečným žiarením

- ✓ vynikajúce kozmetické vlastnosti a rozštiepanosť
- ✓ príjemná konzistencia a vodoodolnosť
- ✓ účinný ochranný prostriedok proti UV-A, UV-B a IR-A žiareniu
- ✓ rýchle vstrebávanie a okamžitá účinnosť po natretí

STADA

STADA PHARMA Slovakia, s.r.o., Digital Park III, Einsteinova 19, 851 01 Bratislava, Slovenská republika

INZ LAD 04 2018



PSILO-BALSAM®

Rýchla úľava od svrbenia a bolesti

- UŠTIPNUTIE
- POPŔHLENIE
- POPÁLENIE

PSILO-BALSAM® (dermálny gél 1 x 20 g)
Nie je viazaný na lekárske predpis. Obsahuje liečivo difenhydramín.
O použití lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.
Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

STADA

INZ PB 04 2018

STADA PHARMA Slovakia, s.r.o., Digital Park III, Einsteinova 19, 851 01 Bratislava, Slovenská republika



RNDr. Tatiana Magalová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Vedúca oddelenia farmakovigilancie

Riziká liekov na liečbu hemoroidov

Hemoroidy – zlatá žila – sú častým ochorením ciev v oblasti konečníka. Tvorené sú nadmerne rozšírenými žilami v sliznici rekta. Rozlišujú sa na vnútorné a vonkajšie hemoroidy. Keďže ide o cievne ochorenie, často sa u toho istého pacienta vyskytujú zároveň aj kŕčové žily, pretože jedným z hlavných rizikových faktorov je vrodená cievna nedostatočnosť. Hemoroidy vznikajú, keď sú cievy v análnej oblasti často a dlhodobo stláčané, krv v nich stagnuje a postupne tak dochádza k ich rozšíreniu. Prvými príznakmi môže byť svrbenie a nepríjemné pocity pri vyprázdňovaní, neskôr sprežívajú aj krvácaním. Krv z porušeného hemoroidu je vždy čerstvá, červená a objavuje sa na začiatku stolice. S postupným rastom hemoroidov dochádza k ich vystupovaniu z konečníka pri vyprázdňovaní.

Najskôr sa vystúpené hemoroidy ešte spontánne dokážu vziať, v pokročilejšom štádiu už ostávajú vystúpené a spôsobujú výraznú bolestivosť, mokvanie, zápal, opuch konečníka a sťažujú až znemožňujú sedenie. Intenzívne bolia pri ich trombotizácii. Ďalšou komplikáciou je sťažné vyprázdňovanie, ktoré ďalej zhoršuje už existujúce ochorenie. Ako všetky iné ochorenia, aj hemoroidy je najvhodnejšie liečiť už pri ich prvých príznakoch a zabrániť tak alebo aspoň spomaliť rozvoj tohto rozšíreného ochorenia.

V indikačnej skupine Antihemorrhoidalia je zaregistrovaných 9 liekov, z nich je šesť voľnopredajných a tri sú viazané na lekársky predpis (pozri tabuľky).

ba týmito liekmi by mala byť vyhradená pre pacientov s výraznými zápalovými stavmi a musí byť pod kontrolou lekára práve kvôli potenciálu topických kortikosteroidov spôsobovať nežiaduce účinky (atrofia kože, teleangiektázie, modriny, možné systémové účinky, atď.).

Väčšina voľnopredajných liekov na liečbu hemoroidov obsahuje lokálne anestetikum (lidokaín, cinchokaín), ktoré zmiernuje bolesť doplnené buď venofarmakami (kalcium dobesilát, tribenozid, polykrezulén), vhodným emolientom alebo iným podporným liečivom. Aj masťový základ pôsobí priaznivo na postihnuté miesta, pomáha chrániť sliznicu pred mechanickým podráždením a zmiernuje niektoré príznaky hemoroidov. Olej zo žraločej pečene má emolientné a lubrikačné vlastnosti, zmiernuje tak bolestivé vyprázdňovanie. Vitamín A obsiahnutý v oleji zo žraločej pečene podporuje regeneračný proces sliznice a polykrezulén má schopnosť upravovať pH a selektívne koagulovať nekrotické tkanivo, pričom nepôsobí na zdravé tkanivo v okolí rany.

Ďalšou skupinou liekov, ktoré je možné užívať pri hemoroidálnych ochoreniach, sú venofarmaká. Sú založené buď na báze rastlinných extraktov (najmä flavonoidy a saponíny), môžu byť semisyntetické (tribenosid, troxuretín) a syntetické (dobesilát, heptaminol). Niektoré venofarmaká sú dostupné iba na lekársky predpis, viaceré sú voľnopredajné a predávajú sa aj ako potravinové doplnky. Určené sú ako podporné lieky najmä pri akútnych stavoch hemoroidálneho ochorenia.

Voľnopredajné lieky na liečbu hemoroidov sú vcelku bezpečné (môžu mať občas prechodne lokálne nežiaduce účinky a iba veľmi zriedkavo alergické reakcie). Najväčším rizikom pri ich používaní je, že sa liečba hemoroidov nedostane do rúk lekára dostatočne včas a pacient vyhľadá lekársku pomoc až v pokročilejšom štádiu, kedy je často nevyhnutný chirurgický zákrok.

Tabuľka: Voľnopredajné lieky

Liek	Liečivo	Lieková forma	Indikácie
Dobexil H	kalcium dobesilát, lidokaín	rektálna masť	vnútorné a vonkajšie hemoroidy, análne fisúry, zápaly, ekzém, liečba rán po proktokolických zákrokoch, akútna hemoroidálna trombóza
Doxiproct	kalcium dobesilát, lidokaín	rektálna masť	vnútorné a vonkajšie hemoroidy, análne fisúry, zápaly, ekzém, liečba rán po proktokolických zákrokoch, akútna hemoroidálna trombóza
Faktu	polykrezulén, cinchokaín	rektálna masť, čapíky	hemoroidy so zápalovými prejavmi a krvácaním, análne fisúry, ragády, pruritus alebo ekzém, liečba rán po proktokolických zákrokoch
Preparation H	extrakt z kvasníc, olej zo žraločej pečene	rektálna masť, čapíky	zmiernenie príznakov hemoroidov, napr. bolesť, podráždenie, svrbenie, opuch
Procto-Glyvenol	tribenozid, lidokaín	rektálna masť, čapíky	lokálna liečba vonkajších a vnútorných hemoroidov
Spofax	karboxycelulóza, zásaditý galan bizmutitý, cinchokaín	čapíky	potlačenie krvácania pri hemoroidoch

Tabuľka: Lieky viazané na lekársky predpis

Liek	Liečivo	Lieková forma	Indikácie
Doloproct	fluokortolón, lidokaín	rektálny krém, čapíky	zmiernenie bolesti a zápalu pri hemoroidoch, pri neinfekčnej proktitíde a ekzéme
Doxiproct Plus	kalcium dobesilát, lidokaín, dexametazón	rektálny krém, čapíky	vnútorné a vonkajšie hemoroidy, análne fisúry, zápaly, ekzém, liečba rán po proktokolických zákrokoch
Rectogesic	glyceroltrinitrát (nitroglycerín)	rektálna masť	úľava od bolesti pri análnych fisúrach

S výnimkou Rectogesicu sú všetky tieto lieky indikované na lokálnu liečbu hemoroidov a ich sprievodných príznakov, ako je svrbenie, mokvanie, opuch, perianálny ekzém, zápaly konečníka a okolia, trhliny konečníka, potlačenie krvácania, akútna hemoroidálna trombóza.

Rectogesic je indikovaný iba na úľavu od bolesti spôsobenej chronickými análnymi fisúrami u dospelých a je viazaný na lekársky predpis.

Doloproct a Doxiproct Plus obsahujú okrem lokálnych anestetík aj kortikosteroidy. Lieč-

Neplánovaná zdravotná starostlivosť

★ ★ ★ 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 na **www.europa.eu**.

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 preplatenie 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..

Zdroj:

https://europa.eu/youreurope/citizens/health/unplanned-healthcare/going-to-hospital-abroad/faq/index_sk.htm

Najčastejšie otázky – Návšteva lekára/nemocnice v zahraničí:

Je možné získať úplný zoznam druhov lekárskej starostlivosti a liečby, na ktoré sa vzťahuje európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP)?

NIE.

Takýto zoznam neexistuje. EPZP zahŕňa všetky prípady nevyhnutnej zdravotnej starostlivosti alebo liečby v inej krajine EÚ, ktoré nie je možné odložiť až do návratu do vašej domovskej krajiny.



Musím mať okrem EPZP aj cestovné poistenie?

NIE.

Pri cestovaní v rámci EÚ nemusíte mať cestovné poistenie. EPZP však nepokrýva všetky riziká spojené s cestovaním, ako napríklad: súkromná zdravotná starostlivosť, horská služba v lyžiarskych strediskách, stratu alebo krádež majetku, návrat do vlasti.

Ak si chcete zabezpečiť poistné krytie voči takýmto rizikám, okrem EPZP vám odporúčame uzatvoriť aj cestovné poistenie.



Som tehotná. Môžem použiť svoj EPZP na rutinné kontroly v rámci prenatalnej starostlivosti v inej krajine EÚ? Vzťahuje sa na mňa poistenie aj v prípade, že sa rozhodnem pre pôrod v zahraničí?

ÁNO.

EPZP sa vzťahuje na všetky lekárske prehliadky a starostlivosť spojenú s tehotenstvom vrátane neplánovaného narodenia dieťaťa (napríklad ak neočakávane porodíte počas výletu v zahraničí).

Ak však plánujete porodiť v zahraničí a chcete mať istotu poistného krytia vašich nákladov, obráťte sa na svoj miestny zdravotný úrad a požiadajte o predchádzajúce schválenie (formulár S2).



Mám chronické ochorenie, preto musím pravidelne navštevovať lekára. Môžem použiť európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP) na zdravotnú starostlivosť pri dočasnom pobyte v zahraničí?

ÁNO.

ÁNO.

Ak máte chronické ochorenie (ako cukrovka, astma, rakovina alebo potrebujete dialýzu), máte nárok na ošetrovanie, ktoré sa považuje za nevyhnutné vzhľadom na váš zdravotný stav a dĺžku vášho pobytu. Pred cestou do zahraničia by ste mali získať predbežný súhlas vášho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti s každou liečbou, ktorá si vyžaduje špecializované zariadenie alebo personál (napríklad dialýza, kyslíková terapia, chemoterapia).

EPZP nepokrýva náklady na plánovanú liečbu, t. j. ak účelom cesty je poskytnutie zdravotnej starostlivosti.



Je možné, že budem musieť platiť za neplánované lekárske ošetrovanie v zahraničí aj po predložení európskeho preukazu zdravotného poistenia?

MOŽNO.

Ak si pacienti platia za lekársku starostlivosť v krajine, v ktorej sa práve nachádzate, budete musieť zaplatiť rovnakú sumu ako miestni obyvatelia. Ak je však lekárske ošetrovanie bezplatné pre miestnych obyvateľov, nemali by ste zaň platiť ani vy.



Pri pobyte v inej krajine EÚ som ochorel (-a) a bol (-a) hospitalizovaný (-á) z dôvodu naliehavého ošetrovania. Predložil (-a) som európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP). O mesiac neskôr mi domov prišiel účet. Obyvatelia danej krajiny nemusia platiť za ošetrovanie – musím teda platiť ja?

NIE.

Nemocnica by vás mala ošetriť za rovnakých podmienok a rovnakú cenu ako štátnych príslušníkov krajiny, ktorú navštevujete. O zaplatenie účtu by sa mala postarať krajina, v ktorej ste poistený(-á). Ak vám prišla faktúra po návrate domov a vy ste ju uhradili, požiadajte svoju zdravotnú poisťovňu o preplatenie.



Bc. Patrik Moškurjak

Poverený člen Rady SK MTP
pre komunikáciu s médiami

Erika Féherová

Členka Rady SK MTP

XVII. celoštátna odborná konferencia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov



Viac ako 400 zdravotníckych pracovníkov z 13 profesií sa stretlo na celoslovenskej odbornej konferencii v Trenčíne

Mesto Trenčín v termíne 23. – 24. apríl 2018 bolo centrom pracovného rokovania zdravotníckych pracovníkov z celého Slovenska. Konferencia bola zameraná na nové trendy v zdravotníctve, zmeny v legislatíve, pracovné skúsenosti v jednotlivých zdravotníckych odboroch, prezentáciu výsledkov štúdií a pracovísk.

Pozvanie na Celoštátnu odbornú konferenciu Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov prijali vzácní hostia z vedenia zdravotníckych inštitúcií, akademickej pôdy a masmédií. Za Fakultnú nemocnicu Trenčín sa konferencie zúčastnila Mgr. E. Petrová – vedúca odboru ošetrovateľskej starostlivosti, Strednú zdravotnícku školu C. Šimurkovej v Trenčíne reprezentovala PhDr. E. Červeňanová, PhD., časopis Teória a prax | farmaceutický laborant zastupovala PhDr. A. Kmeťová a mnoho ďalších pozvaných hostí. Na konferencii prvý pracovný deň odzneli prednášky a postery z profesií lekár, sestra, fyzioterapeut a ďalších povolání, ktoré zastrešuje Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov.

Okrem odborných prednášok bol do pracovného programu zaradený 1. ročník ocenenia „TOP medicínsko-technický pracovník 2018.“ Ocenenie si prevzalo z rúk Eriky Féherovej, predsedníčky komisie „TOP medicínsko-technický pracovník“, 6 zdravotníckych pracovníkov zo Slovenskej republiky.

V povolání zdravotnícky laborant bola ocenená J. Strápková st., farmaceutický laborant – I. Šlučková, rádiologický technik – J. Strápková, dentálna hygienička – M. Križanová, verejný zdravotník – V. Jaseňovská a sanitár – J. Weisenpacher.

Bezprostredne po ocenení svoje pocity vyjadrila V. Jaseňovská: „Je to úžasný pocit pred viac ako 400 členným plénom prevziať takéto ocenenie. Moja práca, ktorú som vykonávala viac ako 25 rokov, bola takýmto spôsobom ohodnotená.“

E. Féherová dodala: „Bolo mi ctou predstaviť všetkých ocenených na republikovej úrovni. Sú to členovia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov, ktorí počas svojho pôsobenia v orgánoch stavovskej organizácie prispeli k zviditeľneniu jednotlivých povolání a prispeli k riešeniu aktuálnych problémov v zdravotníctve.“



Rada SK MTP

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

Združuje zdravotníckych pracovníkov kategórií:

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



« Ocenení



PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Kolotoč 37 prednášok prebiehal počas dvoch dní. Mali v ňom zastúpenie rôzne profesie, čo je príznačné najviac pre Slovenskú komoru medicínsko-technických pracovníkov. Väčšina zdravotníckych profesií mala vždy samostatnú organizáciu, napr. lekári, farmaceuti, ďalšie zdravotníckeho profesie si ju neskôr získali, napr. sestry, zubní technici, ortopedickí technici, psychológovia.

Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov (SK MTP) nie. Z vnútrokomorovej diskusie vyplynulo, že takú ambíciu ani nemá a súčasný stav zodpovedá predstave členov. SK MTP v tomto čase združuje 13 zdravotníckych povolání vykonávajúcich príslušné povolanie. Ide konkrétne o povolanie zdravotnícky laborant, farmaceutický laborant, technik pre zdravotníckej pomôcky, rádiologický technik, zubný asistent, dentálna hygienička, verejný zdravotník, asistent výživy, optometrista, očný optik, masér, zdravotnícky asistent, sanitár.

Ako uviedla prezidentka SK MTP Bc. Janka Strápková: „Ak komora nemá dostatočný počet členov, nemôže zabezpečiť riadny výkon, splniť úlohy vyšších štátnych orgánov, disponovať adekvátnym technickým a personálnym vybavením a pod. Naša komora má v tomto čase 3 949 členov.“

Cenné je, že sa s prednáškami predstavili aj členovia SK MTP, spomeniem D. Kováčiková – Analýza močového sedimentu, P. Moškurjaka, T. Hudákovú, M. Šikorovú – Aplikovaná rehabilitácia z náhlejšieho mozgovcovieho príhody z pohľadu sestry, J. Baltovičovou – Laboratórna diagnostika pôvodcov nozokomiálnych infekcií, J. Uhrovú – Základy prietokovej cytometrie a klinické využitie, A. Kubíkovú, E. Kucbelovú – Nové druhy drog a závislosti u detí a mládeže a ďalší.

Výber tém nie je tematický orientovaný aj preto, aby dostali priestor viaceré profesie a oblasti práce, s ktorými sú denne v kontakte.

Niektorí prednášatelia si vzali viac času ako vyhradených 15 minút, čím prispeli k posunu prednášok. Je to poučenie pre ďalší rok, žiadať rešpektovanie dohodnutých pravidiel, aby sa časový harmonogram dodržiaval v súlade s pozvánkou konferencie.

Niekoľko postrehov účastníkov konferencie

Andrea Molnárová

Zdravotníčka laborantka



Prečo som si vybrala práve túto konferenciu?

Doháňam kredity a zaujali ma aj témy. V zdravotníctve pracujem už takmer 30 rokov a potreba získavať nové vedomosti mi nenahradí ani prax. Pracujem s ľuďmi s Parkinsonovou chorobou. Trenčín mi je blízky, rada som sem prišla, študovala som na SZŠ v Trenčíne.

Dana Bóczová

Sanitárka

Psychiatrická nemocnica Hronovce



Pracujem na akútnom ženskom oddelení. Na konferencii som prvýkrát. Informáciu som si našla na internete.

Čo je na mojej práci zaujímavé a pekné?

Keď odchádzajú naše pacientky v poriadku do života.

Čo je na mojej práci ťažké?

Tie začiatky, prichádzajú s rôznymi životnými príbehmi.

Čo je náplňou mojej práce?

Všetko – niečo medzi prácou upratovačky a zdravotnej sestry.

Diana Skalická

Laboratórny diagnostik

Synlab Slovakia



Pracujem na úseku sérológie, starám sa o prevádzkyschopnosť, od objednávanía, reagentie až po vyhodnocovanie metód. K našim klientom patrí UN Kramáre aj ambulantní lekári. Naša činnosť sa špecializuje a člení na 4 úseky, konkrétne na úsek biochemický, hematologický, imunologický, toxikologický.

Rudolf Králik

Rádiologický technik

Medicentrum, s. r. o.



Čo je obsahom mojej práce?

Skiagrafia – zhotovovanie RTG snímok zväčša kostného skeletu. Spolupracujem so všeobecnými, odbornými ambulanciami aj operačnými sálami.

Čo je na mojej práci zaujímavé?

Práca s ľuďmi a technikou.

Čo je ťažké?

Práca s ľuďmi, komunikácia je občas ťažká, osobitne presvedčiť ich, že to, čo je na internete, nie je často pravda.



JUDr. Mária Mistríková

Právnička
Slovenská lekárska spoločnosť

Novelizácia Zákonníka práce Zákon č. 63/2018 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony

1. Otázka:

Aké najdôležitejšie zmeny prináša novelizácia Zákonníka práce?

Odpoveď:

- Povinnosť zamestnávateľa pri uzatvorení pracovnej zmluvy dohodnúť minimálne takú zložku základnej mzdy, ktorú zverejnil v ponuke zamestnania podľa osobitného predpisu (zákona o službách v zamestnanosti).
- Zavedenie osobitného mzdového zvýhodnenia za prácu v sobotu a za prácu v nedeľu.
- Na pracoviskách s nočnými zmenami sa začína deň pracovného pokoja hodinou zodpovedajúcou nástupu pracovnej zmeny, ktorá v pracovnom týždni nastupuje podľa rozvrhu zmien ako prvá ranná zmena, a končí uplynutím 24 hodín od jej začiatku.
- Upravuje sa obsah potvrdenia o zamestnaní, ktoré vydáva zamestnávateľ pri skončení pracovného pomeru.
- Pri pracovnej pohotovosti zamestnávateľ môže za podmienok ustanovených v § 94 zamestnancovi nariadiť alebo s ním dohodnúť pracovnú pohotovosť mimo pracoviska aj na dobu, počas ktorej zamestnanec nepracuje preto, že je sviatok, za ktorý mu patrí náhrada mzdy alebo za ktorý sa mu jeho mesačná mzda nekráti; ustanovenie § 122 ods. 3 tým nie je dotknuté.
- Upravujú sa pracovnoprávne vzťahy s cudzím prvkom všeobecne a v rámci tzv. vyslania.
- Ako mzda sa posudzuje aj peňažné plnenie, ktoré môže zamestnávateľ poskytnúť zamestnancovi za prácu pri príležitosti:
 - a) obdobia letných dovolení,
 - b) vianočných sviatkov.
- **Zvýšenie** mzdového zvýhodnenia zamestnancovi za prácu vykonávanú vo sviatok najmenej na 100 % jeho priemerného zárobku. Mzdové zvýhodnenie patrí aj za prácu vykonávanú vo sviatok, ktorý pripadne na deň nepretržitého odpočinku zamestnanca v týždni.
- Možnosť výnimočne sa dohodnúť v kolektívnej alebo v pracovnej zmluve, že dosiahnutá mzda za prácu nadčas sa zúčtuje až za čas čerpania náhradného voľna za prácu nadčas.
- Povinnosť zamestnávateľa pri skončení dohody o vykonaní práce, dohody o brigádnickej práci študentov a dohody o pracovnej činnosti vydať zamestnancovi potvrdenie o tom, či sa z odmeny zamestnanca vykonávajú zrážky, v čí prospech, v akej výške a v akom poradí je pohľadávka, pre ktorú sa majú zrážky ďalej vykonávať.
- Upravuje sa limit na zisťovanie priemerného zárobku zamestnanca na 21 odpracovaných dní alebo 168 odpracovaných hodín.

2. otázka:

Má povinnosť zamestnávateľ pri zverejňovaní ponuky zamestnania uvádzať sumu základnej zložky mzdy?

Odpoveď:

Áno, podľa zákona č. 63/2018 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon o službách v zamestnanosti, je zamestnávateľ povinný pri zverejňovaní ponuky zamestnania uvádzať sumu základnej zložky mzdy.

3. otázka:

Aké je mzdové zvýhodnenie za prácu v sobotu?

Odpoveď:

Mzdové zvýhodnenie za prácu v sobotu (§ 122 ZP)

- (1) Zamestnancovi patrí za prácu v sobotu popri dosiahnutej mzde za každú hodinu práce v sobotu mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 50 % minimálnej mzdy v eurách za hodinu podľa osobitného predpisu.
- (2) U zamestnávateľa, u ktorého sa vzhľadom na povahu práce alebo podmienky prevádzky vyžaduje, aby sa práca pravidelne vykonávala v sobotu, možno dohodnúť nižšiu sumu mzdového zvýhodnenia ako podľa odseku 1, najmenej však 45 % minimálnej mzdy v eurách za hodinu podľa osobitného predpisu, v:
 - a) kolektívnej zmluve,
 - b) pracovnej zmluve, ak ide o zamestnávateľa, u ktorého nepôsobí odborová organizácia a ktorý k 31. decembru predchádzajúceho kalendárneho roka zamestnával menej ako 20 zamestnancov.
- (3) Na pracoviskách s nočnými zmenami sa na účely odsekov 1 a 2 sobota začína hodinou zodpovedajúcou nástupu pracovnej zmeny, ktorá v pracovnom týždni nastupuje podľa rozvrhu zmien ako prvá ranná zmena, a končí uplynutím 24 hodín od jej začiatku.
- (4) S vedúcim zamestnancom možno v pracovnej zmluve dohodnúť mzdu už s prihliadnutím na prípadnú prácu v sobotu. Ak dôjde k dohode, vedúcemu zamestnancovi nepatrí mzdové zvýhodnenie podľa odsekov 1 až 2.

4. otázka:

Aké je mzdové zvýhodnenie za prácu v nedeľu?

Odpoveď:

Mzdové zvýhodnenie za prácu v nedeľu (§ 122 b ZP)

- (1) Zamestnancovi patrí za prácu v nedeľu popri dosiahnutej mzde za každú hodinu práce v nedeľu mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 100 % minimálnej mzdy v eurách za hodinu podľa osobitného predpisu.
- (2) U zamestnávateľa, u ktorého sa vzhľadom na povahu práce alebo podmienky prevádzky vyžaduje, aby sa práca pravidelne vykonávala v nedeľu, možno dohodnúť nižšiu sumu mzdového zvýhodnenia ako podľa odseku 1, najmenej však 90 % minimálnej mzdy v eurách za hodinu podľa osobitného predpisu, v:
 - a) kolektívnej zmluve,
 - b) pracovnej zmluve, ak ide o zamestnávateľa, u ktorého nepôsobí odborová organizácia a ktorý k 31. decembru predchádzajúceho kalendárneho roka zamestnával menej ako 20 zamestnancov.
- (3) Na pracoviskách s nočnými zmenami sa na účely odsekov 1 a 2 nedeľa začína hodinou zodpovedajúcou nástupu pracovnej zmeny, ktorá v pracovnom týždni nastupuje podľa rozvrhu zmien ako prvá ranná zmena, a končí uplynutím 24 hodín od jej začiatku. V rámci prechodných ustanovení od 1. mája 2018 do 30. apríla 2019 je suma mzdového zvýhodnenia za každú hodinu práce v sobotu a v nedeľu upravená percentuálne.



Alena Repková

Pochádzam z obce Sučany v okrese Martin. Moja životná cesta je od detstva spojená s vierou a tá výrazne ovplyvňuje môj vzťah k ľuďom.

Keď som sa mala v poslednom ročníku základnej školy rozhodnúť kam ďalej, voľba padla jednoznačne na zdravotníctvo. V tom čase bola možnosť podať si prihlášku na SZŠ v odbore zdravotná sestra alebo farmaceutický laborant. Keďže ma vždy fascinovala vôňa lekárne, bolo rozhodnuté.

Sklamanie prišlo, keď som sa aj napriek úspešnému absolvovaniu prijímacích skúšok na vysnívaný odbor farmaceutický laborant v Banskej Bystrici nedostala. V tom čase otvárali len jednu triedu. Náhradnou možnosťou, ktorá nám bola odporúčaná, bolo štúdium na SOU-farmaceutickom v Slovenskej Ľupči, odbor chemik-operátor.

Tu som sa v rámci odbornej praxe oboznámila s prácou vo farmaceutickej výrobe, ktorá bola veľmi zaujímavá, ale stále som mala pocit, že ma to nenapĺňa.

V Slovenskej Ľupči som úspešne zmaturovala v roku 1995. Pre nedostatok pracovných príležitostí v danom odbore som prijala prácu obchodného referenta v distribučnej spoločnosti MEDIKA, š. p., v Žiline. Tu som mala možnosť spoznať široký sortiment liekov, zdravotníckeho materiálu, doplnkov výživy, kozmetiky i farmaceutických surovín.

Hoci som nebola priamou súčasťou lekárne, denný telefonický kontakt s pracovníkmi lekární mi ju sčasti nahrádzal. Počas tohto zamestnania som si svoje vzdelanie doplnila špecializačným štúdiom v odbore príprava liekov dúfajúc, že raz získam miesto v lekární.

Apodarilo sa. V roku 2002 som sa zamestnala v jednej z najväčších lekární v Martine, v lekární Caritas. Postupne som sa prakticky zoznamovala s jednotlivými činnosťami lekárne.

Skúsené kolegyně ma zasvätili do tajov práce v galenickom laboratóriu i so spracovaním receptov pre zdravotné poisťovne.

Apodarilo sa

Alena Repková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo, technológia prípravy liekov
Lekáreň Remedia
Uzlovská 3788/4
036 01 Martin
Tel.: 043/428 15 00



Keď sa v roku 2003 otváralo externé štúdium v odbore farmaceutický laborant v Banskej Bystrici, verila som, že to určite nie je náhoda. Pokračovať tam, kde sa to všetko začalo, aj keď s niekoľkoročným meškaním. Počas štúdia, ktoré nebolo jednoduché, ma nesmierne podporovali moje kolegyně a majiteľka lekárne, ktorej som vďačná za ústretovosť i odbornú pomoc. Takmer desať rokov práce v lekární Caritas ma nesmierne obohatilo. Naplno som tu využila svoje nadobudnuté vedomosti.

V roku 2012 ma osud zavial do sieťovej lekárne Dr. Max, kde som pracovala jeden rok. Bola tu náročná smenovú prevádzka, ktorá mi veľmi nevyhovovala popri dvoch malých deťoch. Aj tu som spoznala ústretové a milé kolegyně. V tomto období som si zvýšila kvalifikáciu v špecializačnom štúdiu lekárenstvo. A tak som sa mohla naplno realizovať i za tárou. Byť tak „jednou z vás”.

Teraz som zamestnaná v lekární Remedia v Martine. Je to lekáreň s dlhoročnou tradíciou v príprave magistraliter, ktorá aj napriek širokému sortimentu hromadne vyrábaných liekov stále neklesá a je vyhľadávaná pacientmi. Realizujem sa nielen v laboratóriu, či pri retaxe receptov, ale keďže sme aj výučbová lekáreň, môžem svoje odborné skúsenosti odovzdávať ďalej aj mladým študentom v rámci ich praxe. Mám skvelé kolegyně a mám veľkú radosť z toho, že si rozumieme nielen odborne, ale i ľudsky. Klientela našej lekárne sú predovšetkým mladé mamičky s deťmi a starší ľudia. Ochoťne im radím v riešení ich „nielen” zdravotných problémov a som šťastná, keď sa vrátia do našej lekárne a sú vďační za naše odborné poradenstvo.



MUDr. Peter Brenaš

Ambulancia gynekologickej urogynekológie
BrenCare, Poprad
Gynekologická ambulancia
Gynekológ



Zápal pošvy počas tehotenstva

Tehotenstvo je špecifické obdobie v živote ženy, kedy v ženskom organizme prebieha celý rad zmien – okrem viditeľných aj tie, ktoré sa prejavujú veľmi nenápadne. Jedným z nepríjemných sprievodných „úkazov“ v tehotenstve sú časté zápaly pošvy.

Pred tehotenstvom...

Dá sa povedať, že čo platilo pred otehotnením, to už počas gravidity platiť nemusí. Plne sa to vzťahuje napríklad práve na spomínané častejšie sa vyskytujúce vaginálne infekcie. Za normálnych okolností je pošvové prostredie kyslé (pH 4 – 4,5), čo je zabezpečené vďaka bohatému výskytu laktobacilov, ktoré sa nazývajú aj Döderleinove bacily. Tieto bacily sú akýmsi strážcom zdravia pošvy. Pre život potrebujú prirodzene kyslé prostredie, pričom sa samy veľmi intenzívne o vytváranie takéhoto prostredia pričínajú, keďže produkujú kyselínu mliečnu, potrebnú na udržiavanie prirodzene kyslého prostredia vnútri pošvy.

Samozrejme, mikroflóra pošvy je omnoho pestrejšia, no práve laktobacily majú pre udržiavanie optimálneho prostredia zásadný význam. Prirodzene kyslé prostredie totiž bráni premnoženiu iných baktérií, ktoré by mohli spôsobiť zápalové či iné ochorenie pošvy. Môžeme teda smelo povedať, že laktobacily pôsobia preventívne.

Svrbenie a pálenie sa v oblasti pošvy či vonkajších genitálií objaví práve vtedy, ak sa prirodzené pošvové prostredie naruší. S takými prípadmi sa stretávame napríklad po užívaní antibiotík alebo pri prenesení nečistôt z okolia pošvy (napríklad z okolia análneho otvoru), kedy je zásah do pošvovej mikroflóry taký zásadný, že na zvládnutie množiacich škodlivých mikroorganizmus už samotné laktobacily nestačia.

Príčinou však môže byť aj prehnaná hygiena. Mnohé ženy sa totiž obávajú zápachu sekrétu, vďaka ktorému sa vnútro pošvy

prirodzene očisťuje. Ide o normálny výtok, ktorý sa skladá z laktobacilov a odlúčených pošvových epitelíí, preto je hladký alebo jemne zrnitý. Ak je žena zdravá, tento výtok vôbec nezapácha alebo má len nepatrné kyslý nádych. Samozrejme, ak sa výtok zachytáva na nohavičkách či na vonkajších genitáliách, je vystavený pôsobeniu rôznych mikroorganizmov, čím sa začína rozkladať a postupne aj zapáchať. Pri bežnej hygiene však žena nemusí mať obavy z nadmerného zápachu, preto treba k používaniu rôznych prípravkov na telesnú hygienu pristupovať s mierou.

... a počas tehotenstva

V čase tehotenstva dochádza aj k hormonálnym zmenám, napríklad sa zvyšuje hladina estrogénov, čo má vplyv na pošvové prostredie. Sliznica pošvy je kyprejšia, viac prekrvená, zvyšuje sa množstvo výtoku. Väčšie množstvo výtoku niektoré tehotné ženy trochu zneisťuje, obávajú sa, že niečo nie je v poriadku – pritom ide o normálny stav v čase tehotenstva.

Hojnejší výtok však predsa len môže viesť k problému: znižuje sa koncentrácia laktobacilov aj koncentrácia baktericídnych látok. Čiže – laktobacily síce pracujú rovnako ako pred graviditou, ale vzhľadom na množstvo výtoku je ich vlastne menej. Predstavte si, akoby ste do osladeného čaju doliali ďalší nesladený čaj – koncentrácia cukru v zriedenom roztoku poklesne.

Priamym dôsledkom nižšej koncentrácie laktobacilov je zmena prirodzene kyslého prostredia pošvy (hodnota pH sa zvýši nad 4,5), čo umožňuje premnoženie iných mik-

roorganizmov a ľahší vznik rôznych ochorení v tejto oblasti, pričom k najčastejším ochoreniam pošvy počas gravidity patria rôzne kandidózy a bakteriálne infekcie.

Pošvové infekcie v tehotenstve nepodceňujte

Ak sa objaví infekcia v pošve alebo na vonkajších genitáliách, spravidla to žena nemôže nebrať na vedomie, keďže tieto infekcie sa spravidla prejavujú svrbením, pálením, hojnejším výtokom, ktorý môže mať rôzne sfarbenie a niekedy dokonca aj veľmi špecifický zápach. Existujú však aj ochorenia, ktoré prebiehajú buď len s minimálnymi príznakmi, alebo dokonca úplne bez príznakov – tie sú nebezpečné hlavne preto, lebo žena ani nevie, že má nejaký zdravotný problém, ktorý by mala riešiť.

Neliečené pošvové infekcie nielenže narušujú štruktúru sliznice, cez ktorú potom ľahšie vznikajú ďalšie infekcie, ale ak sa takéto ochorenie objaví pred pôrodom, sliznica sa počas pôrodu omnoho viac poraní a potrhá. Niektoré typy infekcií sú závažné aj v tom smere, že môžu dokonca ohroziť plod a viesť k potratu alebo predčasnemu pôrodu.

Liečba má byť dôkladná, ak je to potrebné, treba preliečiť aj partnera. Po liečbe môžu pomôcť aj prostriedky na optimalizáciu pošvového prostredia, ktoré pomáhajú obnove normálneho pošvového prostredia. V čase tehotenstva však liečbu vždy nechajte na lekára.

ROSALGIN

benzylamíniumchlorid



Aj vaše pacientky môžu mať na ružiach ustlané

Benzylamíniumchlorid pri lokálnej aplikácii vykazuje účinok¹:

- silne analgetický
- protizápalový
- antiexsudatívny
- lokálne anestetický
- antimikrobiálny

Odporúčte preto vašim pacientkám Rosalgin¹:

- pri zápalových prejavoch nezávisle od etiológie pôvodu (vulvovaginitída, cervikovaginitída, vaginóza a pod.)
- po chemoterapii alebo rádioterapii
- ako prevenciu pred aj po operačnom gynekologickom zákroku
- na hygienu po pôrode počas šiestonedelia
- na bežnú ženskú hygienu – po návšteve bazénu, po menštruácii, po pohlavnom styku a pod.

Skrátená informácia o lieku

Vaginálny roztok: ROSALGIN EASY, Granulát na vaginálny roztok: ROSALGIN

Zloženie: *Vaginálny roztok:* 100 ml roztoku obsahuje 0,10 g benzylamíniumchloridu. *Granulát na vaginálny roztok:* 1 vrecko obsahuje 500 mg benzylamíniumchloridu.

Indikácie: *Oba lieky* sú indikované na liečbu zápalových prejavov ženských pohlavných orgánov (ako sú vulvovaginitída, cervikovaginitída a ROSALGIN EASY na vaginózu) akéhokoľvek pôvodu vrátane tých, ktoré vznikajú sekundárne po chemoterapii alebo rádioterapii. Aplikujú sa profylakticky pred aj po operačnom gynekologickom zákroku. Liek sa môže používať pri bežnej ženskej hygiene a ROSALGIN aj pri hygiene počas šiestonedelia. **Dávkovanie a spôsob podávania:** *Vaginálny roztok:* Jeden až dvakrát denne. Pri liečbe bakteriálnej vaginózy vyvolanej *Gardnerellou vaginalis* sa odporúčajú 2 vaginálne výplachy denne 7 za sebou idúcich dní, pokiaľ lekár neodporučí inak. *Granulát na vaginálny roztok:* Obsah jedného vrecka sa rozpustí v pol litri alebo v jednom litri pitnej vody. Pripravený roztok sa aplikuje použitím ROSALGIN irigátora na intimnú hygienu raz alebo dvakrát denne. Dĺžka liečby je maximálne 14 dní. *Oba lieky* sa používajú na výplachy pošvy a oplachy vonkajších pohlavných orgánov u žien a dievčat starších ako 15 rokov. Pri použití na bežnú ženskú hygienu sa používajú nepravidelne, podľa potreby. Lieky je možné použiť u detí vo veku od 6 rokov na oplachy vonkajších pohlavných orgánov. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Dlhodobé používanie topických liekov môže viesť k senzibilizácii. V tomto prípade sa má liečba prerušiť a má sa podať primeraná liečba. Pri dokázanej infekčnej príčine ochorenia je nutné podať ROSALGIN EASY spolu so špecifickou lokálnou, prípadne aj celkovou liečbou. Lokálne podávanie benzylamínu neovplyvňuje bežné cytologické a bakteriologické farbivé techniky. Používanie lieku ROSALGIN neovplyvňuje fyziologické pH vagíny. **Gravidita a laktácia:** Aj keď experimentálnymi metódami neboli dokázané embryotoxické účinky, odporúča sa liek predpisovať počas tehotenstva a laktácie len v indikovaných prípadoch. **Interakcie:** Vaginálny roztok s obsahom benzylamínu zvyšuje a dopĺňa aktivitu inej gynekologickej liečby. Interakcie s lokálne podávanými liekmi (antimykotikami, chemoterapeutikami, hormónmi a pod.) nie sú známe. **Nežiaduce účinky:** Pri dlhodobom používaní roztoku s obsahom benzylamínu sa môžu vyskytnúť prejavy precitlivenosti (pálenie, svrbenie a pod.). Frekvencia uvedených nežiaducich účinkov nie je známa. Pri dlhodobom podávaní alebo pri podávaní na veľké plochy nemožno vylúčiť výskyt takých nežiaducich účinkov ako ospalosť, nepokoj, zrakové halucinácie (hmlisté videnie, farebné a biele plochy pred očami). Pri výskyte nežiaducich účinkov sa má podávanie lieku ukončiť. **Balenie:** *Vaginálny roztok:* 5 fľašiek v 1 škatuli. Fľaška má objem 140 ml a je určená na jednorazové použitie. *Granulát na vaginálny roztok:* 6 alebo 10 vreciek. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Angelini Pharma Österreich GmbH, Brigittenauer Lände 50-54, 1200 Viedeň, Rakúsko. **Dátum revízie textu:** február 2018.

Výdaj liekov nie je viazaný na lekársky predpis. Prosím, preštudujte si úplné znenia súhrnov charakteristických vlastností liekov.



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

Literatúra:

- SPC prípravkov Rosalgin a Rosalgin Easy



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Zápal pošvy počas tehotenstva



Za normálnych podmienok je vaginálna sliznica osídlená mliečnymi baktériami z rodu *Lactobacillus*, ktoré produkujú kyselinu mliečnu a malé množstvo peroxidu vodíka. Tieto produkty vytvárajú v pošve kyslé pH, ktoré pôsobí ako silná obranná bariéra a zabraňuje tak intenzívnemu rastu kvasiniek a iných nežiaducich mikroorganizmov. Okrem toho je povrch sliznice vybavený rôznymi imunitnými mechanizmami. Narušenie tohto ekosystému môže nastať nedostatočnou alebo naopak prehnanou hygienou, nosením nepriedušnej bielizne, hormonálnymi poruchami, sexuálnou aktivitou, výplachmi pošvy a u diabetičiek aj pri zvýšenej hladine glukózy v krvi. Takisto však môže byť aj zvýšená hladina hormónov, napr. estrogénov počas tehotenstva, ktoré vplyvajú na kvalitatívne zastúpenie vaginálnej mikrobioty. Výsledkom je pokles prospešných laktobacilov, ktoré „prepúšťajú“ miesto kvasinkám, patogénnym baktériám, vírusom a iným choroboplodným zárodkom. Vzniká tak zápal, ktorý sa prejavuje pálením, svrbením, častým nutkaním na močenie, výtokom, často zápachajúcim a bolesťou. V tehotenstve môže vaginálna infekcia viesť až k tvrdnutiu bruška, skrakovaniu hrdla maternice a predčasným pôrodom. Nemusi to však platiť o všetkých zápaloch počas tehotenstva, ale ich liečbu netreba každopádne podceňovať. Nedoliečený zápal sa môže nielen vrátiť, ale jeho následná liečba môže byť oveľa náročnejšia a prípadne môže viesť aj k vážnejším problémom.

Ako postupovať pri zápale?

Dôležitú úlohu zohráva hlavne správna životospráva a dostatok, ak je to možné, vhodnej pohybovej aktivity, ktorá posilňuje imunitu a teda aj mikrobiálnu rovnováhu.

Výživa by mala preto obsahovať dostatok čerstvého ovocia, zeleniny, vlákniny, rýb a tekutín, čo však mamičky zvyčajne počas tehotenstva vzorne dodržiavajú.

Okrem toho by mali zvýšiť aj konzumáciu ďalších „pomocníkov“.

V prvom rade **probiotické laktobacily**.

Tie svojou metabolickou aktivitou zabraňujú rastu nežiaducich hostiteľov. Najvhodnejšie sú vo forme vaginálnych čapíkov, ktoré svojím zložením chránia a udržiavajú fyziologickú rovnováhu vaginálnej flóry.

Brusnice obsahujú proantokyandíny, ktoré zabraňujú baktériám prichytiť sa na slizničný epitel, čo je prvým krokom nevyhnutným pre vznik zápalu. Navyše okysľujú prostredie, čím ich rast aj inhibujú.

Svojím zložením podporujú činnosť obličiek, vďaka čomu sa z tela rýchlejšie vyplavujú aj baktérie.

Cesnak obsahuje prírodné antibiotické látky a je účinný voči širokej škále škodlivých baktérií. Existujú vaginálne čapíky s obsahom cesnaku, ale stačí aj jeho konzumácia.

Nemali by sme zabúdať ani na dostatočný príjem **vitamínu D**, ktorého nedostatok je jedným z rizikových faktorov pri zápale.

Pri predchádzaní zápalov ešte pred tehotenstvom by sme preto mali konzumovať dostatok mlieka, cereálií a rýb. Okrem toho sa odporúča zvýšiť aj príjem **vitamínov A, C a E**, najlepšie konzumáciou ovocia.



Čomu sa vyhnúť?

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

Prevenencia

Udržovať okolie pošvy čo najsuššie. Nosiť **bavlnenú** spodnú bielizeň a voľné oblečenie. **Nepoužívať aromatické mydlá**, peny do kúpeľa a pošvové dezodoranty. Vyvarovať sa tiež parfumovaným obrúskom a toaletnému papieru. Počas ochorenia sa treba **vyhýbať aj pohlavnému styku**.



Kľúčové slová:

Laktobacily – rod grampozitívnych baktérií. Ich hlavným metabolitom fermentácie sacharidov je kyselina mliečna, kyselina octová, etanol, CO₂. Okrem toho produkujú množstvo ďalších produktov s antimikrobiálnym účinkom – peroxid vodíka, kyselina mravčia, bakteriocíny.

pH – závisí od množstva a prítomnosti alebo neprítomnosti kyselín a zásad v prostredí a do značnej miery ovplyvňuje rast a metabolickú aktivitu prítomných mikroorganizmov.

MUDr. Peter Brenišin – Gynekologická ambulancia, Ambulancia gynekologickej urogynekológie, BrenCare, Poprad

■ Odborný garant – diagnostika a liečba

1. Pošvové prostredie má hodnotu pH:

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

2. Kyselinu mliečnu v pošvovom prostredí produkujú:

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

3. Normálny pošvový výtok:

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

4. Normálny pošvový výtok:

- a) je výrazne hrudkovitý, pripomína tvaroh,
- b) môže byť jemne zrnitý,
- c) je absolútne hladký, bez akéhokoľvek náznaku zrnitosti.

5. Normálny pošvový výtok obsahuje:

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

6. Zvýšená vlhkosť pošvy v tehotenstve:

- a) je výrazným varovným signálom,

b) je normálnym javom,

c) sa nevyskytuje vôbec, pretože pošva je v tomto období skôr suchšia.

7. O hygiene ženských genitálnych orgánov platí:

- a) áno, ale s mierou,
- b) čím viac sa žena umýva, tým lepšie,
- c) čím menej sa žena umýva, tým lepšie.

8. Množstvo výtoku počas tehotenstva súvisí:

- a) so zvýšenou produkciou estrogénov počas tehotenstva,
- b) so zníženou produkciou estrogénov počas tehotenstva,
- c) s úplným výpadkom estrogénov počas tehotenstva.

9. Sliznica pošvy počas tehotenstva je v porovnaní s obdobím pred tehotenstvom:

- a) stále rovnaká,
- b) menej prekrvená, menej kyprá,
- c) kyprejšia a viac prekrvená.

10. Patogénne baktérie sa zvyčajne začínajú množiť:

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

11. Za častejší výskyt pošvových infekcií počas tehotenstva môže:

- a) zvýšenie koncentrácie laktobacilov vo výtoku,
- b) zníženie koncentrácie laktobacilov vo výtoku,
- c) koncentrácia laktobacilov vo výtoku s tým nemá nič spoločné.

12. V čase tehotenstva je žena:

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

13. K najčastejším infekciám pošvy v čase tehotenstva patria:

- a) kandidózy,
- b) vriedky a vyrážky,
- c) ochorenia prejavujúce sa absenciou výtoku.

14. Pošvové infekcie počas tehotenstva:

- a) netreba liečiť s výnimkou prípadov, kedy o to požiada samotná žena,
- b) neslobodno liečiť, čaká sa až na obdobie po pôrode,
- c) treba liečiť čo najskôr, čo najdôkladnejšie, s dostatočnou dĺžkou liečby.

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

15. Prečo je optimálne prostredie pH v pošve mierne kyslé?

- a) nemá vplyv na mikroorganizmy,
- b) podporuje rast kvasiniek,
- c) podporuje rast laktobacilov.

16. Antimikrobiálne mydlá ničia:

- a) všetky baktérie,
- b) len škodlivé baktérie,
- c) len pozitívne baktérie.

17. V dôsledku prevahy ktorej mikrobiálnej skupiny vzniká vaginálny zápal?

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

Správne odpovede test 2/2018:

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

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTPRegistračné
číslo: 03
2018Odpovede zasielajte
do 5. júla 2018 na e-mail:
farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do 5. septembra 2018

NAPÍŠTE

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



Mgr. Magdaléna Jurkemíková

Hovorkyňa
odd. riaditeľa a kontroly
Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Bratislava

Falšované lieky a bezpečnostné prvky



Falšované medicínske výrobky predstavujú hrozbu pre verejné zdravie. Nesú zámerne falošné informácie o ich skutočnom zložení, o tom, kde boli vyrobené či ako boli distribuované. Falšované medicínske výrobky predstavujú nielen lieky, ale aj výživové doplnky, zdravotnícke pomôcky a pod. Ak aj falšované lieky obsahujú tie isté účinné látky ako originálne lieky, nedá sa garantovať ich kvalita. Môžu obsahovať príliš veľa, príliš málo alebo aj žiadnu účinnú látku. Navyše sa často vyrábajú v nehygienických podmienkach a žiadne štandardy sa nezachovávajú ani pri preprave a skladovaní. Terapeutický účinok falšovaných liekov je preto v niektorých prípadoch znížený až nulový, v iných pôsobia škodlivo či dokonca fatálne. Falšovanie medicínskych výrobkov predstavuje miliardový biznis, pričom sa považuje za trestný čin. Medzi najčastejšie falšované medicínske výrobky patria lieky na poruchy erektilnej dysfunkcie, na srdcovo-cievne choroby, anabolické steroidy, lieky na chudnutie, hypnotiká a sedatíva, analgetiká, antidepresíva, rastové hormóny ale aj lieky na cukrovku.

Falšované medicínske výrobky sa k ľuďom vo väčšine prípadov dostávajú nelegálnou cestou, najčastejšie nákupom na internete. Pred nákupom by sa preto mali ľudia ubez-

pečiť, že sa lekárne alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok, v ktorej chcú uskutočniť svoj nákup, nachádza v zozname držiteľov licencie na stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

Legálne internetové stránky lekární musia navyše používať tzv. spoločné logo, prostredníctvom ktorého sa dá overiť legitimita stránky.

Samozrejme, falšované medicínske výrobky sa vo väčšine prípadov dostanú k ľuďom, ktorí sa chcú vyhnúť oficiálnemu reťazcu – či už z pohodlnosti, chcú ušetriť peniaze, vyhnúť sa návšteve lekára alebo si jednoducho chcú kúpiť výrobky, ktoré sa v oficiálnom reťazci nepredávajú. Voči takémuto správaniu pacientov dôrazne vystrihame, keďže nielenže ohrozujú svoje zdravie, navyše sa aj podieľajú na nelegálnej činnosti.

Vyskytujú sa však aj prípady, keď sa falšované lieky dostanú do legálneho dodávateľského reťazca, čo predstavuje osobitnú hrozbu pre ľudské zdravie a dôveru ľudí vo farmaceutický priemysel.

Rozoznať falzifikáty je navyše nesmierne náročné, keďže obsah aj obal liekov sa na

pohľad zhodujú s originálom. Preto Európsky parlament a Rada Európskej únie prijali smernicu 2001/83/ES, ktorá bola doplnená delegovaným nariadením Európskej komisie 2016/161. Ich cieľom je implementácia efektívneho systému v Európskej únii, ktorý bude slúžiť na identifikáciu a overovanie pravosti liekov, a to najmä prostredníctvom zavedenia takzvaných bezpečnostných prvkov. Bezpečnostné prvky sa skladajú z dvoch častí: jednu tvorí špecifický identifikátor na obale lieku vo forme 2D datamatrix a vo formáte čitateľnom ľudským okom a druhú, nástroj proti manipulácii, čo je prvok na obale, ktorým sa overuje celistvosť výrobku (napríklad nálepka). Tieto opatrenia sa týkajú všetkých liekov na lekárske predpis a niektorých voľnopredajných liekov, u ktorých hrozí riziko falšovania. Bezpečnostné prvky musia byť na určených liekoch vo všetkých členských štátoch Európskej únie od februára 2019.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv zverejňuje aktuálne informácie o falšovaných liekoch na svojej webovej stránke www.sukl.sk. V prípade podozrenia na výskyt falšovaných liekov kontaktuje prosím ŠUKL na counterfeits@sukl.sk.

Sila prírody

Bylinný čaj

PRI BOLESTIACH HLAVY

Rozchodnica má priaznivé účinky pri bolestiach hlavy spôsobených stresom.

Rimbaba pomáha zmiernovať bolesti hlavy.

Rozchodnica a **pamajorán** podporujú zdravý srdcovocievny systém.

Rimbaba, **medovka**, **veronika** a **levanduľa** prispievajú k optimálnej relaxácii, **rimbaba** a **medovka** k normálnej činnosti obehovej sústavy.

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín



Dostupné v lekárňach

www.fytopharma.sk

Milé kolegyně, kolegovia, odborná verejnosť,

výbor Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky vám aj prostredníctvom časopisu prináša informáciu o pripravovanom podujatí určenom prioritne farmaceutickým laborantom a technikom ZP, ktorí pracujú v lekárňach a výdajniach zdravotníckych pomôcok.

Alena Slezáček Bohúňová

Prezidentka

Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky



Prípravy na 41. slovenskú konferenciu farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky sú v plnom prúde, napriek tomu že konferencia sa bude konať až na jeseň **16. a 17. novembra 2018**.

Čo nového chceme priniesť a čím sa tohtoročná konferencia bude od tých predošlých odlišovať?

Snažili sme sa vybrať tému, ktorá by bola rovnako pútavá pre laborantky z lekární, ako aj laborantov a technikov z výdajní zdravotníckych pomôcok. V našom záujme je tak prepojiť dva príbuzné odbory a pútavou formou poskytnúť základné aj komplexnejšie informácie v rámci problematiky, ktorú zahŕňa téma: **Ochorenia vedúce k stómii a starostlivosť o pacienta**.

Radi by sme priniesli zaujímavé kazuistiky prezentované odborníkmi, rozobrali príčiny a dôsledky niektorých závažných ochorení, ktoré môžu skončiť stómiiu, ale myslím si, že zvlášť zaujímavé budú osobné príbehy a výpovede ľudí, ktorí stómiiu podstúpili. Nebudú chýbať informácie súvisiace s chirurgickou, ošetrovateľskou, lekárenskou či psychologickou starostlivosťou o stómického pacienta.

Verím, že motiváciou pre vás nebude len odborný program, ktorý zostavujeme v týchto dňoch, ale aj príjemné prostredie v Starom Smokovci, či stretnutia kolegov, priateľov, spolužiakov.

Príďte načerpať nové poznatky a pozitívnu energiu do Grand hotela Bellevue vo Vysokých Tatrách, tešíme sa na vás.

Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky



vám prináša informácie

o **41. slovenskej konferencii farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky**, ktorá sa uskutoční v dňoch **16. a 17. novembra 2018 v Starom Smokovci, hoteli Bellevue******

Hlavná téma konferencie:

OCHORENIA VEDÚCE K STÓMII A STAROSTLIVOSŤ O PACIENTA

V rámci hlavnej témy by sme radi rozvinuli nasledujúce problematiky:

rozdelenie a typy stómie, život pred a po stómickej operácii, pooperačné ošetrovanie a starostlivosť o stómiiu, životospráva a stravovanie pacienta so stómiiou, charta práv stómika, komunikácia s pacientom v paliatívnej starostlivosti, novinky na farmaceutickom trhu, aktuálne a zmeny týkajúce sa odboru FL a TZP a množstvo iných zaujímavých tém.

Základné informácie:

Začiatok konferencie:	16. 11. 2018 o 12.00 hod. Záver: 17. 11. 2018 o 12.00 hod.
Záväzná prihláška:	do 15. septembra 2018. Potrebne dodržať termín prihlásenia!
Poplatok:	10 EUR pre členov SLS 15 EUR pre členov SK MTP (členský preukaz s platbou r. 2018) 20 EUR pre nečlenov
Počet pridelených kreditov:	12 kreditov (na základe vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z. z.)
Prednášky a výstavné stánky:	Grand hotel Bellevue, Starý Smokovec 21, 062 01 Vysoké Tatry
Ubytovanie:	Grand hotel Bellevue, dvojlôžkové a trojlôžkové izby, 1 osoba/1 noc 30 € + miestny poplatok 1€
Stravovanie:	Raňajky 5 € (bufet) Obedy 8 € (dvojchodové menu)
Spoločenský večer:	16. 11. 2018 (večera, galaprogram, tombola, veselá zábava)

Ubytovanie v hoteli Bellevue je garantované iba účastníkom, ktorí sa prihlásia do 15. 9. 2018. Po termíne si účastníci ubytovanie zabezpečujú individuálne. Ubytovanie a stravu si účastníci uhradia na recepcii hotela.

Konferenčný poplatok je potrebné uhradiť **poštovou poukážkou** na adresu: Slovenská lekárska spoločnosť, Cukrová 3, 813 22 Bratislava 1, alebo úhradou na **bankový účet** vedený vo VÚB banke **IBAN: SK36 0200 0000 0000 0453 2012**. Pri úhrade prosím uveďte **variabilný symbol: 18 417/460**.

Záväzná prihláška spolu s **kópiou potvrdenia o úhrade** konferenčného poplatku zašlite do **15. 9. 2018** na poštovú alebo e-mailovú adresu:

Júlia Šteffková, A. Vosátka 365/10, 900 82 Blatné, telefonický kontakt: 0904 451 049, e-mail. kontakt: julia.ssflatzp@gmail.com.

Rezervácia ubytovania je záväzná z dôvodu 100 % storno poplatku.

Cestovné, ubytovanie a konferenčný poplatok hradí vysielajúca organizácia podľa vyhlášky č. 119/1992 Zb.



Alena Gombárová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo
 Tradičná lekárň
 Lekárň Pri nástupišti
 T. Vansovej 1699/69
 020 01 Púchov
 Tél.: 042/ 381 00 86



Lekársky predpis Recept č. 1

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Roztok na podporu trávenia

Rp.
 Acidum hydrochloricum dil. 40,0 g
 Pepsinum 40,0 g
 Tinct. amarae 240,0 g
 Aqua purificata ad 800,0 g
 M. f. sol.
 D. s. 3 x 1 lyžička s jedlom

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

Lekársky predpis Recept č. 2

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Roztok na afty a zápaly v ústnej dutine

Rp.
 Benzocainum 1,0 g
 Tinct. myrrhae
 Tinct. ratanhia
 Tinct. gallarum aa 5,0 g
 M. f. sol.
 D. s. Vytierať ústa

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

Lekársky predpis Recept č. 3

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Čapíky pri laryngitíde, bronchiálnej astme, silných alergických reakciách

Rp.
 Prednisonum 0,01 g
 Cacao oleum q. s.
 M. f. supp.
 D. t. d. No IV /quattuor/
 D. s. 2 dni 1 x 1čapík

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

Lekársky predpis Recept č. 5

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť na zmiernenie psoriatických prejavov

Rp.
 Ichthamolum 4,0 g
 Zinci oxidum
 Calcii carbonas
 Glycerolum aa 8,0 g
 Aqua purificata 32,0 g
 Synderman ad 200,0 g
 M. f. ung.
 D. s. Na psoriatické prejavy

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

Lekársky predpis Recept č. 6

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Gynekológia

Rp.
 Gelatina 0,5 g
 Aqua 1,0 g
 Glycerinum 2,33 g
 Natrium tetraboricum 0,8 g
 M. f. glob.
 D. S. Vaginálne globule

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

Lekársky predpis Recept č. 4

Miesto pre narep. čísla: Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť na ekzémy, podráždenú alebo zapálenú kožu

Rp.
 Acidi borici solutio 3 % 40,0 g
 Synderman 80,0 g
 Glycerolum
 Zinci oxidum aa 8,0 g
 Belogent ung. Exp. orig.
 No I/unum/
 M. f. ung.
 D. s. Na podráždené miesta, večer – 7 dní

Príj. Príprav. Spolupracov. Expedov. Dátum

PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagogička
Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, 917 01 Trnava

Telviran®

5 % crm der 1x2 g (tuba Al)



Ochorenia spôsobené herpetickými vírusmi majú rôzny klinický obraz, od nekomplikovaných eflorescencií na pokožke pery (labiálny nález) až po fatálnu herpetickú encefalitídu. Všetky herpetické vírusy patria do čeľade Herpesviridae. Najbežnejším typom je práve HSV-1 vírus, ktorý spôsobuje labiálne infekcie.

Spoločným znakom všetkých vírusov tejto čeľade je to, že po prvotnom infikovaní organizmu vyvolávajú v tele stav latencie, čo znamená, že ochorenie môže kedykoľvek prepuknúť. K prejavom herpetickej infekcie dochádza pri oslabení imunitného systému v dôsledku rôznych príčin, napríklad vplyvom emocionálneho stresu, súčasne prebiehajúcej inej infekcie, vplyvom ktorej už nastal istý imunodeficientný stav. Ďalšími faktormi spustenia rekurentnej infekcie môže byť UV žiarenie, zvýšená telesná teplota, hormonálne zmeny, chemoterapia.

Prenos infekcie HSV-1 v populácii nastáva prostredníctvom telesných tekutín (sliny), no všeobecne platí, že k prenosu dochádza pri úzkom telesnom kontakte medzi infikovanou a zdravou osobou orálnou cestou. Vírus vstupuje do organizmu cez sliznicu a kožu, k rozmnožovaniu vírusu dochádza v dlaždicovom epiteli, čím vzniká lokálny zápal. Následne sa vírus prenáša pomocou nervových zakončení do sensorických ganglií, v ktorých dochádza k replikácii.

Primárna infekcia môže byť asymptomatická alebo sa môže prejavovať ako faryngitída, tonzilitída, gingivostomatitída. Po jej prekonaní nastáva obdobie latencie, v priebehu ktorého sa pod vplyvom vyššie uvedených faktorov môže objaviť reaktivácia infekcie, prejavujúca sa najbežnejšie ako herpes labialis. Ochorenie začína bolestivosťou, pálením, svrbením v postihnutej oblasti. Zväčša býva lokalizované na hornej pere, ale môže sa objaviť aj na brade, nose či líci.

Terapia zahŕňa rôzne spektrum lokálnych prípravkov, medzi ktorými majú najvýznamnejšie postavenie lokálne antivirotiká aplikované

v liekovej forme masť, krém či gél. Jedným z týchto liečiv je aciklovir, syntetický analóg purínového nukleotidu, ktorý vykazuje výraznú selektívnu afinitu k enzýmu tymidínkináza v bunkách infikovaných vírusom HSV-1. Enzým tymidínkináza je aktivovaný vírusom HSV-1 a tento enzým fosforyluje liečivo aciklovir, pričom výsledkom je trifosfátový substrát. Tento substrát inhibuje vírusovú DNA-polymerázu, čím je zabránené ďalšej replikácii vírusovej DNA. Aciklovir nie je potenciálne toxický, pretože tymidínkináza neinfikovaných buniek nie je citlivá na toto liečivo.

Liečivo aciklovir v 5 % koncentrácii je obsiahnuté vo voľnopredajnom lieku TELVIRAN od výrobcu EGIS Pharmaceuticals PLC. Ide o liekovú formu dermálny krém. Hydrofilnosť krému zabezpečuje, že liečivo sa neabsorbuje cez kožu a nedostáva sa do systémovej cirkulácie. V klinických skúškach sa nezistila topická ani systémová toxicita. Výnimočne sa môže objaviť len prechodné pálenie alebo pichanie po aplikácii, čo môže byť spôsobené kontaktnou alergiou na niektorú z pomocných látok (emulgátor cetylalkohol, zložka vehikula propylénglykol). O použití acikloviru v tehotenstve možno uvažovať len v prípade, že prínosy prevyšujú riziká, no všetky uskutočnené štúdie nepreukázali kauzálny vzťah medzi embryotoxicitou a užívaním acikloviru. Prestup liečiva do materského mlieka pri užívaní lokálneho prípravku s obsahom acikloviru pri súčasnom dojčení je zanedbateľný. Odporúčané dávkovanie je max. 5-krát denne, obvykle raz za 4 hodiny. V liečbe treba pokračovať až do vyliečenia lézie, čo zvyčajne trvá 5 – 10 dní. Treba sa vyvarovať aplikácii krému na sliznice (oči, ústa, pošva), je určený len na dermálne použitie.

Krém TELVIRAN je voľnopredajný, umožňuje tak spoľahlivú samoliečbu nekomplikovaného zápalu lokalizovaného zväčša na hornej pere. Krémová konzistencia súčasne postihnuté miesto mierne premasťuje, čím je zabránené praskaniu pokožky a následnému krvácaniu. Tým sa urýchľuje reparačný proces v pokožke. Súčasne s ohľadom na zanedbateľnú potenciálnu toxicitu je tento prípravok bezpečným a účinným prostriedkom v terapii tohto nepríjemného kožného ochorenia.



Doc. MUDr.
Martina Šutovská, PhD.

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



Fytoestrogény v klimaktériu

Klimaktérium je obdobie života ženy charakterizované rôznymi skorými zmenami a neskorými klinickými ťažkosťami, ktoré vyplývajú z vyhasínajúcej činnosti vaječníkov. Pochádza z gréčtiny a v prenesenom význame znamená „zostup k starobe“. ^{1, 2} Kým včasné zmeny síce znižujú kvalitu života (napr. návaly tepla, podráždenosť, precitlivenosť), ale zdravie výraznejšie neohrozujú. Na rozdiel od toho organické a metabolické zmeny objavujúce sa neskôr (napr. osteoporóza, poruchy metabolizmu tukov), môžu smerovať k poškodeniu zdravia, ba dokonca, môžu mať negatívny vplyv na celkovú dĺžku života ženy. ³ Od konca 19. storočia narástla stredná dĺžka života žien o viac ako 30 rokov, no napriek tomu sa výraznejšie nezmenila dĺžka trvania ich reprodukčného obdobia. Ženy prežívajú v porovnaní s minulosťou čoraz väčšiu časť svojho života v postmenopauzálnom období – v súčasnosti ide takmer o jeho jednu tretinu. ^{1, 2}

Hoci **hormonálna substitučná terapia** (HRT) predstavuje určite najúčinnější prostriedok na zmiernenie počiatočných klimakterických ťažkostí (návaly tepla, nočné potenie, poruchy spánku, nedostatočné zvlhčenie pošvy), existujú ženy, ktoré z najrôznejších príčin nechcú, prípadne nemôžu užívať klasickú HRT. Za týchto okolností môžeme uvažovať o alternatívnej terapii. Prostriedky **alternatívnej terapie** v rôznej miere zlepšujú prejavy akútneho deficitu estrogénov, no žiaľ, nemajú preukázateľný efekt na zmeny plynúce z dlhodobého nedostatku týchto hormónov. ^{4, 5}

Najčastejšie využívanou formou alternatívnej liečby sú **fytoestrogény**. ^{1, 5, 6} Ide o látky rastlinného pôvodu, štruktúrou podobné estrogénom, vďaka čomu sú schopné navietať sa na estrogénové receptory. Ich väzba je však omnoho slabšia, a teda aj ich účinok na cieľové tkanivá býva slabší. ^{4, 6} Veľmi priaznivé je to, že fytoestrogény sa výraznejšie viažu na receptory pre estrogény v kostiach, mozgu a koži a iba veľmi málo na receptory lokalizované v prsníku, maternici a vaječníkoch. ⁵

Najväčší praktický význam majú fytoestrogény patriace medzi **flavonoidy, lignány, kumestany a stilbény**. Najaktívnejšie z nich sú izoflavóny zo skupiny flavonoidov, predovšetkým **daidzein a genistein**. ^{6, 7} Najvýraznejší obsah oboch zlúčením má **sója** (1 g sójových proteínov obsahuje 1 – 3 mg fytoestrogénov) a mnohé rastliny – v našich zemepisných šírkach najmä **ďatelina lúčna** a **ploštičník strapcovitý**. Známym zdrojom izoflavónov je rastlina *Pueraria lobata*, u nás známa ako **kudzu**, ktorá sa už v tradičnej čínskej medicíne odporúča na zmiernenie ťažkostí súvisiacich s prechodom. Na lignány sú zasa bohaté **semienka ľanu**. Estrogénovú aktivitu vykazujú tiež niektoré látky produkované plesňami nazývané **mykoestrogény** – ide o plesne (napr. plesne rodu *Fusarium*), ktoré parazitujú na obilí. ³

Účinnosť fytoestrogénov podporujú i **epidemiologické štúdie**. Tie preukázali, že ženy v niektorých ázijských krajinách, hlavne v Japonsku, trpia podstatne menej často tzv. „západnými civilizačnými chorobami“, ako napr. akútny klimakterický syndróm, kardiovaskulárne ochorenia, osteoporóza, karcinóm prsníka a endometria. ^{2, 3, 4} Je všeobecne známe, že ázijská kuchyňa sa vyznačuje vysokou spotrebou sóje. ⁵ Živým dôkazom toho, že nízky výskyt „západných civilizačných ochorení“ nie je otázkou genetiky, ale životného štýlu (najmä stravovacích návykov), sú ženy – potomkovia druhej a tretej generácie Aziatov, ktorí emigrovali na Západ a prevzali stravovacie návyky hostiteľskej krajiny. Frekvencia výskytu spomínaných civilizačných ochorení je u nich prakticky rovnaká ako u žien hostiteľských krajín.

V klasických **klinických štúdiách** však jednoznačný benefit fytoestrogénov nebol zreteľne potvrdený, dokonca existujú aj také štúdie, ktoré fytoestrogénom pripisujú minimálny, ba dokonca žiaden účinok. I napriek tomu ostávajú alternatívou k HRT. Ich veľkou výhodou je absencia nežiaducich účinkov, ktoré sprevádzajú podávanie hor-



monálnych liečiv. Uvádza sa, že v súčasnosti až 30 % žien dáva prednosť alternatívnej terapii v podobe rastlinných prípravkov a potravinových doplnkov pred klasickou HRT. ^{6, 7}



Literatúra:

- Nedrow A, Miller J, Walker M, Nygren P, Hoyt Huffman L, Nelson HD. Complementary and Alternative Therapies for the Management of Menopause-Related Symptoms. Archives of Internal Medicine 2006; 166: 1453 – 1465.
- Živný J. Stárnutí ženy a hormonální substituční terapie. Interní Medicína 2004, 7(8): 403 – 409.
- Kubíková D. Menopauzální symptomy a hormonální substituční terapie. Praktické Lékařství 2014, 4(2-3), 63 – 68.
- Živný J, Fait T. Endokrinologie klimakteria a hormonální substituční terapie. Psychiatrie pro praxi 2003, 4(3), 101 – 106.
- Stárka L. Fytoestrogenní přípravky v peri- a postmenopauze. Interní Medicína 2011, 13 (7 a 8): 300 – 304.
- Cassidy A. Phytoestrogens and women's health. Women's health medicine 2004; 1: 30 – 33.
- Žitňanová I. Alternatívna liečba príznakov klimaktéria. Lékařský obzor 2009; 7 – 8: 1 – 13.

Výživový doplnok so sójovým extraktom



FYTOSOJA® FORTE

je už 15 rokov na trhu a veľmi pomáha ženám zvládať úporné návaly horúčav počas menopauzy.

Obsahuje izoflavony zo sóje 25 mg (Genistein, Daidzein).

FYTOSOJA® OSTEO

obsahuje taktiež izoflavony zo sóje 25 mg (Daidzein a Genistein) a ďalšie komponenty pozitívne pôsobiace na zmiernenie osteoporózy: vápnik, vitamín D₃ a vitamín K₂ izolovaný z fermentovanej sóje.

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

Aktuality

ZDRAVOTNÍCTVO

Zdravotnícki asistenti sa premenujú na praktické sestry

Zdravotnícki asistenti sa po vzore z Českej republiky premenujú na praktické sestry. Ako vysvetlil predseda parlamentného výboru pre zdravotníctvo MUDr. Štefan Zelník, pri zosúladovaní nášho vzdelávania so vzdelávaním EÚ nastali v minulosti chybné rozhodnutia. „Podľa smernice EÚ zdravotná sestra je regulovaným povoláním a musí absolvovať 4 600 hodín praktickej výuky, je úplne jedno, či to absolvuje počas strednej alebo vysokej školy. Nesprávnou aplikáciou európskej smernice sa stalo to, že bolo požadované pre zdravotnú sestru vysokoškolské vzdelanie. Stredné zdravotnícke školy sa dostávali do útlmu a pokračovali vo výchove zdravotníckych asistentov.“

Zdroj: SITA

Väčšina zdravotníckych zariadení získala exekučnú imunitu

Vylúčenie definovaného majetku zdravotníckych zariadení z exekúcií vstúpilo do účinnosti od apríla tohto roku. Ide o opatrenie, ktoré bude platiť až do konca roku 2020. Imunitu získali všetky nemocnice, nielen tie, ktoré sa do oddlžovania zapojili.



Nemocniciam s rekordnými dlhmi pomôže oddlžovanie

Proces sa už začal, do oddlžovania sa zapojilo 29 zdravotníckych zariadení. Do oddlžovania mali možnosť zapojiť sa všetky slovenské nemocnice (štátne aj neštátne), použije sa na ne najviac 585 miliónov eur zo štátnych aktív. Štát má naplánované tri etapy oddlžovania, najprv sa vyplatia staršie dlhy. V prvom kole nemocnice ešte nemusia plniť ozdravné plány. V druhej etape, ktorá by mala prebehnúť tiež tento rok, ich už však plniť musia. Tretiu etapu štát naplánoval na rok 2019. Nemocnice najviac dlhujú dodávateľom za špeciálny zdravotnícky materiál, ktorí koncepciu oddlženia ministerstva zdravotníctva odmietli, a Sociálnej poisťovni. Dodávatelia označili koncepciu za diskriminačnú, upozornili, že vláda nezohľadnila

žiadne ich pripomienky a obrátili sa na Ústavný súd SR.

Zdroj: TASR

Viete, ako často zazvoní telefón na tiesňovej linke 155?

Na tiesňovej linke 155 operátori záchranej zdravotnej služby prijímajú hovory ľudí so žiadosťou o pomoc pri zdravotných ťažkostiach.

Telefón tu zazvoní každých 23 sekúnd, za rok 2017 to bolo vyše 1,3 milióna hovorov. Operačné stredisko ZZS riadi a koordinuje činnosť 280 posádok záchranej zdravotnej služby na Slovensku vrátane siedmich posádok leteckých záchranárov. Operátori v ôsmich operačných strediskách, ktoré sú v krajských mestách, nepretržite prijímajú telefonické volania.

Zdroj: TASR

Správy



MUDr. Peter Klein, MBA

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

Športové poranenia a úrazy



Zápal svalov a šliach

Zápal šliach a svalov býva nepríjemným a často sa vyskytujúcim problémom väčšiny športovcov. Príčinou je zväčša náhla a zvýšená aktivita svalov, zlá príprava a nedostatočné zahriatie svalov pred záťažou a aj mikrotrauma. Dobre trénovaný jedinec dokáže prostredníctvom zapojenia náhradných mechanizmov preklenúť problematický stav tak, že je schopný pokračovať v zraňujúcej činnosti, ktorá naďalej postihnutý sval a šľachu deštruuje. Postupom času vzniká poškodenie, hoci príznaky sú relatívne malé. Zápal je v tomto prípade prejavom organizmu zabezpečujúceho hojenie postihnutej štruktúry svalu a šľachy. Ochorenie sa môže u niektorých ľudí opakovať alebo sa stať chronickým, čo hendikepuje športovca od návratu k športu.

Zápal svalu

Ak je sval preťažený a napätie narastie nad únosnú hranicu, dochádza k pretrhnutiu svalových vlákien. Tiež pri silnejšom náraze sa poškodí obal svalu, ale aj sval samotný. Vzniká obmedzenie funkcie postihnuteho svalu, respektíve celej svalovej skupiny. Hlavným príznakom je však svalová slabosť a bolesť, sprievodné stuhnutie, až svalový kŕč, úbytok svalovej hmoty, zvýšená teplota. Dochádza postupne k úbytku svalového tkaniva, pretože svalovina je nahradzovaná tukom a spojivovým tkanivom.

Osobitný klinický obraz tvorí myositis ossificans traumatica, synonymum myositis ossificans circumscripta, pri ktorej sa vo vnútri svalu po úraze vytvorí nežiaduce kostné tkanivo. Základným mechanizmom je porušená premena väzivových buniek v novotvoriacej sa jazve na bunky tvoriace kosť. Takto navodený stav je katastrofou pre sval so všetkými následkami pre jeho funkciu a návratom športovca k svojmu výkonu.

Liečba

V období akútneho zápalu je nutný pokoj (pri ťažšom poškodení svalu aj týždne), následne je nutné aktívne cvičenie k obnoveniu nárastu svaloviny a znovunadobudnutiu svalovej sily, vždy ale postupovať opatrne a záťaž svalu zvyšovať postupne. Prognóza záleží na včasnom začatí liečby, ktorej súčasťou sú chladenie, masáže, protipuchové, protizápalové a výživové opatrenia. Ak je sval zaťažovaný skôr alebo jeho záťaž hneď príliš veľká, je veľké riziko návratu ochorenia.

Zápal šliach

Podstatou zápalu šľachy je narušenie rovnováhy v dôsledku nadmernej svalovej záťaže. Zápal môže postihnúť šľachu samotnú (tendinitída) alebo vnútornú výstelku väzivovej pošvy obalujúcu šľachu (tendovaginitída). Tendinitída vzniká, keď sa pri intenzívnom alebo opakovanom pohybe nadmerne trie vonkajší povrch šľachy o kosť, čo leží pod ňou. Tendovaginitída môže byť dôsledkom pretiahnutia alebo opakovaných pohybov. Rizikové je teda nadmerné zaťaženie svalu, hlavne pokiaľ je kombinované s neadekvátnym odpočinkom. Prejavy sa vyvíjajú spravidla pozvoľne, spočiatku je zvýšená citlivosť. Postupne sa rozvíja začervenanie a opuch nad šľachou. Ak dej záťaže pokračuje, objaví sa bolesť, ktorá je vystupňovaná najmä pri pohybe. Je upozornením rozvoja možných komplikácií rozšírením zápalu na okolité tkanivo s trvalým a nezvratným poškodením šľachy.

Liečba

Základnou liečebnou stratégiou je obmedzenie pohybu svalu, ktorého šľacha je postihnutá. Fixácia sa vykonáva obvázmi, tejpami, ortézami alebo sádrou. Komplexnosť terapie vyžaduje použitie NSAD aj vo forme náplastí s dlhodobým uvoľňovaním

účinnnej látky priamo v mieste zápalu. Pre urýchlenie opravy, a tým ukončenie zápalu sa využíva taktiež fyzikálna liečba napomáhajúca zvýšeniu prekrvenia poškodeného tkaniva. Po zhojení šľachy a k návratu k športovaniu je nutná rehabilitácia. Chirurgická liečba pri závažných stavoch a komplikáciách je zriedka potrebná.

Prevenia

Zápalu šliach a svalov pri športe možno predchádzať. Najlepším preventívnym opatrením je rovnomerné zaťažovanie všetkých svalových skupín. To je možné dosiahnuť najmä pravidelným cvičením. Pred každou športovou činnosťou je vhodné sa obliecť primerane, pretiahnuť a zahriať svaly. Pomaly zvyšovať intenzitu tréningu, vyhnúť sa nutkavému správaniu „za každú cenu“, trénovať pravidelne, najlepšie denne. Zvládnuť správne pohybové stereotypy samotného druhu športu a ten vykonávať čo najefektívnejšie. Ak športový výkon trvá dlhšiu dobu, nezabúdajte na prestávky.



Cosmos® ACTIVE



PRVÁ POMOC PRE SVALY A KLBY

ZOSTAŇ V POHYBE

NOVÝ RAD VÝROBKOV NA STAROSTLIVOSŤ
O KLBY A SVALY PRI ŠPORTE

NOVINKA

Kineziologické tejpovacie pásky, športové tejpovacie pásky, chladivé a hrejivé gély, chladivé a hrejivé gélové vankúšičky, instantné chladivé vankúšičky, ľadové spreje

Inštruktážne videá
AKO TEJPOVAŤ



cosmosactive.sk

Kineziologické
tejpovacie
pásky



Pevný športový tejp

Chladivý gél



Hrejivý krém

Chladivé vankúšičky
s okamžitým účinkom



Opakovane použiteľné
chladivé/hrejivé gélové
vankúšičky



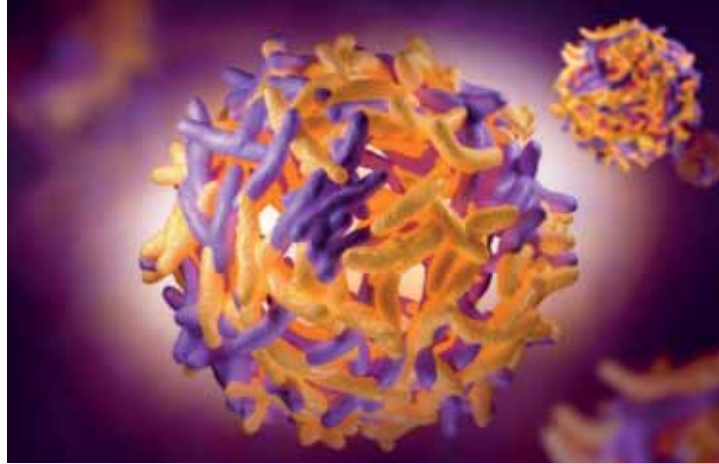
Ľadový sprej

Používa **Richard Varga**
Štvornásobný majster sveta v akvatlone



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



Pre cestovateľov: preočkovanie proti žltej zimnici po 10 rokoch sa už nevyžaduje

Podľa dokumentu WHO z júla 2016 už nie je potrebné preočkovanie proti žltej zimnici, ako sa pôvodne vyžadovalo každých 10 rokov. Túto informáciu platnú už takmer dva roky uvádzame preto, lebo stále sa stretávame s tým, že nie každý cestovateľ do rizikových oblastí je správne informovaný.

Žltá zimnica je jedno z dvoch ochorení, proti ktorému sa vyžaduje povinné očkovanie pri návšteve niektorých krajín Afriky, Strednej a Južnej Ameriky. Zoznam krajín, ktorý vydáva a aktualizuje WHO, je dostupný na webovej stránke organizácie. Zahŕňa zároveň aj krajiny s endemickým výskytom žltej zimnice, pri návšteve ktorých sa očkovanie len odporúča (http://www.who.int/ith/ITH_Annex_1.pdf).

Očkovať sa proti žltej zimnici treba najneskôr 10 dní pred odchodom do zahraničia kvôli tvorbe protilátok.

Pre informovanosť, druhé povinné očkovanie je proti meningokokovej meningitíde pri ceste do Mekky počas púte Hádž. Povinné očkovania sa zaznamenávajú do Medzinárodného očkovačieho preukazu, ktorý za poplatok vydávajú inštitúcie cestovnej medicíny (<http://www.ockovanie.info/sk/sekcia-sk-5-Okovanie-do-zahranicia>), ako aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici.

Prehľad najväčších epidémií žltej zimnice v roku 2017

Podľa WHO v rokoch 2016 – 2017 epidémia žltej zimnice zasiahla Angolu, Ugandu a Demokratickú republiku Kongo. Od septembra 2017 prebieha epidémia žltej zimnice v Nigérii, kde do januára 2018 bolo zaznamenaných 358 suspektných prípadov, z toho 32 prípadov potvrdených vrátane 9 úmrtí.



V priebehu roka 2016 a 2017 zasiahla Brazíliu jedna z najväčších epidémií žltej zimnice za ostatné roky. Aj keď sa zdalo, že epidémia v polovici roka 2017 pomaly utícha, prípady boli naďalej hlásené aj v januári 2018. Od 1. júla 2017 do 14. januára 2018 bolo hlásených 35 potvrdených prípadov, vrátane 20 úmrtí a 145 suspektných prípadov. V Brazílii prebieha očkovacia kampaň a WHO výrazne odporúča všetkým cestovateľom (vrátane detí od 9 mesiacov veku) do rizikových oblastí očkovanie proti žltej zimnici.

Ochorenie prenáša komár

Pôvodcom žltej zimnice je vírus, ktorého prenáša komár *Aedes aegypti* žijúci v tropických oblastiach Afriky, Strednej a Južnej Ameriky. Vírus postihuje pečeň, preto jeden z typických príznakov je žltáčka (preto „žltá“ zimnica). Keďže ochorenie patrí

k hemoragickým horúčkam, prejavuje sa vnútorným a vonkajším krvácaním. Špecifický liek na ochorenie neexistuje, preto sa v prípade rizika infekcie odporúča očkovanie, ako aj dodržanie opatrení proti poštípaní komármi (používanie repelentov a moskytiérov podľa potreby, nosenie ľahkého dlhého oblečenia z prírodného materiálu najlepšie svetlej farby, vyhýbanie sa stojatým vodám, močariskám a pod.).



Ilustračné foto: internet

Združenie STORM

Združenie STORM vzniklo v roku 2002 a rozvinulo štyri komplexné programy zamerané na primárnu a sekundárnu prevenciu rizikového správania.

Všetky aktivity naplňajú poslanie Združenia STORM, a to prispieť k riešeniu najmä drogovej problematiky a rizikového správania s dôrazom kladeným na vytvorenie a implementáciu inštitútu prvého kontaktu.

Združenie STORM zameriava svoju pozornosť na široké spektrum klientely – deti, mládež, študenti, užívatelia drog, osoby pracujúce v sexbiznise, rodiny, blízki a majorita.

V programe STEREO sa združenie venuje primárnej prevencii so žiakmi na školách, v programe CIRKUS ponúka bezpečné alternatívy na trávenie voľného času a sociálnu pomoc pre deti a mládež v meste Nitra.

V programe KROK VPRED kontaktuje formou terénnej sociálnej práce aktívnych užívateľov drog a osoby pracujúce v sexbiznise za účelom znižovania rizík a ochrany verejného zdravia.

Program ZÓNA je nadstavbovou službou pre užívateľov drog a ponúka tiež poradenstvo pre rodiny a blízke osoby v oblasti drogových závislostí.

Združenie STORM sa venuje tiež osvetovej činnosti pre širokú verejnosť.



Mgr. Andrea Hugánová, PhD.

Koordinátorka programov



Program CIRKUS



Program STEREO



Program KROK VPRED a ZÓNA

Viac informácií na www.zdruzeniestorm.sk alebo na www.facebook.com/zdruzenie.storm.

Nepodceňujte prevenciu! Neriskujte nebezpečné ochorenie!



Registrovaný liečivý prípravok
AJATIN PROFARMA® TINKTURA
určený **nielen** na dezinfekciu pokožky
pred vpichom.

- **Dezinfekcia odrenín, rezných rán, vredov**
– pokožka sa bez mikróbov rýchlo hojí!
- **Dezinfekcia miesta pri odstraňovaní kliešťa**
– použite pred i po!
- **Dezinfekcia rúk i nôh**
– používajte po návšteve verejných miest (ordinácie, sauny, bazény, dopravné prostriedky atď.)!



Prečo AJATIN?

- registrovaný liečivý prípravok
- overená účinnosť
- jednoduchá aplikácia
- priaznivá cena
- tradícia
- český výrobok
- nestráca účinnosť po otvorení, doba použiteľnosti 5 rokov



**Dôverujte registrovaným liečivým prípravkom!
Kúpajte iba v lekárňach!**



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky



A02A Antacidá

Voľnopredajné lieky s obsahom antacid patria do anatomicko-terapeutickej skupiny A02A zameranej na liečbu tráviaceho traktu, konkrétne pri poruchách acidity (Tabuľka 1). Indikáciou pre ich použitie je predovšetkým pálenie záhy a gastroezofageálny reflux. Používajú sa aj pri ťažkostiach tráviaceho traktu spojených s hyperaciditou (prekyslením), pri refluxnej ezofagitíde, pri akútnej alebo chronickej gastritíde, pri hiátovej hernii, peptickom vrede žalúdka a duodena alebo napríklad pri podráždení žalúdočnej sliznice spôsobenej diétnou chybou, alkoholom, kávou alebo fajčením. Všetky prípravky ATC skupiny A02A sú voľne predajné.

vedú hydroxid horečnatý a hydroxid hlinitý aj k inaktivácii pepsínu a poklesu pepsinovej aktivity. Antacidá s obsahom hliníka majú tiež cytoprotektívny účinok na žalúdočnú sliznicu. Tým ju chránia pred vznikom nekrózy a hemorágie, ktoré môžu byť spôsobené napríklad etanolom alebo kyselinou acetylsalicylovou.

Neutralizačný účinok hydroxidu horečnatého nastupuje rýchlo, účinok hydroxidu hlinitého nastupuje pomaly, ale zotrúva dlho. Kým soli horčička majú osmotický laxatívny účinok, hydroxid hlinitý spôsobuje obštipáciu a má aj mierne adstringenčné účinky.

sendvičovú štruktúru. Vo vonkajšej časti sa nachádzajú ióny hydroxidu hlinitého a hydroxidu horečnatého, vnútri ióny uhličitanu a voda. Hydrotalcit pôsobí ako nesyntetické antacidum, ktoré stupňovito neutralizuje žalúdočnú kyselinu pomerne k množstvu prítomnej kyseliny. Vrstevnatá štruktúra hydrotalcitu zodpovedá za jeho predĺžený účinok. Za prítomnosti kyseliny chlorovodíkovej sa z kryštalickej vrstevnatej štruktúry súbežne uvoľňujú ióny magnézia a alumínia. Táto reakcia sa uskutočňuje rýchlo a kvalitatívne úmerne k množstvu prítomnej kyseliny chlorovodíkovej. K ďalším účinkom hydrotalcitu patria aj inhibícia aktivity pepsínu, väzba žľočových kyselín, stimulácia syntézy prostaglandínu a ochrana slizníc.

Tabuľka 1: Voľnopredajné lieky s obsahom antacid registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá a kombinácie liečiv registrované na Slovensku
A02AA	Zlúčeniny horčička	–
A02AB	Zlúčeniny hliníka	hydroxid horečnatý + hydroxid hlinitý (algedrát)
A02AC	Zlúčeniny vápnika	–
A02AD	Kombinácie a komplexy hliníka, vápnika a horčička	hydroxid horečnatý + hydroxid hlinitý (algedrát), hydrotalcit
A02AF	Antacidá s flatulenciami	–
A02AG	Antacidá so spazmolytikami	–
A02AH	Antacidá s hydrogenuhličitanom sodným	–
A02AX	Antacidá, iné kombinácie	–

Liečivá zo skupiny antacid sú slabé zásady, ktoré v žalúdku reagujú s kyselinou chlorovodíkovou za vzniku soli a vody. Využívajú sa pre svoju neutralizačnú schopnosť, peptickú aktivitu a cytoprotektívny efekt ovplyvnením slizničných prostaglandínov. K liečivám s takýmto účinkom patria hydroxid horečnatý, hydroxid hlinitý a hydrotalcit.

Hydroxid horečnatý a hydroxid hlinitý (algedrát) pôsobia protektívne na sliznicu pažeráka a gastroduodena. Sú to slabé zásadité liečivá, ktoré v žalúdku viažu kyselinu chlorovodíkovú a podieľajú sa na vytvorení ochranného filmu, ktorý chráni žalúdočnú sliznicu aj mechanicky. Znížením žalúdočnej acidity a zvýšením pH v žalúdku

Kombináciou hydroxidu horečnatého a hydroxidu hlinitého sa vyrovnáva ich protichodný účinok na črevnú mobilitu a znižuje sa riziko niektorých nežiaducich účinkov, ako napríklad zmeny absorpcie kationov a systémová alkalóza. Tie sa vyskytujú výraznejšie pri poruche renálnych funkcií, pri srdcovom zlyhávaní a vo vyššom veku. Antacidá s obsahom hliníka viažu fosfáty (do nerozpustných solí), čo môže spôsobovať hypofosfatémiu a stratu vápnika z kostí. Preto predávkovanie antacidami s obsahom hliníka môže pri chronickom používaní spôsobovať osteomaláciu, bolesť kostí a nefrokalcinózu.

Hydrotalcit je magnéziovo-alumíniová soľ s vrstevnato-mriežkovitou štruktúrou. Má

Liečivá zo skupiny antacid sú dostupné vo forme žuvacích tabliet a perorálnej suspenzie, pričom sa preferuje tekutá forma pred tabletami. Podávajú sa po jedle (prvá dávka optimálne jednu hodinu po jedle účinne neutralizuje žalúdočnú kyselinu po dvoch hodinách, druhá dávka tri hodiny po jedle a posledná pred spaním) alebo medzi dvoma jedlami, pretože potrava má pufrovacie účinky. Antacidá však nepatria k liečivám vhodným na dlhodobé užívanie a pri vyššom dávkovaní negatívne ovplyvňujú resorpciu niektorých liečiv, ako sú napríklad antibiotiká. Ak je však užívanie takýchto liečiv nevyhnutné, je potrebné ich užívať aspoň jednu hodinu po užití antacid.



Kľúčové slová
ATC klasifikácia, antacidá



MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

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



Dermacentor reticulatus

(Pijak lužný)

V ostaných rokoch je u psov pomerne často diagnostikovaná babezióza, ochorenie ktorej pôvodcom je *Babesia canis canis*. V prenose uvedenej babézie zohráva dôležitú úlohu kliešť *Dermacentor reticulatus*, pijak lužný.

Dermacentor reticulatus (pijak lužný) je jeden z najväčších našich kliešťov. Telo nenacicanej samice má dĺžku 2,70 – 4,70 mm a šírku 1,75 – 3,2 mm (po nacicaní môže dosahovať veľkosť až 16 mm), samce majú dĺžku tela 4 – 5 mm a šírku 2 – 3 mm. Štítok samice, ako aj chrbtová strana samca majú charakteristické zafarbenie, a to červeno – hnedé s bielou kresbou.

Dermacentor reticulatus je palearktický druh, jeho typickým biotopom sú teplé nížinné oblasti s vyššou vlhkosťou, napr. lužné lesy, vlhké lúky, zarastené údolia riek, potokov, odvodňovacích kanálov, vlhké pastvíská s krovínami a pod. Na Slovensku sa vyskytuje v povodí riek Dunaj a Morava, na východnom Slovensku pri Latorici, Bodrogu a Tise. V poslednom období sa rozširuje aj do severných oblastí.

Vývinový cyklus *Dermacentor reticulatus* je v prirodzených podmienkach jednoročný. Pozostáva z vajíčka, larvy, nymfy a dospelých jedincov. K oplodneniu samice samcom dochádza na hostiteľovi, následne samec hynie. Oplodnená a dostatočne nacicaná samica opúšťa hostiteľský organizmus a na vhodnom mieste kladie vajíčka v počte 3 – 7 000 ks. Embryonálny vývin trvá 40 – 100 dní. Z vajíčok sa za vhodných klimatických podmienok liahnu šestnohé larvy. Dĺžka cicania u lariev trvá 3 – 8 dní v závislosti na druhu hostiteľa a ročnom období. Hladné dokážu prežiť 50 – 90 dní. Z lariev sa vyvíjajú osemnohé nymfy, ktoré potom dospievajú. Hostiteľmi dospelých jedincov sú psy, lišky, diviaky, veľké hospodárske, ale aj voľne žijúce kopytníky. Vývojové štádiá (larvy, nymfy) napádajú malé hlodavce, vtáky, jašterice a pod.

Aktivita *Dermacentor reticulatus* je dvojrcholová. Dospelé jedince sú aktívne už skoro na jar – v období marec až máj s vrcholom v apríli a na konci leta, začiatku jesene, v septembri – októbri. Práve v uvedených obdobiach sa v praxi malých zvierat diagnostikuje najväčšie množstvo babeziózy u psov.

Z medicínskeho hľadiska má *Dermacentor reticulatus* význam v prenose rôznych patogénov, okrem pôvodcu spomínanej babeziózy psov, vedúcej k anémii a akútnemu zlyhaniu obličiek, ale aj iných životne dôležitých orgánov, aj viaceré druhy rickettsii (napr. *Rickettsia helvetica*, *R. raoultii*), anaplaziem (napr. *Anaplasma marginale* a iné), pôvodcu vírusovej kliešťovej encefalitídy, ale aj baktérií, napr. *Francisella tularensis*, pôvodcu tularémie. Nakoľko ide o závažné infekcie, je nevyhnutná dôsledná prevencia. Používajú sa prípravky s účinkom buď akaricídnym (kliešťa zabíja), alebo repelentným (kliešte odpudzuje) v podobe obojkov, spot on, sprejov a pod. Nezanedbateľná je aj prehliadka psov po prechádzke.

V prípade, že kliešť je už prisatý, je dôležité jeho čo najrýchlejšie a bezpečne odstránenie, aby sa znížilo riziko prenosu patogénov z kliešťa na hostiteľský organizmus.

NOVINKA

isfm lahko dat
www.icatcare.org/vets

Účinný proti spot-on riešenie

FYPRYST[®]
fipronilum, S-methoprenum

combo

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 bichami samotnými (*Ctenocephalides spp.*) u psov, mačiek a fretiek, alebo bichami 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 množeniu bích potačením vývoja vajíčok (ovicídny účinok), lariev a ich vývojových štádií (larvicídny účinok) vyvinutých vajíčok nakladných dospelými bichami. Na použitie proti napadnutiu švolami (*Trichodectes canis*) u psov a švolami (*Felicola subrostratus*) u mačiek. Liek sa môže použiť ako súčasť kliešťovej liečebnej stratégie pri kontrole alergie na uhryznutie bichami (FAD), po predchádzajúcej diagnostike 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 (šteniatá) a 1 kg (mačiatá). 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 precitlivosti na účinnú látku alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Nepodávať produkt určený psom mačkám a fretkám, z dôvodu možného predávkovania. **Cesta podania lieku** Iba na vonkajšie použitie, kvapkaním na kožu. **Nežiaduce účinky** Nepredávkovať. Psy Po použití lieku sa veľmi zriedkavo pozorovala krátkodobá kožná reakcia na mieste podania (strata zafarbenia kože, lokálne vypádanie srsti, svrbenie, začervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvýšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky), vracanie alebo respiračné príznaky. Mačky Medzi veľmi vzácné sa vyskytujúce nežiaduce účinky patria prechodné sa vyskytujúce kožné reakcie v mieste podania (olupovanie kože, vypádanie srsti, svrbenie a sčervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvýšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky) alebo vracanie. **Použitie počas gravidity, laktácie, znášky** 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, maternotoxické účinky. Bezpečnosť lieku nebola stanovená u gravidných a laktujúcich fretiek. Použitie len na základe zhodnotenia prínosu/rizika lieku zodpovedajúcim veterinárnym lekárom. **Liekové interakcie a iné formy vzájomného pôsobenia** Nie sú známe. **DRŽITEĽ POVOLENIA NA UVEDENIE NA TRH KRKA, d.d.**, Novo mesto Šmartejška 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





PharmDr. Blažena Cagánová, PhD.

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



(Ne)obyčajné aktívne uhlie

Pozoruhodné adsorpčné vlastnosti aktívneho uhlia sú známe už od roka 1813, kedy francúzsky chemik Bertrand potvrdil jeho mimoriadne silný detoxikačný účinok v tráviacom trakte. Aktiváciou dochádza k narušeniu povrchu uhlia tak, že vzniknú trhliny a ryhy, ktoré sú schopné účinne viazať toxické látky. Po naplnení svojej kapacity sa uhlie dostáva von z tela spolu s týmito škodlivinami. V dôsledku poréznej štruktúry má kávová lyžička aktívneho uhlia celkový aktívny povrch veľkosti futbalového ihriska.

Ako pôsobí v ľudskom organizme

Samotné aktívne uhlie sa v gastrointestinálnom trakte nevstrebáva a celý detoxikačný účinok prebieha v samotnom čreve. Adsorbuje na seba rôzne toxické látky, plyny, hnilobné produkty a toxíny, čím dôjde k ich inaktivácii a zabráni sa ich prenikaniu cez sliznicu čriev do krvného obehu. Následne dochádza k vylúčeniu inaktívneho komplexu aktívneho uhlia – toxická látka z tela von. Jemná porézná štruktúra má povrch až 1500 m²/gram látky. Aktívne uhlie je schopné redukovať vstrebávanie až 60 % toxického látky v tráviacom trakte.

Vhodné aj pre vegetariánov

Hoci medzi ľuďmi je stále zaužívaný termín živočíšne uhlie, v súčasnosti je aktívne uhlie čisto rastlinného pôvodu, takže je akceptovateľné aj pre vegetariánov. Vyrába sa z rašeliny, dreva, hnedého uhlia, čierneho uhlia a orechovej (kokosovej) škrupiny. Pôsobením horúcich vodných pár pri teplote od 900 do 1 100 °C dochádza k jeho aktivácii. Dostupné je v rôznych liekových formách – tablety, kapsuly, sirup, prášok.

Použitie pri črevných ťažkostiach

Aktívne uhlie je možné použiť u pacientov pri menej závažných črevných infekciách spôsobených vírusmi a baktériami, pri akútnych hnačkách spôsobených diétnou chybou, pri kvasných dyspepsiách, plynatosti, poruchách trávenia a dráždivom čreve.

Zvyčajne sa užívajú 2 – 4 tablety/kapsuly alebo 600 – 1200 mg prášku 3 – 4-krát denne. Tablety sa prehltnú celé a zapijú malým množstvom vody alebo sa nechajú rozpustiť v pohári v malom množstve vody. Tablety je možné aj rozhrýzť alebo rozdrviť a zapíť vodou. Deťom sa tablety podávajú vždy ako suspenzia, ktorá vznikne rozdrvením alebo rozpadnutím tabliet v malom množstve vody.

Univerzálne antidotum pri akútnych intoxikáciách

Podávanie aktívneho uhlia je veľmi účinné **najmä po nadmernom užití liekov, konzumácii húb a častí rastlín**. Adsorbuje jed z tráviaceho traktu, prerušuje enterohepatický obchodník niektorých látok (napr. pri intoxikácii muchotrávkou zelenou, digoxínom, teofylínom...), minimalizuje systémovú absorpciu, a tým aj celkovú toxicitu. Pri niektorých látkach je schopné vychytávať resorbovaný toxín z krvného obehu späť do tráviaceho traktu.

Včasná podanie aktívneho uhlia môže podstatne skrátiť biologický polčas vylučovania toxínu z organizmu a urýchliť elimináciu noxy.

Pri ľahšej intoxikácii je možné podať dávku 10 – 20 rozdrvených tabliet, respektíve 3 g prášku.

Efekt je najväčší, keď sa aktívne uhlie podá hneď, najlepšie do jednej hodiny.

Lieky dobre adsorbovateľné na aktívne uhlie sú napr. paracetamol, salicyláty, teofylín, karbamazepín, amitriptylín, digoxín, verapamil a ďalšie.

Pri ťažších intoxikáciách, ktoré vyžadujú liečbu v zdravotníckom zariadení, je odporúčané dávkovanie vyššie: 25 – 50 g u detí, 50 – 100 g u dospelých alebo 0,5 – 1 g/kg telesnej hmotnosti.

Nemalo by chýbať v domácej lekárničke

Odporúča sa, aby všetky domácnosti, najmä tie, kde vyrastajú malé deti, mali v lekárničke k dispozícii aktívne uhlie vo forme tabliet, kapsúl alebo sirupu. Optimálne je však mať v zásobe aj práškovú formu aktívneho uhlia.

Rozpustený prášok vo vode dokáže v tráviacom ústrojenstve vytvoriť väčšiu plochu schopnú pohltiť toxíny, čo sa drvením tabliet aktívneho uhlia nedosiahne.

Kedy uhlie neužívať

Nesmie sa podávať pri požití korozívnych látok (kyselín, zásad). Nepomôže a len skomplikuje situáciu, pretože v tráviacom trakte znižuje výpovednosť endoskopického vyšetrenia.

Nemá veľký význam podávať ho v prípade vypitia napríklad alkoholu, ktorý sa neviaže na aktívne uhlie.

Medzi ďalšie látky málo adsorbovateľné na aktívne uhlie patria: uhľovodíky (benzín, toluén), glykoly (nemrznúce zmesi), železo, lítium, kyanidy a pod.

Interakcie

Nie je vhodné podávať aktívne uhlie súčasne s inými perorálnymi liekmi, pretože ich vstrebávanie môže byť zreteľne obmedzené. Pri užívaní životne dôležitých liekov (napríklad digoxín, antiepileptiká a pod.) môže aktívne uhlie adsorbovať aj účinnú látku liečiva, a tým výrazne znížiť účinok. Preto musí byť medzi podaním uhlia a iných liekov dodržaný interval aspoň 2 – 4 hodín. Ženy, ktoré používajú perorálne kontraceptíva, sa v období užívania aktívneho uhlia majú poistiť aj inou formou antikoncepcie.

Niektoré prípravky s aktívnym uhlím obsahujú aj sacharózu, preto nie sú vhodné pre diabetikov.



Použitá literatúra:

Plačková S., Cagánová B.: Antidotárium. Bratislava, Herba, s. r. o., 2014, s.171 ISBN 978-80-551-3967-8. www.adcc.sk

Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu

Môj názor

farmaceutický laborant?



Cecília Adamčíková

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Dr. Max 112
Jesenského 2
929 01 Dunajská Streda
Tel.: 0901 961 272



Školu som ukončila v roku 1984 na Záhradníckej ulici v Bratislave. Veľmi som sa tešila na prácu v lekárni, ale osud to zariadil inak. V tej dobe okresné riaditeľstvo rozdeľovalo absolventov do lekární, kde bolo voľné pracovné miesto. V našom okrese mi ponúkli miesto v nemocnici na biochémiu v Dunajskej Strede. Mala som prejsť rekvalifikačným procesom a po čase, ak by sa uvoľnilo miesto pre farmaceutického laboranta, mohla by som vykonávať svoju profesiu. Odmietla som.

Na škole som mala veľmi rada chemickú analýzu liečiv a prácu v laboratóriu. Začala som hľadať teda prácu tým smerom a bližšie k miestu bydliska. Zamestnala som sa na Ekobiologickom oddelení SAV v Bratislave. Bola to veľmi zaujímavá práca,

zbierali sme bylinky v okolí veľkých závodov, spracovali sme ich a robili stanovenia ťažkých kovov, síry a iné. Po piatich rokoch som odišla na materskú dovolenku a presťahovali sme sa do Dunajskej Strede. Tu som už rozmýšľala nad tým, že by som predsa len pracovala vo svojej profesii. Rozposlala som životopisy do lekární. Mala som veľké šťastie, lebo práve hľadali laborantku namiesto panej, ktorá mala odísť do dôchodku. Takto som sa dostala do lekárne Noe, kde som pracovala od decembra 1996 do 2004. Nechala som sa prehovoriť a od roku 2004 som začala pracovať v Lekárni na Korze v Dunajskej Strede, kde pracujem až dodnes. Lekáreň v októbri 2017 prebrala sieť lekární Dr. Max. Veľmi ma teší, že celý kolektív zostal spolu, sme veľmi zohratí a navzájom sa dopĺňame. Náš kolektív vedie PharmDr. Tibor Hájos. Ani zmena majiteľa nezapríčinila úbytok pacientov, radi sa k nám vracajú, lebo vedia, že im vždy dobre poradíme a zdravie pacienta je u nás na prvom mieste.

Som rada, že môžem pacientom s mojimi vedomosťami a skúsenosťami pomôcť a dúfam, že ich nikdy nesklamem.

Eucerin®

ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY

S KYSELINOU HYALURONOVOU

Eucerin®
SUN PROTECTION
50
PHOTOAGING CONTROL
SUN FLUID
MEDICAL SKINCARE

PÔSOBÍ PROTI PRÍZNAKOM STARNUTIA PLETI SPÔSOBENÝM SLNEČNÝM ŽIARENÍM A VYPLŇÁ I HLBOKÉ VRÁSKY

ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY: OCHRANA PRED UVA/UVB PLUS VYSOKOENERGETICKÝM VIDITELNÝM SVETLOM

www.eucerin.sk



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Odborný asistent katedry UZS
Fakulta zdravotníctva SZU
Banská Bystrica



Obr. 5a, b: Set na okultne krvácanie

Krv v stolici – prvá pomoc

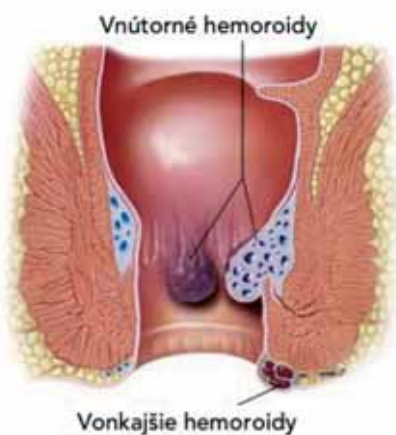
Krv v stolici je významný príznak (symptóm), ktorý nás informuje, že v niektorej časti tráviaceho traktu dochádza ku krvácaniu. Môže ísť o závažné ochorenie (nádorové ochorenie), ale môže to byť aj banálna záležitosť (konzumácia potravín, ktoré obsahujú červené farbivá – cvikla, užívanie liekov s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, železa a pod.).

Čo by sme mali vedieť o krvi v stolici

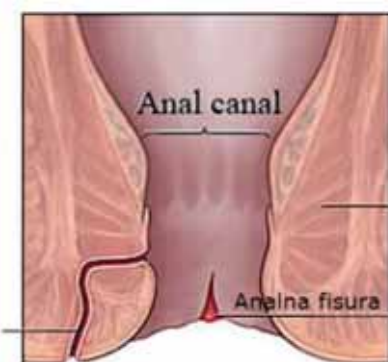
Nález **jasno červenej krvi** (enterorágia), ktorú vidíme voľným okom v stolici alebo krv nájdeme na toaletnom papieri a vo WC (obr. 1a, 1b), je príznakom krvácania z dolnej tretiny tenkého čreva, z hrubého čreva a z konečníka. Najčastejšie sa krvácanie prejavuje pri hemoroidoch (obr. 2a), pri fisúre (trhlíne na konečníku, obr. 2b).

Krvácanie jasno červenej krvi však môže byť prejavom nádorového ochorenia.

Čierna, dechtovitá, redšia, natrávená krv v stolici (meléna, obr. 3), je veľmi zápachajúca a je prejavom krvácania z hornej časti tráviacej sústavy (od dutiny ústnej po horné dve tretiny tenkého čreva). Najčastejšou príčinou je krvácanie z peptického vredu žalúdka alebo dvanástnika (obr. 4), pri používaní liekov proti zrážaniu krvi a podobne. Môže ísť aj o nádorové ochorenie.



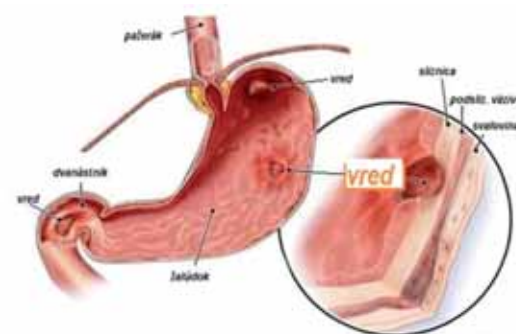
Obr. 2a: Zdroj krvácania jasno červenej krvi – hemoroidy



Obr. 2b: Zdroj krvácania jasno červenej krvi – análna fisúra

Prvá pomoc:

- pravidelné sledovanie farby stolice a toalety po defekácii pohľadom, pri náleze krvi voľným okom konzultácia s lekárom,
- pri silnom krvácaní, napr. po úraze konečníka, priložíme na oblasť konečníka saciu vrstvu (vlozku, plienku...), ideálne je, keď postihnutý leží na chrbte a má mierne zdvihnutú panvu,
- privoláme záchrannú zdravotnú službu (t. č. 155, 112).



Obr. 4: Vred žalúdka a dvanástnika



Obr. 1a, 1b: Nález jasno červenej krvi



Obr. 3: Meléna, čierna, dechtovitá stolica

Pozor!

Krv v stolici nemusí byť viditeľná voľným okom, vtedy hovoríme o **skrytom (okultnom) krvácaní**. Odporúčame pravidelnú preventívnu prehliadku u praktického lekára s vyšetrením stolice na okultné krvácanie (obr. 5a, b).

Konzultácie s lekárom slúžia na vylúčenie prípadného nádorového ochorenia hrubého čreva, respektíve napomôžu včasnej diagnostike a liečbe onkologického ochorenia.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



OMAN PRAVÝ

INULA HELENIUM L. (ASTERACEAE)

Do 150 cm vysoká trváca bylina má ryhovanú chlpatú stonku. Prízemné listy sú vajcovité. Končisté, tupo zúbkované; stonkové sú široko kopijovité, na opaku sivo plstnaté. Veľké, výrazné kvetné úbory majú rúrkovité aj jazykovité žlté kvety. Rozkonárený hnedý koreň je zvnútra biely, aromatický.

Oman pravý nepatrí medzi našu pôvodnú flóru. Pred rokmi bol k nám dovezený ako okrasná i liečivá rastlina. Dnes sa rozšíril najmä na vlhších priestoroch, pri potokoch, aj pomedzi kríkovité drevnaté rastliny. Pestuje sa v kvetinových záhradkách. Na liečivé účely sa vyberá šľachtená odroda.

Rastlina je známa už z antického Grécka. Jej liečivé účinky sa však uplatňujú aj v modernej medicíne.

Liečivá droga predstavuje koreň – *Inulae radix* (rhizoma), syn.: *Helenii radix* (rhizoma), *Inulae helenii radix* (rhizoma).

Omanový podzemok má predovšetkým silicu (do 3 %), v ktorej sú seskviterpény alantol, alantolaktón a izoalantolaktón (chemicky podobné santonínu; v minulosti sa nazývali helenín). Je tu veľké množstvo inulínu (až 45 %), horčiny a sacharidy.

Zliečivých vlastností sa uplatňuje na ľahšie vykašľávanie – expektorans, uvoľ-

ňovanie kŕčov – spazmolytikum, na podporenie trávenia – digestívum, na podporenie chuti do jedla a trávenia – stomachikum; účinkuje proti nadúvaniu, plynatosti – karminatívum, zlepšuje cukrovku – anti-diabetikum, skvalitňuje látkovú premenu – metabolikum, mierne zvyšuje vylučovanie žlče do dvanástnika – cholagogum a uľahčuje močenie – diuretikum.

Zložením silice a horčín sa droga zaraďuje medzi aromatické amará. Podporuje tvorbu žalúdočnej šťavy a peristaltiku, čo sa využíva pri chronických dyspepsiách s meteorizmom a kolikami. Na uvoľňovanie spazmov tráviacich ústrojov vplyvajú najviac zložky silice. Diurézu a vylučovanie žlče podporuje len mierne, o to významnejšie sa zúčastňuje na expektorácii – uvoľňuje hlien a uľahčuje ich vykašľávanie. V tejto indikácii sú účinnejšie liehové výťažky, ktoré obsahujú viac silice než záparsy. Alantolaktón má silné antiparazitické pôsobenie. Polyfruktózan inulín sa používa vo výžive diabetikov; organizmus nemá enzýmy, ktoré by sprostredkovali jeho hydrolyzu na monosacharid (fruktózu). V medicíne sa inulín podáva parenterálne (tzv. inulín clearance) na testovanie rýchlosti glomerulárnej filtrácie, a tým aj na hodnotenie účinkov diuretických látok.

Zápar sa obyčajne pripravuje z jednotlivých dávok 0,5 g alebo 1/2 kávovej lyžičky drogy na šálku vody; pije sa 2 – 3-krát denne po lyžiciach. Ak nepočítame s plným účinkom silice, môže sa pripraviť odvar (varí sa 10 min.), ktorý sa pripravuje z jednotlivých dávok 0,5 – 2 g na šálku vody; užíva sa 3-krát denne. Iný predpis, ktorý zachová funkčnosť silicových zložiek, je *Inulae radice infusum* 25 g na 150 ml vody, ktorý sa ako expektorans užíva v dávke 1 – 2 lyžice viackrát denne; podobne pred jedením ako stomachikum 1/3 – 1/2 pohárika 3-krát denne. Ako karminatívum sa v rovnakých dávkach prijíma po jedle.

Medicinálne víno *Inulae vinum* (80 – 100 g rozdrveného koreňa sa maceruje 8 dní v 1 000 ml bieleho vína, potom sa precedí); predpísané užívanie je po čajovej lyžičke viackrát denne.

Rastlina sa najčastejšie kombinuje s inými potenciujúcimi a doplňujúcimi drogami, napríklad so *Salviae folium*, *Althaeae radix*, *Foeniculi fructus* a i.

Vyššie dávky pôsobia emeticky.

Droga je súčasťou hromadne pripravovaných čajovín a ďalších farmaceutických výrobkov.

Telový krém na strie

elasticita, pevnosť, pružnosť

hydratácia, výživa

- elastín
- kys. hyalurónová
- jojobový olej
- mandľový olej
- panthenol
- allantoin
- pupočník ázijský
- vitamín E

Vlastná, špeciálne vyvinutá receptúra s vysokým obsahom aktívnych látok intenzívne zvláčňuje pokožku, udržuje ju hebkú, výrazne zlepšuje jej pevnosť a pomáha predchádzať vzniku strií. Unikátna kombinácia **elastínu** a ďalších aktívnych látok zvyšuje odolnosť, pevnosť, elasticitu a pružnosť pokožky, **kolagén** účinne bojuje proti vzniku strií a pokožku vyhladzuje. **Mandľový** a **jojobový olej**, extrakt **pupočníka ázijského**, **panthenol**, **allantoin** a **vitamín E** pomáhajú zabráňovať poškodeniu pokožky pri rastúcom pnutí. **Kyselina hyalurónová** pokožku hydratuje.

ZÁKAZNÍCKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573

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

MedPharma



Medzinárodné zdravotnícke inštitúcie



Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (angl. International Agency for Research on Cancer – IARC) má sídlo v Lyone vo Francúzsku. Agentúra bola založená v máji 1965 prijatím uznesenia delegácií členských štátov SZO na 18. zasadnutí Svetového zdravotníckeho zhromaždenia na základe francúzskej iniciatívy ako forma rozšírenia SZO.

Cieľom agentúry je podporovať medzinárodnú spoluprácu v oblasti výskumu rakoviny. Na tento účel spája zručnosti a vedomosti odborníkov zo zdravotníckych oblastí, ako napr. epidemiológia, laboratórne vedy a bioštatistika, s úmyslom identifikovať príčiny rakoviny tak, aby mohli byť prijaté vhodné preventívne opatrenia na zníženie úmrtnosti na túto chorobu. Dôraz sa kladie najmä na objasnenie úloh životného prostredia a rizikových faktorov životného štýlu pri vzniku rakoviny a ich význam sa skúma v súvislosti s genetickými štúdiami obyvateľstva. Jedným z produktov koordinačnej úlohy je vytváranie špecializovaných databáz DNA, v súčasnosti s počtom viac ako 10 miliónov vzoriek zo subjektov z celého sveta, s cieľom študovania príčin vzniku rakoviny pomocou spoločných štúdií s mnohými medzinárodnými partnermi.



Kristína Csicsolová

Žiačka IV. FL v odbore farmaceutický laborant
SZŠ Nitra



PharmPie

– učenie farmakológie hrovou formou

Čo je to PharmPie?

PharmPie je edukačná aplikácia naprogramovaná pre mobilné telefóny a tablety s operačným systémom Android od verzie 4.1 a vyššie. Aplikácia je dostupná bezplatne na Google Play a funguje plnohodnotne aj bez internetového pripojenia.

Ako si stiahnuť PharmPie do svojho mobilného telefónu/tabletu?

Otvorte si v mobilnom telefóne:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.learnpie.pharmpie>

alebo:

Otvorte si na mobile Obchod Play → do vyhľadávacej lišty napíšete PharmPie → kliknite na aplikáciu PharmPie → Inštalovať → Súhlasiť → Po stiahnutí a nainštalovaní aplikácie môžete vyhľadať ikonku PharmPie vo svojom menu v mobilom telefóne/tablete a začať používať aplikáciu.

Čo PharmPie obsahuje?

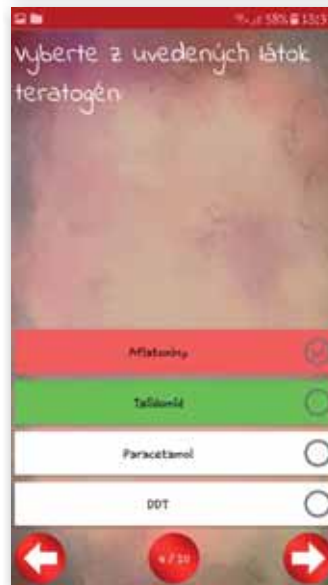
PharmPie obsahuje **prehľad voľnopredajných liekov, ich zaraďenie do liekových skupín a dispenzačné minima k jednotlivým liekom, prehľad krátkych definícií o skupinách liečiv a prehľad liekopisných skratiek – liekových foriem.**

PharmPie ďalej ponúka **kvízy, ktoré obsahujú otázky o všeobecnej a špeciálnej farmakológii.** Kvíz sa môže hrať v učiacom (neobmedzený čas na odpovedanie otázok) alebo súťažnom (obmedzený čas na odpovedanie otázok, „5 životov“) móde. Otázky sú stavané tak, aby odpovede na ne ovládal žiak na strednej zdravotníckej škole v odbore farmaceutický laborant. Aplikácia zaznamenáva naše predchádzajúce výsledky v kvízoch, aby sme mohli sledovať pokrok v rozširovaní našich vedomostí.

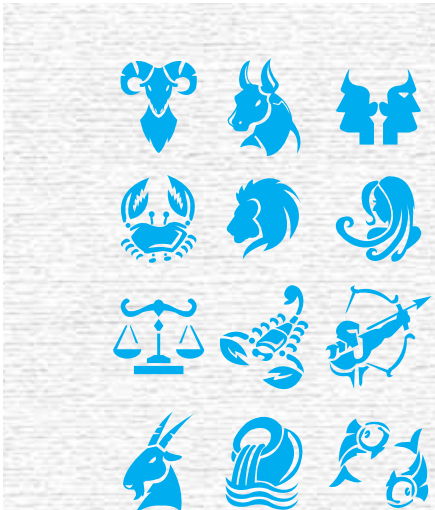
Aká je budúcnosť aplikácie?

Obsahovú stránku aplikácie som napísala ja a aplikáciu naprogramoval Bc. Miroslav Takács (študent FIIT STU). **Aplikácia môže slúžiť ako didaktická pomôcka na hodinách farmakológie** – spustením na interaktívnych tabuliach, aplikácia môže pomáhať nielen žiakom, ale aj **pracujúcim farmaceutickým laborantom na preopakovanie a rozširovanie si vedomostí o registrovaných voľnopredajných liekoch.** PharmPie je pre svoju stručnosť vhodná aj pre verejnosť. Pre neustále sa meniaci a rozširujúci sa farmaceutický trh je potrebné PharmPie aktualizovať. PharmPie momentálne obsahuje len registrované voľnopredajné lieky, ale do budúcnosti by sa aplikácia mohla rozšíriť o výživové doplnky a zdravotnícke pomôcky, ktoré sú dostupné v lekárnach na území Slovenskej republiky.

Ako sa mám učiť a opakovať si potrebné informácie pre svoju budúcu prácu farmaceutického laboranta bez množstva kníh, ktoré sú aj tak mnohokrát pre rýchle meniaci sa trh neaktuálne? V hlave sa mi zrodil nápad vytvoriť aplikáciu, ktorá pomôže žiakom, ale aj pracujúcim farmaceutickým laborantom a taktiež širokej verejnosti s učením farmakológie.



Poznámka: práca bola ocenená 2. miestom v krajskom kole stredoškolskej odbornej činnosti (SOC)



záver

Liečivé rastliny podľa znamenia



Kozorožec (kosti, kĺby kolená)



Ste pod znamením liečivej bylinky: **KOSTIHOJ**, ktorý volajú aj Saturnova rastlina alebo medový kvet. Kostihoj je pevne vraštený do zeme, ako aj jeho nositelia. Nie je ľahké sa dôverne s nimi zblížiť. Zachovávajú si odstup, hoci navonok sú príjemní a seriózni. Sú šetrní a pracovne výkonní. Nepriznajú si citlivosť.



Vodnár (kŕčové žily, lýtka)



Ste pod znamením liečivej bylinky: **MEDOVKA** alebo citrónová bylina. Ste nepokojné bytosti. Možno vás nájst', kde je veľa ľudí. Medovka žíví včely a vy svojou prítomnosťou priateľské spoločenstvá. Máte nepokojného ducha. Viete manipulovať s ľuďmi. Dávate najavo srdečnosť. Pre iných ste nepreniknuteľní.



Ryby (nohy, chodidlá, lymfatický systém)



Ste pod znamením liečivej bylinky: **SKOROCEL** alebo šľapaj bieleho muža. Ste vnímavý idealista. Pozor, aby ste nezblúdili v kľukatých cestách osudu. Hojíte rany aj tým, ktorí si to nezaslúžia. Preidealizovávate si ľudí, do ktorých ste zaľúbený. Vysnívate si nereálne. Pozor na privolávače snov, alkohol a drogy.

Zdroj a ilustračné foto: internet

STRONG NATURE® ForteSlim Malina 45 vreciek

Výživový doplnok



Prášok na prípravu studeného nápoja – džúsu – s malinovo-mätovou príchuťou. Obsahuje vysoko koncentrovaný extrakt zo zelenej kávy a mikroskopickú vlákninu glukomanán.

Čo je glukomanán?

Glukomanán je vo vode rozpustná mikroskopická vláknina, polysacharid, zložený z reťazca molekúl D-glukózy a D-mannózy. Získava sa extrakciou z koreňovej hľuzy rastliny konjac (Amorphophallus konjac). Po užití, glukomanán v kyslom prostredí žalúdka viaže na seba tekutiny, v prvom rade vodu, a zvýši svoj objem až 200 násobne. Pretože počas trávenia sa nerozkladá na jednoduché stráviteľné cukry, jeho kalorická hodnota pre organizmus je nulová.

Ako funguje glukomanán?

Po užití, glukomanán vsiakne do seba vodu, zvýši svoj objem a vytvorí silne viskóznú gélovitú hmotu, ktorá vyplní žalúdok a vyvolá pocit sýtosti.

Výskumy ukázali, že gélovitá hmotu z glukomanánu sa vytvára v žalúdku okolo častíc potravy a spôsobuje, že tráviace enzýmy uvoľňujú z potravy sacharidy pomalšie a tým sa zníži množstvo vstrebávaných sacharidov.

Okrem toho, glukomanán priťahuje a viaže na seba z prijatej potravy oxidované aj neoxidované tuky, oleje a cholesterol a prirodzenou cestou ich vynáša z tráviaceho traktu, preto ich kalorická hodnota pre organizmus je nulová.

Čo je Svetol®?

Svetol® je značkový, vo svete najpredávanejší, štandardizovaný sušený výťažok zo zŕn zelenej kávy (Coffea canephora robusta P.) so 45 – 50 % chlorogénových kyselín. Chlorogénové kyseliny sú špecifické organické kyseliny, nachádzajúce sa v rastlinách, najmä v ovocí a rôznych plodoch.

Ako funguje Svetol® (chlorogénové kyseliny zo zelenej kávy)?

Chlorogénové kyseliny majú silné antioxidantné a iné, pre ľudský organizmus blahodarné účinky. Podľa klinických štúdií, chlorogénové kyseliny vo veľkej miere znižujú vstrebávanie glukózy do buniek tenkého čreva. Štúdie odkryli aj tú skutočnosť, že dlhodobé užívanie rastlinných výťažkov s obsahom vyššieho množstva chlorogénových kyselín vedie k znižovaniu hmotnosti tela.



Glukomanán v kombinácii s chlorogénovými kyselinami zo zelenej kávy, s extraktom z mäty a vitamínom C má pozitívny vplyv na kontrolu hmotnosti, trávenie a detoxikáciu organizmu.

Studený nápoj STRONG NATURE® ForteSlim Malina vďaka obsahu malinového a cviklového džúsového prášku a extraktu z mäty, má vynikajúcu osviežujúcu chuť nealkoholického koktejlu, vhodného pre dlhodobé každodenné užívanie.

Dovozca pre Slovensko:

STERNA CONSULTING, s.r.o.
J. Feketeházyho 1/6668, 927 01 Šaľa
Slovenská republika
Tel.: +421 905 389 002, www.forteslim.sk

V ponuke veľkoskladov Med-Art, Pharmos, Phoenix a Unipharma



Trnava www.szstt.edupage.org

TRETIACI V DIVADLE A. BAGARA

Nitrianske divadlo dňa 21. 3. 2018 predstavilo našim tretiakom scénické spracovanie divadelnej hry **I. Bukovčana – Kým kohút nezaspieva**. Pútavé scénické obrazy, plné emócií a gradujúceho napätia nás doslova priklincovali k sedadlám a v našich myšliach rezonovali vážne výpovede týkajúce sa človeka, ktorý sa ocitá v krajnej životnej situácii – v ohrození života. Napriek tomu, že hra sa neodohráva v súčasnosti, je naliehavá a súčasná. A Bukovčanova parafrázovaná idea? Proti násiliu má človek iba jedinú šancu. Zachovať si svoju tvár a ľudskú dôstojnosť.



Mgr. Eva Hašková

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ



Naša škola ani tento rok nemala núdzu o „zapálených“ študentov. Študentky **Katarína Mučková, Erika Ostradecká, Simona Hašanová, Vanda Slabá a Barbora Perďochová** úspešne prezentovali svoje práce aj na krajskom kole SOČ. Na celoštátnu prehliadku SOČ postúpila práca E. Ostradeckej, S. Hašanovej, ktorá v odbore zdravotníctvo a farmakológia v krajskom kole obsadila prvé miesto, a práca K. Mučkovej, E. Ostradeckej, ktorá v krajskom kole v odbore história, filozofia a právne vedy obsadila druhé miesto.

40. ročník SOČ sa uskutočnil na pôde Žilinskej univerzity v Žiline, kde sa E. Ostradeckej a S. Hašanovej podarilo vybojovať tretie miesto v ich súťažnom odbore.

Erika Ostradecká, III. C

NAŠA ŠKOLA SI PRIPOMENULA PATOLÓGA A BÁSNIKA FRANTIŠKA ŠUBÍKA

Andrej Žarnov (vlastným menom František Šubík) patrí medzi najvýznamnejšie postavy novodobých slovenských dejín. Zapísal sa do nich ako vynikajúci básnik a uznávaný patológ. Mesto Trnava sa pre neho stalo jedným z posledných pôsobísk pred vynútenou emigráciou v roku 1952. SZŠ v Trnave sa aj z tohto dôvodu rozhodla o tejto významnej osobnosti našich najnovších dejín pripraviť pre žiakov druhých ročníkov 2. mája 2018 prednášku.

O jeho živote a diele a pripravovanom dokumentárnom filme informovala našich žiakov spoločne s trnavskou spisovateľkou, Margitou Kánikovou, jeho iniciátorka, doc. Eva Orbanová z Ff Trnavskej univerzity.

PhDr. Peter Sokolovič, PhD.



www.szsb.eu

Banská Bystrica

KONFERENCIA ZDRAVOTNÍCKY ASISTENT V BANSKEJ BYSTRICI



Stredná zdravotnícka škola Banská Bystrica už po šiestu jar privítala na svojej pôde žiakov a učiteľov stredných zdravotníckych škôl v odbore zdravotnícky asistent.

Tento rok sme sa zišli 21. marca 2018 na 6. celoslovenskej konferencii v odbore ZA, kde sa prezentovali žiaci – budúci zdravotnícki asistenti, na tému „Starostlivosť o pacienta s chorobami dolnej časti tráviaceho traktu.“ Prihlásilo sa 16 škôl s aktívnou účasťou a témami.

Prvé miesto získala SZŠ Nové Zámky s témou „Malnutrícia ako ošetrovateľský problém“, autorkami boli Kristína Ondrušková a Monika Vargová, druhé miesto SZŠ Trnava s témou „Informovanosť pacienta s peptickým vredom“, autorky Petra Szabová a Tamar Pavlovičová, 3. miesto SZŠ Nitra s témou „Edukácia pacienta s kolostómou“, autorky Nina Ovčíková, Gabriela Korpášová. Okrem odbornej komisie hodnotili aj všetci prítomní žiaci a ich favoritom sa stala prezentácia zo SZŠ Dunajská Streda s názvom „Edukácia rodičov detí s Hirschprungovou chorobou“, autorky Claudia Kukumbergová a Klaudia Baroková.

Mgr. Renáta Vaníková

ODBORNÁ PREDNÁŠKA O PARENTERÁLNEJ VÝŽIVE

Dňa 10. apríla 2018 našu školu navštívila Mgr. Michaela Gavendová, pracovníčka z Nemocničnej lekárne F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Pripravila si pre študentov štvrtého ročníka odboru FL prednášku na tému – Príprava parenterálnej výživy v podmienkach nemocničnej lekárne. Parenterálne lieky sú súčasťou obsahovej náplne odborného predmetu príprava liekov. Vďaka zaujímavej prezentácii si naši žiaci mohli rozšíriť vedomosti získané na teoretických hodinách. Táto téma ich zaujala a pani magistra ochotne odpovedala na ich zvedavé otázky.

Mgr. Viera Macková



RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

www.szske.sk

Košice Moyzesova 17

CELOŠTÁTNA ODBORNÁ KONFERENCIA MEDICÍNSKO-TECHNICKÝCH PRACOVNÍKOV

Naše žiačky Lenka Horváthová a Gabriela Pribišová sa aktívne zúčastnili so svojimi prednáškami na XVII. celoštátnej odbornej konferencii, ktorú organizovala Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov dňa 24. 4. 2018 v Trenčíne. Dievčatá zaujali prítomných témami, artikuláciou a vystupovaním. Lenka zaujala publikum svojou prednáškou s názvom Vplyv prírodnej medicíny na liečbu ochorení pohybového aparátu (mediálnej hernie disku L4/L5) a Gabriela zaujala svojím rozprávaním o vplyve a účinkoch aloe vera na ľudské telo.



EXKURZIA V BOTANICKEJ ZÁHRADE



Dňa 26. 4. 2018 sa žiaci I. FL odboru farmaceutický laborant zúčastnili exkurzie v botanickej záhrade v Košiciach, kde mali možnosť vidieť údajne najväčšiu zbierku kaktusov a sukulentov na celom území bývalého Československa. Zaujímava

bola aj expozícia nádherných orchideí, hmyzožravých rastlín, či ďalších druhov tropickej i subtropickej flóry v skleníku. Dúfame, že táto prehliadka pomôže našim prvákovi rýchlejšie si upevniť vedomosti získané na hodinách farmaceutickej botaniky.

ATLETIKA ŽIAKOV A ŽIAČOK SŠ

V dňoch **24. 4.** a **4. 5. 2018** sa žiaci našej školy zúčastnili súťaže v atletike. Súťažilo sa v týchto disciplínach: beh na 100 metrov, beh na 100 metrov cez prekážky, beh na 200 metrov, beh na 400 metrov, beh na 800 metrov, beh na 1500 metrov, hod diskom, hod oštepom, skok do diaľky, skok do výšky, štafeta 4 x 100 m, švédská štafeta (400 – 300 – 200 – 100), vrh guľou. **Marko Kandálík** reprezentoval školu v skoku do diaľky, vo vrhu guľou a švédskej štafete. Dominik Orlovský reprezentoval školu v skoku do diaľky a švédskej štafete. **Simona Krajíčková** a **Lenka Jurková** reprezentovali školu vo vrhu guľou a štafetách. Žiačka Natália Máziková a Veronika Domaničová reprezentovali školu v behu na 200 m, 100 m. Každá vo svojej disciplíne a spolu v štafete. V regionálnom kole si vybojovali popredné miesta, preto postúpili až do krajského kola. Juliana Lacková reprezentovala školu v hode diskom, v behu na 100 m, štafete a taktiež bola v rebríčku víťazov. Obidve tieto kolá boli organizované na Atletickom štadióne TU v Košiciach, Watsonova 4/A. Dievčatá prejavili nielen športového ducha, ale vzorne reprezentovali školu, pretože jednej z nich, a to Juliane Mackovej sa podarilo postúpiť až na **celoslovenské kolo**, ktoré sa uskutoční v Nových Zámkoch. *Všetkým zúčastneným žiakom ďakujeme za reprezentáciu. Víťazom srdečne blahozeláme a prajeme aj naďalej krásne športové umiestnenia.*



www.szsme.eu.sk

Michalovce

NEZABUDNUTELNÁ EXKURZIA V PRAHE

„Ak práca nie je pretkaná láskou, je zbytočná.“
Matka Tereza



S touto myšlienkou sú vedení žiaci na SZŠ a v tomto duchu bola plánovaná a realizovaná naša odborná exkurzia žiakov III. ZA, III. ZB, III. FL v Prahe.

V termíne 24. 04. 2018 sa začala 59 žiakom a učiteľom dlho očakávaná odborná exkurzia v Prahe, na ktorej sa zúčastnili študenti odboru zdravotnícky asistent a farmaceutický laborant. Čakala nás návšteva dvoch veľkých nemocníc – Nemocnice na Bulovce a Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny, ako aj putovanie po historickom centre Prahy. Inštitút klinickej a experimentálnej medicíny sa stal motiváciou v učení pre mnohých žiakov. Národné centrá ako transplantačné, kardiologické, diabetologické a experimentálne nám mnohým „vyrázili dych“. Keďže žiaci už majú skúsenosti s prácou na oddelení u nás, mali možnosť porovnať nielen vybavenie a možnosti práce, ale aj uplatnenie sa v odbore zdravotnícky asistent v zahraničí. Žiaci študijného odboru farmaceutický laborant navštívili jednu z najväčších nemocničných lekární v Českej republike. Postupne im zamestnanci lekárne predstavili jednotlivé oddelenia nemocničnej lekárne, konkrétne oddelenie prípravy liekov, oddelenia výdaja liekov, zdravotníckych pomôcok a oddelenie klinickej farmácie. Žiaci sa zoznámili so systémom práce na jednotlivých oddeleniach s dôrazom na tie, na ktorých vykonávajú svoje povolanie farmaceutický laboranti.

Nabitý program, získanie nových pracovných poznatkov a boľavé nohy, boli výsledkom našej, verím, že nezabudnuteľnej Pražskej exkurzie.

Mgr. Martina Stanková, Mgr. Henrieta Košková, Mgr. Lenka Dobiašová, Mgr. Alena Majerčáková, Mgr. Jozef Košč

DEŇ FARMACEUTOV

Konečne to tu bolo. V marci sme boli stredobodom pozornosti my, farmaceuti. Deň sa otvoril prednáškou o probiotikách. Dozvedeli sme sa o ich výrobnom procese, účinkoch a taktiež o baktériách, čo sa v nich nachádzajú. Nasledovalo pár slov o vysokej škole. Vysokoškoláčky nám porozprávali o predmetoch, ktoré nás čakajú a o aktivitách, ktoré sa dajú robiť počas voľného času. Potom sme presunuli do B-budovy, kde sme mali šancu vyskúšať pripraviť nové liekové formy. Pred samotnou prípravou sme o nich boli poučený prednáškou. Ich príprava bola zábavná a poučná. Po ich výrobe sme mali šancu ich otestovať. Deň bol ukončený prednáškou, ktorá nám ukázala ako predísť bolesti chrbta. Jediné mínus bola preplnená trieda počas poslednej prednášky.



Kristína Glogovská, III. FL



RNDr.
Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru
farmaceutický laborant

www.szsbase.sk

Bratislava Záhradnícka 44

EXKURZIA HRADEC KRÁLOVÉ A OKOLIE

Študenti nášho študijného odboru absolvovali v dňoch 17. až 19. apríla zaujímavú exkurziu do Českej republiky.

Prvá zastávka bola v Brne, v zábavno-vedeckom parku VIDA. To, čo sa na hodinách fyziky, chémie i biológie preberalo skôr v teoretickej rovine, tu si mohli žiaci vyskúšať prakticky. Mali možnosť namodelovať reálne situácie a vidieť ich dôsledky.



Po takomto zábavno-poučnom začiatku nasledoval krásny Moravský kras s prehliadkou Půvkevní jaskyne a priepasti Macocha. Večer sme už boli v Hradci Králové.



Druhý deň patril starému hospitálu Kuks aj s expozíciou jed-

nej z najstarších lekární U Granátového jablka, dnes farmaceutického múzea. Táto perla českého baroka slúžila ako nemocnica pre vyslúžilých vojakov, o ktorých sa staral rád milosrdných bratov. Zakladateľom panstva bol František Antonín Špork na začiatku 18. storočia.



Popoludní nás zabávali zvieratká v ZOO Dvůr Králové.

Zaujímavý bol aj tretí deň. Návšteva botanickej záhrady patriacej Farmaceutickej fakulte Karlovej univerzity v Hradci Králové žiakom pripomenula hodiny farmaceutickej botaniky a farmakognózie.



„STOLČEK PRESTRI SA“

Tak znel názov druhej zbierky potravín pre rodiny a ľudí v núdzi. Akciu zastrešila nezisková organizácia Doma u Kapucínov.

Tento rok sme darovali 218 kg potravín a 39 kg tovaru z drogérie.

Poďakovanie patrí všetkým, ktorí prispeli.



Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

Nitra

www.szsmitra.sk

ZDRAVOTNÍCI PLESALI



Na **5. školskom plese**, ktorý sa uskutočnil dňa **10. februára 2018** v Kultúrnom dome na Zobore, sa zúčastnili pedagógovia, žiaci, absolventi a hostia Strednej zdravotníckej školy v Nitre. Niekoľko neformálnych slov v úvodnej časti predniesla i pani riaditeľka PhDr. Regina Sládečková, PhD., čím bol ples slávnostne otvorený, a zábava sa mohla začať. O hudbu a dobrú náladu sa po celý čas staral **DJ Braňo**. Zábava bola skvelá, v najlepšom však treba prestať, a tak v skorých ranných hodinách sme náš ples ukončili.

AKO SME KUBÍNSKU HOĽU POKORILI...



Bolo krásne ráno **19. februára 2018** a našim žiakom prvého ročníka nekazilo náladu zistenie, že je pondelok. Čakala ich totiž cesta do Dolného Kubína, ktorý sa stal dejiskom ich **malých zimných olympijských hier – lyžiarskeho**

výcviku. Večer, keď sa každý unavené vliekol do postele, im nebolo treba dvakrát hovoriť, aby išli spať. Ráno však vstávali plní elánu, rozhodnutí podať akýkoľvek heroický výkon, aký od nich budú inštruktori vyžadovať. Toto rozhodnutie im vydržalo celých päť dní! Ďakujeme za spomienky na spoločne strávené chvíle a množstvo zážitkov.

SPOZNÁVALI SME HISTÓRIU

Dňa **14. marca 2018** sa žiaci prvého ročníka odboru farmaceutický laborant zúčastnili exkurzie v Bratislave. Ako prvé sme navštívili **Múzeum farmácie**, ktoré sa nachádza na Michalskej ulici v niekdajšej lekární U červeného raka. V päťdesiatych rokoch minulého storočia boli tieto priestory barokového meštianskeho domu prerobené na múzeum, vďaka čomu sme sa mohli oboznámiť s históriou farmácie a prácou lekárníkov v minulosti. Zaujalo nás toho veľa: ručné váhy, fajansové, kameninové, porcelánové či drevené nádoby na uskladňovanie surovín a samotných liečiv, ako aj jednotlivé nástroje a pomôcky slúžiace našim predchodcom. Súčasťou expozície je aj vzácna literatúra, v ktorej sú dochované vtedajšie poznatky lekárníkov. Atmosféru múzea dotvárajú nástenné maľby s tematikou liečiteľstva. Závan histórie sme pocítili i v **Múzeu mesta Bratislavy**, kde sme mali možnosť prezrieť si artefakty z rôznych historických období.



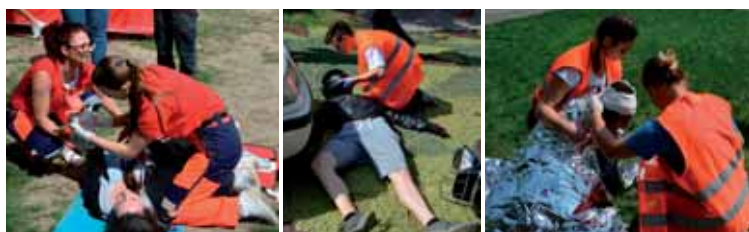


Mgr. Marcela Matusová
Stredoškolská pedagogička

Trenčín

www.szstn.sk

V TRENČÍNE SA SÚŤAŽILO V POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI
Regionálne kolo III. ročníka súťaže v poskytovaní prvej pomoci medzi strednými zdravotníckymi školami západoslovenského kraja sa uskutočnilo 25. apríla 2018 „za mostami“ v Trenčíne. Organizátorom súťaže sa po minuloročnom víťazstve v Topoľčanoch stala naša škola. Záštitu nad podujatím prezvali primátor Trenčína Mgr. Richard Rybníček a predseda TSK Ing. Jaroslav Baška. Garantom súťaže bol MUDr. Peter Herman, ktorý dohliadal na odborný priebeh súťaže.



Svoje vedomosti, praktické zručnosti a hlavne schopnosť racionálne myslieť v stresových situáciách si pri záchrane ľudského života zmeralo deväť súťažných družstiev stredných zdravotníckych škôl zo Slovenska a jedna hosťujúca SZŠ z Brna. Náš organizačný tím na čele s Mgr. Katarínou Moravíkovou si pre nich pripravil šesť modelových situácií, ktoré nasimulovali v reálnych podmienkach – dopravná nehoda zahraničných turistov, záchrana topiaceho sa vo Váhu, úraz v dielni, strata vedomia v miestnom pohostinstve a na záver skúšku zdatnosti na neďalekom ihrisku športového gymnázia. Skvelou bodkou súťaže bola ukážka prvej pomoci na vode členmi Hasičského a záchraného zboru z Trenčína, ktorí veľkou mierou participovali na jednotlivých modelových situáciách. Okrem profesionálnych hasičov a odborných učiteľiek hodnotili súťažné družstvá aj operátori z KOS-u a profesionálni záchranári, ktorí svojím entuziazmom i pozitívnym prístupom prispeli k zvyšovaniu záchranárskeho povedomia všetkých súťažiacich. Po úspešnom zdaní všetkých disciplín sa víťazmi stali žiaci zo **SZŠ sv. Vincenta de Paul z Topoľčan**, na druhom mieste skončilo súťažné družstvo zo **SZŠ Trnava** a bronz si odniesli žiaci zo **SZŠ Nové Zámky**. Súťažný tím našej školy v zložení Zuzana Hroncová, Petra Podoláková a Filip Šimko z III. ZA triedy získal najviac bodov, čím si obhájil prvenstvo z minulého roka. Keďže boli družstvom usporiadateľskej školy regionálneho kola súťaže, automaticky (ako aj prvé tri víťazné družstvá) postúpilo do celoštátneho kola, ktoré sa bude konať v júni na SZŠ v Žiline.

CELLULA NA ŠTÚROVOM PERE OPĽ DRUHÁ

Aj tento rok redakčná rada časopisu Cellula 20. apríla 2018 vycestovala do Zvolena, kde sa v priestoroch Krajskej knižnice L. Štúra konalo vyhodnotenie celoslovenskej novinárskej súťaže stredoškolských a vysokoškolských časopisov Štúrovo pero. V kategórii stredoškolské časopisy sa o Štúrovo pero uchádzalo 72 časopisov a nás teší, že Cellula, časopis trenčianskych „zdravotňákov“, získala skvelé 2. miesto a obhájila svoju pozíciu z minulého roka. Porotcovia taktiež skonštatovali, že Cellula je najlepších časopisom stredných odborných škôl na Slovensku.



na pokračovanie

Stanislav Pech

info@pech.sk

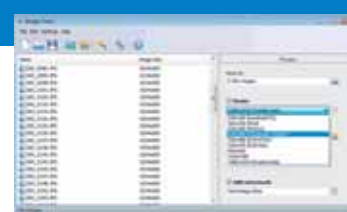


Tipy a triky v systéme Windows



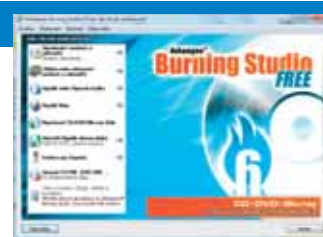
V tomto čísle vám predstavím tri bezplatné, užitočné programy.

Image Tuner



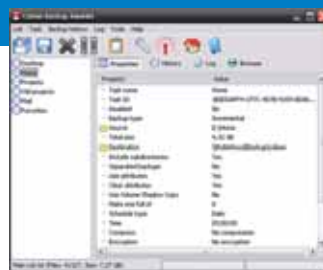
Program pre hromadné úpravy grafických súborov (fotografií) v anglickom jazyku. Obsahuje postačujúce množstvo nástrojov, s ktorými dokážete hromadne zmeniť veľkosť, rozlíšenie, rotáciu, názov a formát vybraných fotografií. Program dokáže hromadne pridať vodoznak do fotografií a meniť jas a kontrast fotografií. Podporuje formáty .jpg, .jpeg, .png, .gif, .tif, .bmp, .j2k, .jp2, .ico. Použitie je jednoduché. Po nainštalovaní a otvorení kliknutím na ikonu **Add Images** (je to prvá ikona v druhom riadku), vyberiete z počítača fotografie, ktoré chcete upraviť. Po vybratí a potvrdení sa fotografie, ktoré budete upravovať, zobrazia v ľavom okne. Ďalej kliknete na ikonu " + " nad pravým oknom. Otvorí sa nové okno s možnosťami úprav. Vyberiete jednu úpravu, ktorú chcete previesť a potvrdíte tlačidlo **Add**. Otvorí sa okno s nastavením vybranej úpravy. Nastavíte úpravy a potvrdíte **OK**. Nastavená zmena sa objaví v pravom okne. Týmto postupom môžete pridať rôzne úpravy. Všetko je pripravené a môžete kliknúť na ikonu Start (posledná ikona v druhom riadku). Otvorí sa nové okno, kde zadáte cestu, kam sa upravené obrázky uložia.

Ashampoo burning studio 6



Program pre napáľovanie CD, DVD a Blu-ray diskov aj v slovenskom jazyku. Program zvláda kopírovanie, ripovanie hudby, vytváranie obrazov diskov (ISO formát) a napáľovanie.

Cobian Backup 11



Program pre automatické zálohovanie súborov a adresárov aj v českom jazyku. Program sa dá inštalovať pre jedného užívateľa alebo viacerých užívateľov, alebo ako služba. Ja odporúčam inštaláciu pre viacerých užívateľov.

Po nainštalovaní a spustení programu sa otvorí okno. Skladá sa z dvoch riadkov. Prvý riadok obsahuje menu a druhý riadok obsahuje ikony. Pod riadkami sú dve okná, ľavé a pravé. V ľavom okne definujeme úlohy. V úlohe vyberáme súbory a adresáre, ktoré sa majú zálohovať, miesto, kam sa majú zálohovať, a čas, kedy a ako často sa budú ukladať. Možností nastavení je oveľa viac. Pravé okno slúži na zobrazenie informácií ku každej úlohe. Keď je program už v plnej prevádzke, v pravom okne si môžete zobrazit informácie o vykonaných úlohách. V spodnej lište na obrazovke vpravo vám pribudne ikona programu *Cobian Backup 11*, ktorá vás o prebiehajúcom zálohovaní informuje animáciou – točí sa.



Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiťel
peterkrajniak@orangemail.sk

Asertivita

Medzi ďalšiu veľmi významnú komunikačnú zručnosť patrí asertivita. Často v tejto rubrike píšem o potrebe vhodnej a zručnej komunikácie s klientmi. Pamätajte, že vo väčšine prípadov klienti nie sú odborníci na komunikáciu. Uplatňovaním vhodných komunikačných techník však vzrastá ich dôvera vo vás osobne i k vašej lekární. Klient radšej nakúpi farmaceutické prípravky v prostredí, kde sa cíti komfortne, aj napriek tomu, že to možno nedokáže vlastnými slovami popísať. Asertivita je teda ďalším z nástrojov (schopnosťou) vytvárať vzťahy s klientmi.

Pojem asertivita však často chápeme spôsobom, ktorý nie je správny. Čo teda asertivita rozhodne nie je?

Asertivita nie je:

- nástroj na tvrdé presadenie sa jednotlivca a jeho cieľov,
- neohľadupnosť,
- agresia (verbálna i fyzická),
- manipulácia,
- vzťahovačnosť,
- pasivita,
- podozrievanie,
- nedôvera.

Asertívne správanie, naopak, znamená presné a jasné definovanie svojich pocitov, myšlienok a názorov, pri zachovaní ľudských práv druhého. Asertívny človek má pozitívny vzťah k ľuďom, vie ich počúvať a je ochotný pristúpiť aj na kompromis. Asertívne správanie vnáša do komunikácie pohodu, pokoj, prirodzenosť a istotu pre každého účastníka. Umožňuje dosiahnuť dobrý vnútorný pocit, že sme v danej veci urobili, čo sme mohli a čo sme chceli.

Základné prvky asertívneho prístupu:

- vyjadrovanie vlastných pocitov primeranou formou,
- schopnosť požiadať o to, čo potrebujeme,
- nehovoriť „áno“, pokiaľ chceme povedať „nie“,
- prijať odmietnutie bez pocitu urážky,
- vedieť vyjadriť kritiku i pochvalu.

Ďalšie prvky charakterizujúce asertívne správanie:

- priame vyjadrovanie sa,
- uvoľnenosť,
- pohľad do očí,
- primeraný hlas,
- spokojnosť,
- sebaistota,
- sebadôvera.

Najznámejšie techniky asertivity:

1. Pokazená gramofónová platňa

- pokojne, slušne, jasne, zreteľne niečo požadovať, tvrdiť alebo odmietiť dookola.

Príklad: (K: klient; L: pracovník lekárne)
K: Prosím si prípravok XY. L: Ten vám vydať nemôžem, nakoľko je viazaný na lekársky predpis. K: Všet minule mi ho dali. L: Ten vám vydať nemôžem, nakoľko je viazaný na lekársky predpis. K: A nevedeli by ste prižmúriť oči? L: Ten vám vydať nemôžem, nakoľko je viazaný na lekársky predpis...

Dáme najavo, že si stojíme za svojím názorom, vieme ho obhájiť a nedáme sa tak ľahko odradiť alebo vyprovokovať.

2. Otvorené dvere

- neodmietame a nebránime sa kritike odvetnou kritikou,
- kritiku môžeme uznať, ale slušne.

Príklad:

K: Zase nemáte ten prípravok na sklade?!
L: Je mi ľúto, ale naozaj sa prípravok vypredal.
K: To si neviete urobiť dostatočné zásoby?
L: Zrejme sme podcenili predajnosť tohto prípravku a neobjednali sme ho v požadovanom množstve...

Pri tejto technike akoby sa klient rozbehol a chce naraziť do zamknutých dverí. Ale keď čaká náraz, ukáže sa, že dvere sú otvorené.

3. Mlčanie

- v istých situáciách je považované za prejav súhlasu,
- dá sa aplikovať tam, kde si nevieme dať rady s odpoveďou (prípadne nechceme odpovedať, aby sme klienta ešte viac nenahnevali).

4. Kompromis

- musí byť primeraný pre obe strany,
- nesmie znižovať sebaúctu alebo integritu.

Príklad:

L: Môžem vám ponúknuť iný prípravok, ktorý má veľmi podobné zloženie, ako ten, ktorý požadujete.

L: Prípravok vám odložím a nabadúce si ho vyzdvihniete.

L: Nech sa páči, dám vám naše tel. číslo a nabadúce zavolajte radšej jeden deň pred vašou návštevou.

Základné asertívne práva:

1. Právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť za ne zodpovedný.
2. Právo neposkytovať nijaké ospravedlnenie svojho správania a činnosti.
3. Právo zväžiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.
4. Právo meniť svoj názor.
5. Právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
6. Právo povedať: „Ja neviem“.
7. Právo byť nezávislý od dobrej vôle iných.
8. Právo robiť nelogické rozhodnutia.
9. Právo povedať: „Ja ti nerozumiem“.
10. Právo povedať: „Je mi to jedno“.

Pokiaľ chcete ovládať asertívnu komunikáciu, nestačí len naučiť sa používať asertívne techniky či uplatňovať svoje asertívne práva. Techniky a „vnútorné nastavenie“ idú ruka v ruku. Pokiaľ sa teda chcete stať naozaj asertívnym, je potrebné vytrvalo trénovať a zdokonaľovať sa tak v technike, ako i vo vnútornom nastavení.

Nemocničná lekáreň



NÁRODNÝ ÚSTAV DETSKÝCH CHORÔB
Limbová 1, 833 40 Bratislava, Slovenská republika

PharmDr. Katarína Šumská

Vedúca lekárníčka NL NÚDCH



Oddelenie klinickej farmácie (zľava): Mgr. Beata Schiavone-Babjaková, farmaceutka, PharmDr. Katarína Šumská, vedúca lekárníčka, Mgr. Ingrid Ivanová, vedúca OKF, Jana Tomašovičová, farmaceutická laborantka, Miroslava Kováčiková, farmaceutická laborantka, Jana Kopanišinová, sanitár

Nemocničná lekáreň vznikla v roku 1991, vtedy v novovybudovanom areáli Detskej fakultnej nemocnice na Kramároch, ako jedno z nových oddelení nemocnice. Okrem NL vznikla Výrobná infúzných roztokov – od roku 2005 už súčasť NL ako Oddelenie prípravy sterilných liekov. V súčasnosti lekáreň poskytuje lekárenskú starostlivosť v plnom rozsahu podľa požiadaviek kliník, oddelení a ambulancií zdravotníckeho zariadenia ústavnej zdravotnej starostlivosti, najmä hospitalizovaným detským pacientom, ale tiež ambulantne liečeným pacientom. Nemocničná lekáreň NÚDCH má päť oddelení, od 1. 7. 2018 šesť oddelení, pribudne Oddelenie výdaja pre verejnosť (s počtom 33 zamestnancov a od 1. 7. 2018 sa tento počet zvýši na 42).

Oddelenie klinickej farmácie zabezpečuje registrované a neregistrované lieky pre hospitalizovaných pacientov, lieky kategórie A pre ambulantne liečených pacientov, centrálné nakupované lieky, vrátane somatotropných hormónov pre deti s poruchami rastu.

Oddelenie individuálnej prípravy liekov zabezpečuje prípravu perorálnych a topicných liečivých prípravkov vrátane očných liekov, podľa individuálnych potrieb detských pacientov. Momentálne je v testovacej prevádzke unguátor, ktorý uľahčuje pracovníkom prípravu masť, pást a krémov a zároveň vďaka špeciálnym obalom umožňuje ich hygienickú aplikáciu a predĺženie doby použiteľnosti.

Oddelenie výdaja zdravotníckych pomôcok zabezpečuje zásobovanie zdravotníckymi pomôckami, vrátane špeciálneho zdravotníckeho materiálu, diagnostík a dezinfekcie. Zabezpečuje administratívne práce súvisiace s vedením konsignačných skladov.



Oddelenie výdaja zdravotníckych pomôcok (zľava, vpredu): Andrea Hederová, vedúca VZP, Blanka Lešková a Gabriela Šefčíková, PPVZ, farmaceutickí laboranti Mgr. Jarmila Trajđová, Erik Soják, Gabriela Petrušková, Miroslava Homolová

Oddelenie prípravy sterilných liekov a kontroly liekov pripravuje špeciálne infúzne roztoky podľa individuálnych požiadaviek kliník a oddelení NÚDCH, pripravuje do zásoby infúzne roztoky, ktoré nie sú dostupné na trhu a diagnostické zdravotníckeho pomôcky pre jednotlivé pracoviská NÚDCH. Okrem toho pripravuje individuálnu parenterálnu výživu pre hospitalizovaných pacientov, ako aj pre ambulantných detských pacientov na domácej parenterálnej výžive. V apríli tohto roku sme získali vďaka Nadácii Kvapka nádeje nový prístroj, ktorý umožní pripravovať parenterálnu výživu na európskej úrovni. Oddelenie zabezpečuje vstupnú, medzioperačnú a výstupnú kontrolu farmaceutických surovín a pripravovaných liekov a taktiež zabezpečuje zásobovanie kliník a oddelení nakupovanými infúznymi, irigačnými a eliminačnými roztokmi.

V priestoroch Kliniky detskej hematológie a onkológie sa nachádza vysunuté pracovisko NL: **Oddelenie centralizovanej prípravy cytostatík**, tu pripravené cytostatické lieky sa podávajú hospitalizovaným a aj ambulantným pacientom. Zavedením bezihlových vstupov do prípravy sa zvýšila bezpečnosť farmaceutov pripravujúcich liečby, ako aj ostatného zdravotníckeho personálu.

V súčinnosti s etickou komisiou NÚDCH prebieha v Nemocničnej lekární v spolupráci s jednotlivými oddeleniami a klinikami klinické skúšanie liekov. Pracovníci NL sa podieľajú na pregraduálnom a postgraduálnom vzdelávaní študentov SZŠ, FaF UK a SZU.

Aktuálnou výzvou je pripravovaná pre-stavba NL a pripojenie verejnej lekárne. Bude to náročné obdobie, ale spoločným úsilím to, verím, zvládneme.



Chystanie zdravotníckych pomôcok do „kulinárov“ vo VZP, Miroslava Homolová s Blankou Leškovou.



Oddelenie individuálnej prípravy liekov (zľava): Mgr. Viera Volovičová, vedúci farm. laborant, Lýdia Lukáčová, farmaceutický laborant



Oddelenie prípravy sterilných liekov a kontroly liekov (zľava): Mgr. Barbora Bullová, farmaceut, Mgr. Zuzana Sárázová, farmaceut



Umyvanie infúzných fliaš v ultrazvukovej myčke (zľava) – Gabriela Spániková PPVZ, Iveta Benková, sanitár



Oddelenie centralizovanej prípravy cytostatík: Mgr. Lucia Jurčová, farmaceut



PharmDr. Mária Rolincová, vedúci OPSLaKL kontroluje pH roztoku



Optická kontrola vyrobených infúzných roztokov – Emília Kopáčová-Sádovská, farm. laborant

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

1. Registrovaný liečivý prípravok **AJATIN PROFARMA® TINKTÚRA** určená na dezinfekciu odrenín, rezných rán, vredov, rúk a nôh.
Otázka: Má prípravok dobu použiteľnosti 5 rokov od dátumu výroby?
áno **nie** www.profarma.cz

2. **SPIRABEL** od spoločnosti **Belupo** je indikovaný na zmiernenie príznakov spojených s alergickou rinitídou, urtikáriou.
Otázka: Ide o jedinú dostupnú orodispergovateľnú formu na trhu?
áno **nie** www.belupo.sk

3. **Telový krém** s vlastnou receptúrou **na strie** od spoločnosti **MedPharma**.
Otázka: Napíšte látky, ktoré obsahuje.
www.medpharma

4. **Vitamín B₁₂** od spoločnosti **Vitabalans (Vita B12 1 mg)** k správnejmu fungovaniu nervového systému (aj pamäti), k zníženiu vyčerpania a únavy, k správnej tvorbe červených krviniek, je vo forme žuvacích tabliet s príchuťou mäty pre maximálne vstrebávanie vitamínu B₁₂ v ústach.
Otázka: Obsahuje cukor, lepok, laktózu a kvasnice?
áno **nie** www.vitabalans.sk

5. Výživový doplnok **STRONG NATURE® ForteSlim Malina 45** vreciek dováža na Slovensko spoločnosť **Sterna Consulting**. Ide o prášok na prípravu studeného nápoja – džúsu – s malinovo-mätovou príchuťou.
Otázka: Obsahuje prípravok **STRONG NATURE® ForteSlim Malina 45** vreciek vysoko koncentrovaný extrakt zo zelenej kávy a mikroskopickú vlákninu glukomanán?
áno **nie** www.forteslim.sk

6. **GYNIMUN® intim protect** dováža na Slovensko spoločnosť **Aloris Vital**.
Otázka: Ide o selektívne vaginálne probiotikum s obsahom minimálne 1 x 10⁸ patentovaných kmeňov vaginálnych laktobacilov *Lactobacillus gasseri* (EB01™) a *Lactobacillus rhamnosus* (PBO1™)?
áno **nie** www.gynimun.sk

7. **Rosalgin/Rosalgin Easy** (benzylamíniumchlorid) od spoločnosti **Angelini** rýchlo odstráni nepríjemné pálenie a svrbenie, lieči výtok a zápal ženských pohlavných orgánov, pôsobí proti škodlivým baktériám, urýchľuje proces hojenia popôrodných rán.
Otázka: Lieči **Rosalgin/Rosalgin Easy** vaginálnu mykózu?
áno **nie** www.angelini.sk, www.rosalgin.sk

8. **Ladival** účinný ochranný prostriedok proti UV-A, UV-B a IR-A žiareniu.
Otázka: Má príjemnú konzistenciu, vodoodolnosť a rýchle vstrebávanie?
áno **nie** www.stada.sk

9. **Bylinný čaj pri bolestiach hlavy** nájdete v portfóliu spoločnosti **Fytopharma**.
Otázka: Napíšte 6 bylín, ktoré sú súčasťou čaju.
www.fytopharma.sk

10. **Eucerin 50 SPF UVA** s kyselinou hyalurónovou od spoločnosti **Beiersdorf**.
Otázka: Pôsobí proti príznakom starnutia pleti spôsobeným slnečným žiarením a vyplňa i hlboké vrásky?
áno **nie** www.eucerin.sk

11. **Cosmos® ACTIVE** od spoločnosti **HARTMANN** prvá pomoc pre svaly a kĺby.
Otázka: Ide o nový rad výrobkov na starostlivosť o kĺby a svaly pri športe?
áno **nie** www.hartmann.info.sk

12. **Psilo-Balsam®** od spoločnosti **Stada** prináša rýchlu úľavu od svrbenia a bolesti.
Otázka: Rieši uštipnutie, popŕhlenie a popálenie?
áno **nie** www.stada.sk

13. **Fypryst® combo**, novinka spoločnosti **Krka** na použitie proti napadnutiu blchami u psov, mačiek a fretiek alebo proti blchami spolu s kliešťami.
Otázka: Ide o pohodlnú aplikáciu pipetou kvapkaním na kožu?
áno **nie** www.krka.sk

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

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

Babičkin receptár



zdravie



jedlo

Banánová lahôdka

Banán je vynikajúci pri nespavosti aj po namáhavej telesnej aktivite, preto odporúčam takúto lahôdku: olúpte banán, nakrájajte ho na kolieska a mierne smažte na panvici. Pokvapkajte medom a posypte nadrobno nasekanými orieškami (mandľami, lieskovicami a pod.).

Bazový lekvár

Rozvarte 2 kg nakrájaných jablák, prepasírujte, pridajte ½ kg cukru a 1 kg bazových bobúľ. Ku koncu varenia pridajte 1 lyžicu kyseliny citrónovej, 2 lyžice rumu. Takýto bazový lekvár veľmi pripomína čučoriedkový a navyše je výborný proti kašľu a nachladnutiu.

Bylinkové maslo

Prípraviť si ho môžete aj doma: 125 g masla zmiešate s dvoma strúčikami prelisovaného cesnaku, pridáte mleté čierne korenie, 2 polievkové lyžice ľubovoľných bylín (koriander, šalvia, bazalka, tymián) a vegetu. Všetko dobre premiešajte, položte na alobal a vytvarujte valček. Vložte do chladničky, aby masa stuhla.

Domáci tvaroh

Prípravte si domáci tvaroh: keď sa mlieko zrazí, mierne ho zohrievajte, potom nechajte odstáť a nalejte do plateného vrečka. Srvátku nechajte odtiecť a vrečko zaťažte, aby tvaroh dobre odkvapkal. Z 10 litrov mlieka získate 1 kg chutného tvarohu.

Falošná šľahačka

Do 2 dcl mlieka dajte prevariť 5 dkg masla, potom dajte do chladničky asi na dve hodiny a napokon vyšľahajte výbornú šľahačku.

Falošná treska

Pretlačte jeden tvaroh, uvarenú mrkvu, pridajte dve kyslé uhorky, dve cibule, 3 natvrdo uvarené vajčička, kyslú smotanu, dochuťte soľou, mletým korením a vegetou. Dobre premiešajte a nechajte odstáť v chladničke.

Falošné zemiakové placky

Starý usušený chlieb namočte do vody, potom ho vyberte, nežmýkajte, ale priamo doň pridajte všetky prísady ako do zemiakových placiek, jedno vajce a vyprážajte.

Falošný tvaroh

Ak vám chýba tvarohová plnka, stačí v šupine uvariť zemiaky, očistiť ich, postrúhať na strúhadle. Na jednu kocku tvarohu pridajte jeden stredne veľký zemiak alebo dva menšie. Získate tak viac tvarohu a zostane jemnejší.

Grilovacia omáčka

Ak radi grilujete marinované mäso, tu je tip: čili papričku, kávovú lyžičku mletej rascy prevarte v 25 ml vody. Pridajte nadrobno nasekaných 6 strúčikov cesnaku, 2 polievkové lyžice mletej červenej papriky, 2 lyžice červeného octu, 120 ml olivového oleja a dochuťte vegetou.

Klinčeky do čaju

Skúste pridať do litra čaju 4-5 klinčekov. Je to silné antiseptikum a používa sa aj proti infekciám tráviaceho, respiračného i močového systému.

Aloe kaktus

Aloe kaktus sa používa pri žalúdočných ťažkostiach. Asi 2 cm nakrájajte, posekajte, zapíťte vodou a žalúdočné problémy za pár minút zmiznú. Takisto sa môže aloe kaktus používať pri popáleninách alebo porezaní – priložte aloe kaktus mokrou stranou na choré miesto.

Bolesť hlavy

Citrónovú kôru odlúpnite od bielej vrstvy, položte vlhkou stranou k spánkom a podržte niekoľko minút, kým bolesť neustúpi.

Bolesť ramien, kĺbov

Skúste konzumovať čerstvé jahody. Cez zimu si môžete pomôcť jahodovým kompôtom alebo džemom.

Bradavice a kurie oká

Do pohárika dajte za štamperlík octu a kúsok cibule. Nechajte cez noc vylúhovať. potom priložte na bradavicu alebo kurie oko a prilepte leukoplastom na niekoľko hodín. Opakujte 3-4 krát.

Cesnak na posilnenie

5 strúčikov cesnaku pokvapkajte asi šiestimi lyžicami medu a nechajte niekoľko dní postáť. Scedte a užívajte po lyžičkách.

Citlivá pokožka

50 gramov šalvie zalejte litrom horúcej vody a nechajte 20 minút vylúhovať. Gázu namočte do roztoku a prikladajte na citlivú pokožku na tvári.

Čkanie

Do pohára nalejte vodu, čaj alebo minerálku a začnite piť čo najmenšími dúškami nepretržite, bez prestania niekoľko sekúnd. Pozor – nie veľké hltý a treba piť bez prestávky.

Dobrý spánok

Do hrnčeka dajte čaj alebo vodu, lyžičku medu, šľavu z polovice citróna a malú (pre deti) a veľkú (pre dospelých) lyžičku švédskych bylín. ■





PhDr. Renata Melicheríková

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



Dávny vzor rodičovskej autority treba oprášiť

Deti znamenajú radosť, lásku, zmysel života, množstvo zábavy, zážitkov, ale i starostí...

- Rodičia sa im intenzívne venujú, hľadajú pre deti čo najlepšie zážitky a uplatnenie, snažia sa naplniť ich potreby, zahrnúť ich láskou. V porovnaní s tým, aké možnosti boli pre deti v minulosti a dnes, je zjavné oveľa väčšie množstvo ponúk materiálnych, ale i zážitkových. Pamätáme si, ako sme skákali gumu, hrali sa na slepú babu, v lete sme ani netušili, čo je v televízii, a myslím, že na takéto detstvo väčšina ľudí spomína s úsmevom, spokojnosťou a nostalgiou. Dnes existujú detské kútiky špičково vybavené, v hračkárstvach je výber pútavých farebných tvorivých hier a hračiek, v hoteloch sú animátori, doba ponúka veľké množstvo rozmanitých podnetov. V dnešnej dobe sa vďaka širokým možnostiam a možno tak trochu i vďaka vplyvu západných kultúr vyvíja niečo ako „kult dieťaťa“. Internet je plný informácií o tom, ako dieťaťu vytvoriť zdravé prostredie pre vývin; ako dieťaťu zabezpečiť, aby malo dostatok aktivít; ako dieťa netraumatizovať negatívnymi zážitkami, trestami, škodlivou stravou; ako dieťa treba nosiť v šatke, aby malo intenzívny kontakt s matkou; ako ho čo najdlhšie dojsť a pod.

- V psychologickvej ambulancii však pribúdajú prípady, kedy prichádzajú rodičia s deťmi mnohokrát už 9 – 11 ročnými, ktoré charakterizujú ako „priveľmi citlivé“. Všetko svojim deťom dali v rámci svojich možností a aj tak pociťujú problém. Pri podrobnejšej analýze situácií uvádzajú, že dieťa plače „pre všetko“. Keď sa zaujímam ďalej

o to, čo znamená to „všetko“, dostávam veľa krát odpoveď, ktorú si rodičia uvedomia až pri tomto rozhovore: dieťa plače vtedy, keď mu niečo odopru, keď si má plniť povinnosti alebo jednoducho vtedy, keď si chce niečo presadiť. A dostávame sa pomaličky k tomu, že „citlivosť“, ktorú pôvodne videli, získava konkrétne obrysy sebeckta a sebaapresadzovania. Ich rodičia sa snažili od narodenia svojej ratolesti byť čo najlepšimi rodičmi – zabezpečili svojmu dieťaťu všetko, čo len v rámci svojich možností mohli a sú zaskočení tým, že napriek tomu majú so svojim potomkom problémy. Nie raz trpia pocitmi viny, snažia sa byť čo najústretovejší, a tak sa uzatvára akýsi bludný kruh: čím viac vychádzajú v ústrety a plnia potreby dieťaťa, tým je dieťa predráždenejšie, jeho nároky sa stupňujú a je otrávené. Ťažko spolu s rodičmi komunikujú. Dávny vzor rodičovskej autority, kedy rodič zdvíhal hlas na dieťa, ak to bolo treba, sa odrazu obracia: dieťa dvíha hlas na rodiča a on sa stáva bezradným.

- Deti mnohokrát nemajú doma žiadne povinnosti. V dobrom úmysle, aby mali dostatok času na učenie a svoje záujmové aktivity, sa od nich nežiada, aby vykonávali akékoľvek domáce práce. Nie je však škodlivé a nijako pre dieťa traumatizujúce, ak sa od malička zúčastňuje na chode domácnosti: naopak, je pre neho pozitívom, ak sa učí, že smeti treba vynášať, WC sa musí umývať, veci si po sebe treba poskladať, riady umyť. Spoločné varenie obeda s rodičom je nie len príležitosťou naučiť sa ako sa to robí, ale je aj spoločným kontaktom, keď sa dá navzájom porozprávať a zabaviť. Ak doma má svoje povinnosti ako dieťa, bude ich ľahšie vykonávať aj v reálnom živote ako dospelý.

- Mýtus, že je pre dieťa traumatizujúce, ak nemá všetko to, čo jeho rovesníci, nadhodnocuje dôležitosť materiálnych potrieb v živote. To, že nemá značkové oblečenie alebo posledný model mobilu, ho učí zaslúžiť si alebo počkať na niečo určitú dobu, prípadne zmieriť s tým, že nie vždy všetko v živote musí byť tak, ako si ono predstavuje. Sociálne rozdiely vždy boli a budú.

Pokiaľ žije dieťa v chudobnejších podmienkach, nikdy to neznamená, že bude horšie alebo menejcennejšie ako ostatní. Učí sa tomu, ako prijať také podmienky, aké má jeho rodina a postoj, aký prijíma, sa formuje vďaka vedeniu dospelými v okolí. Ak mu bude podsúvaný názor, že je to handicap a má sa zaň hanbiť, prijme to. Pre dieťa je dobré, ak sa učí nemať všetko hneď, ako si to zaželá. Pokiaľ sa prípadne musí snažiť vyvinúť nejaké úsilie k dosiahnutiu svojho cieľa, je to preň rozvíjajúce a učí ho cieľavedomosti. Zároveň sa má možnosť na svoj cieľ aj tešiť, čo v prípade okamžitého plnenia potreby býva pocit veľmi prchavý, pokiaľ vôbec príde. Detská izba, preplnená modernými hračkami, rozprávkovými výjavmi a hýriaca farbami, môže spôsobiť skôr nepokoj a chaos, než príjemne strávené chvíle. Detská izba by však nemala slúžiť nato, aby bola zdrojom každodenných konfliktov, keď treba hračky upratať. Dieťaťu stačí radšej nechať vyložených pár hračiek a po čase ich obmeniť – a menšie množstvo hračiek sa aj rýchlejšie uprace.

- Ak sa dieťa nudí, netreba mu za každú cenu vymýšľať aktivity a hry. Je vynikajúce, ak sa rodičia so svojimi deťmi hrajú a venujú sa im. Ak sa však stane, že nemajú čas, je dobré deti naučiť nájsť si zábavu samostatne. Samostatne sa zahrať, napr. aj s kúskom motúzika, znamená pre dieťa zapojenie tvorivosti a fantázie. Takémuto typu hry sa však nenaučí, ak na chvíľky „nudy“ nie je zvyknuté. Nie je žiadnym hriechom dieťa niekedy ponechať na zapojenie vlastnej invencie a neorganizovať mu každú voľnú chvíľu.

- Čo dodať na záver?

Každý extrém je rizikový: či už presýtenie detí zážitkami a materiálnym zabezpečením, alebo extrém v podobe nevenovania sa a chýbania vzájomného kontaktu v rodine. Výchova je náročná a neexistuje univerzálny návod, ktorý by platil na všetkých a vystihoval všetky stránky. Napriek modernej dobe by však mali platiť zásady možno „nemoderné“: deti potrebujú lásku, ale aj hranice.

PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

Zmluvu sme podpísali...

Na zdravie!

Rokovania sme dovedli do úspešného konca, výhodné zmluvy pre obidve strany sme podpísali, zavládla spokojnosť a následná eufória. Čím lepším by sme mohli túto situáciu podporiť ako čašou vína alebo pohárikom kvalitného alkoholu. Pripúšťa biznis protokol takúto bodku za ukončením úspešného pracovného stretnutia?

Alkoholické nápoje majú svoje miesto v spoločenskom styku podľa protokolu, ale mali by sme mať snahu o dodržanie roviny zdvorilosti a taktu, ktoré sa týkajú prezentácie, úrovni a spôsobu ako ich máme podávať.

Prvé pravidlo sa týka presne tej „bodky“, takže nám je jasné, že sa má podávať na záver rokovania, lebo tam, kde sa podpisujú zmluvy, nemalo by byť na rokovačom stole žiadne občerstvenie, dokonca ani umelohmotné fľaše s minerálnou vodou, ktoré na dokumentačných fotografiách nevyzerajú esteticky. K dispozícii môže byť karafa s vodou a pohármi diskrétno na bočnom stolíku.

Druhé pravidlo by malo zvyšovať výpovednú hodnotu na medzinárodnej scéne a je súčasťou prezentácie našej identity. Ak uzatvárame zmluvu so zahraničnými partnermi, tak ponúkame výrobky našej proveniencie, destiláty bielej farby: vychladenú borovičku, hruškovicu, malinovicu, slivovicu a čašu vína ako samostatný spoločenský podnik: vychladené suché biele víno alebo sekt.

Tretie pravidlo sa týka spôsobu podávania, kde na pripravenom bočnom stolíku musí byť zavretá fľaša a otvorená až pred aktérmi stretnutia, aby bola viditeľná etiketa a všetci vedeli, čo budú popíjať. Výhovorky typu: „ja nemôžem, lebo...“ signalizujú afekciu a

zbytočné vyžadovanie si pozornosti. Po prípitku, môžeme držať pohár v ruke bez toho, aby sme si odpili a potom ho niekde diskrétno položíme. Násilné ponúkание a vyzývanie na opätovné prípitky nie sú vhodné, aj keď to patrí k našej slovenskej tradícii.

Štvrté pravidlo sa nesie v rovine zdvorilosti. Aktér stretnutia by nemal touto činnosťou poveriť dámu, lebo dáмам fľaša do rúk nepatrí. Buď ju otvorí sám alebo poverí kolegu, podriadeného, ktorý potom môže dolievať, ale najviac trikrát.

Len tak pre zaujímavosť: poľskí historici rozdelili obyvateľov Európy podľa toho, čo pijú na zónu vína, kde podľa nich patrí Španielsko Portugalsko, Francúzsko, Taliansko, Balkán, Maďarsko a Slovensko. Obyvatelia tejto zóny sa vyznačujú vitalitou, eleganciou a humorom. Do zóny piva zaradili Angličanov, Nemcov, krajiny Beneluxu a Čechov a priradili im vlastnosti ako ťažkopádnosť, priamočiarosť a uvážlivosť. Nakoniec je to zóna vodky, ktorá je doménou severnej Európy, Poliakov a Rusov. Pre tieto identity je vraj príznačná melanchólia, pasivita a jednoduchosť. V našom prípade je realita s históriou v rozpore, lebo Slováci boli v roku 1948 umelo zaradení do zóny vodky, a tým je asi aj jasná charakteristika, ktorá súvisí s touto zónou, čo sa prejavilo aj na úrovni našej politickej kultúry od vzniku Slovenskej republiky v roku 1993 až dodnes.

Ilustračné foto: internet

GYNIMUN[®] INTIM PROTECT

SELEKTÍVNE VAGINÁLNE PROBIOTIKUM

L. RHAMNOSUS
(Lbp PB01-DSM 14870)Patentované kmene
vaginálnych laktobacilovL. GASSERI
(Lba EB01-DSM 14869)**Účinne podporuje liečbu bakteriálneho
a kvasinkového vaginálneho zápalu****Obnovuje a udržuje zdravú vaginálnu
flóru****Aktívne zložky:**Jedna (1) vaginálna kapsula GYNIMUN[®] obsahuje minimálne 1x10⁸ Lactobacillus gasseri, (EB01TM) a Lactobacillus rhamnosus (PB01TM).

Zdravotnícka pomôcka

Dovozca: Aloris Vital, s.r.o. Majoránová 62, 821 07 Bratislava, Kontakt: info@alorisvital.sk, www.gynimun.sk

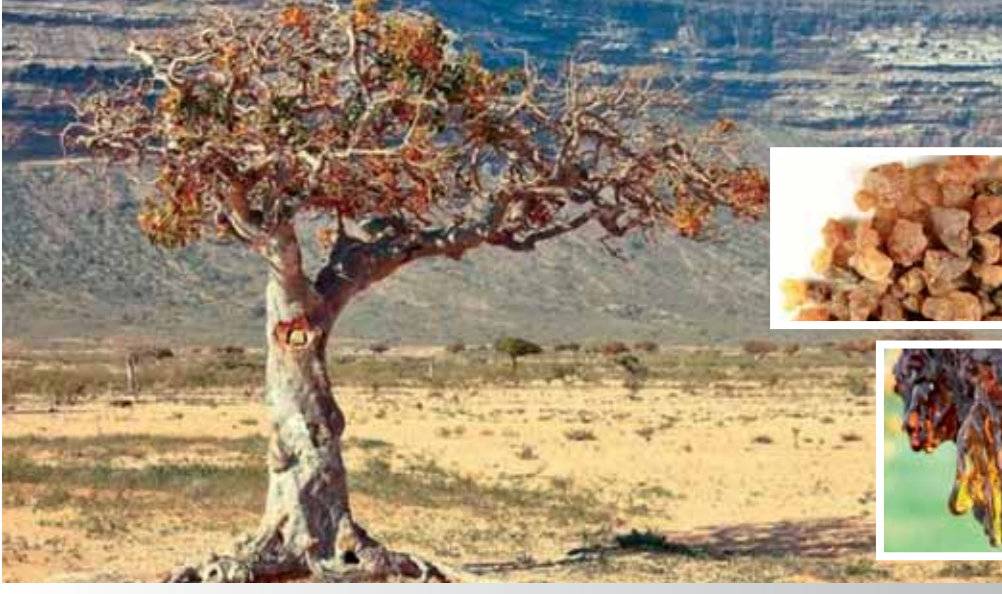
*patentovaný produkt firmy Bifodan (EcoVag[®]) pod obchodnými známkami partnerov

ALO_GYN_03_2018



PhDr. PaedDr.
Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Myrha

Ker, ktorý činí zázraky, posvätná rastlina, ktorá prináša pokoj v duši, či elixír života. To sú len niektoré pomenovania mystickej, zázračnej, liečivej rastliny menom myrha. Myrhovník pravý tiež balzamovník myrhový (*Commiphora myrrha*) je ker alebo menší strom dorastajúci do výšky 3 metrov s hrubým kmeňom, hustou korunou a trnitými vetvami. Rastie na západnom pobreží Arábie, v prednej Indii, vo východnej Afrike, v Somálsku a vo východnej Etiópii. Aj keď existuje viac druhov rodu *Commiphora*, všetky vylučujú živicu, niektoré aj jedovatú. Živica vyteká z exkrecčných kanálov, ktorá sa nachádza pod kôrou kmeňa buď samovoľne, alebo po jej narušení, narezaní. Priesvitná žltá-hnedasto-červenkastá vonná hmota na vzduchu rýchlo tuhne a tmavne.

Pomenovanie myrha (myrrh, myrrha, myrrhe, myrrhae) je odvodený z hebrejského a aramejského slova „murr“, „maror“, čo znamená horký. Asýrčania ju nazývali „murru“, Gréci „myrrha“, v Indii „bola“. Neskôr sa ujal latinský názov „myrra“. Pravá myrha bola veľmi drahá a na trhoch sa vyvažovala zlatom. Svedčí o tom aj Biblia (Mt 2, 11), ktorá popisuje príchod Troch mudrcov z Východu do Betlehema, ktorí sa prišli pokloniť Ježišovi a priniesli mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. Tieto dary boli v tej dobe mimoriadne hodnotné, dávali sa iba kráľom. Myrha bola v čase narodenia Ježiša sedemkrát drahšia ako zlato.

Vstaroveku ju obchodníci viezli na ťavích karavánach z Arábie do celého Stredomoria. Bola príjemnej, ľúbeznej vône, balzamovo korenistej, trochu trpkkej chuti. Kvalita živice sa posudzovala podľa farby a

lepivosti na čerstvom zlome. Egypťania myrhu pálili v chrámoch a používali pri balzamovaní mŕtvych faraónov. Pri starovekých rímskych pohreboch mala maskovať zápach z mŕtvych tiel. Dym vznikajúci pálením bol ťažký a horký. Zo zachovaných správ sa dozvedáme, že rímsky cisár Nero (37 – 68 po Kr.) pri pohrebe manželky Poppae Sabiny spálil toľko myrhy, ktorá odpovedala ročnej spotrebe. Starovekí Gréci pili víno s myrhou, ženy si ňou natierali vlasy a pridávali do parfumov. Lekár Hippokrates (460 – 370 pred Kr.) myrhu odporúčal na opary. Starí Rimania ju používali pri infekciách úst a očí, zasypaním z drvenej myrhy sceľovali rany na hlave, vedeli, že s octom odstraňuje lišaje, s medom účinkuje proti uhrom, alebo, že myrhový olej spevňuje vypadávajúce vlasy. V tradičnej čínskej medicíne bola užívaná na meridiány srdca, pečene, sleziny a odporúčaná na reumatické problémy. V ajurvédskej medicíne bola známa na liečenie telesných porúch, spomalenie starnutia a omladenie tela.

Myrhe sa pripisovala neuveriteľná liečebná moc, preto sa za túto hmotu draho platilo už v najstarších časoch. Bola účinná na množstvo chorôb, ako na bolesti žalúdka, vrede, hnačky, hemeroidy, proti nachladnutiu, kašľu, astme, pri infekciách a zápaloch, zvlášť sa odporúčala tehotným ženám alebo ženám proti nadmernému krvácaniu, urýchlila hojenie rán, na kožné problémy, tíšila bolesť, bola účinná na bolesti zubov, zápaly ďasien. Myrha sa používala vnútorne, kedy sa kvapkala do vody, alebo na vonkajšie použitie, vtedy sa prikladala priamo na postihnuté miesto.

Divoko rastúci myrhovník pravý alebo pravá posvätná myrha. Najznámejšie druhy sú: *Commiphora molmol*, *Commiphora abyssinica*, *Commiphora myrrha*, *Commiphora schimperi*. Myrha, liečivá živica. Do Európy sa dovážala z Etiópie. Obľúbená bola pre príjemnú vôňu a najmä hojivé účinky. Myrha mala protizápalové, protiplesňové, analgetické a sťahujúce účinky. Počas epidémii moru sa kadidlom z myrhy vykurovali, dezinfikovali obydlia.



V Egypte sa myrha používala ako kadidlo, liečivá látka alebo parfum.



O myrhe sa zmieňuje už Biblia v Evanjeliu podľa Matúša. Claes Jansz. Visscher: Klaňanie Troch kráľov (1570 – 1600). Klaňanie sa troch mudrcov, reliéf na katedrále sv. Lazara, Autun, Francúzsko.



Podľa gréckej mytológie Myrrha bola dcérou cyperského kráľa Cinyrasa a Cenchréidy. Cenchréis tvrdila, že Myrrha je krajšia ako bohyňa Afrodita. Tá sa rozhnevala a potrestala Myrrhu zakázanou túžbou. Myrrha sa tak zamilovala do svojho otca, ktorého zvedla. Keď to otec zistil, chcel ju zabiť. Myrrha sa podarilo utiecť, avšak bola prekliata. Bohovia ju premenili na myrhovník, z ktorého kvapkajú slzy dievčata. Zo stromu sa narodil jej syn a brat krásny Adonis.

Muž



Človek má byť stále zamilovaný. To je dôvod, prečo sa nemá ženit. *Wilde*

Čestní muži sa ženia rýchlo, múdri nikdy. *Cervantes*

Oženiť sa preto, že ju milujem, to je výhovorka, nie dôvod. *Achard*

Oženiť sa znamená zdvojnásobiť svoje povinnosti a o polovicu skrátiť svoje práva. *Schopenhauer*

Kto sa ponáha so svadbou, bude mať dosť času to ľutovať. *Dánske príslovie*

Manželstvo je pamiatka na lásku. *Rowlandová*

Muž sa žení preto, že sa zamiloval.
Žena sa zamilovala preto, že sa chce vydávať. *Duvernois*

Vydala sa z lásky k sebe. *Kenda*

K manželstvu potrebuješ viac než štyri bosé nohy v posteli. *Anglické príslovie*

Pred manželstvom sa domnievame, že milujeme, ale až v manželstve sa to učíme. *Kästner*

Manželstvo je veda. *Balzac*

V dobrom manželstve jeden od druhého vyžadujú málo.
V krásnom manželstve sa všetko dáva a prijíma. *Ortega y Gasset*

Keď sú dvaja na koni, jeden musí sedieť vzadu. *Mencken*

Príslovia
na tému
manžel-
stvo

Žena

Ženy nevedia, čo chcú a nedajú pokoj, pokiaľ to nedostanú. *Wilde*

Kto má mrcha ženu, netreba mu krému. *Slovenské príslovie*

Manželstvo s dobrou ženou je ako prístav v búrke.
Manželstvo so zlou ženou je ako búrka v prístave. *Vauvenargues*

Ak chceš dobrú ženu, buď správnym mužom. *Goethe*

V každej žene je zárodok dobrej manželky...
Aký pán, taký krám. *Zola*

Keby boli muži viac spokojní sami so sebou, boli by menej nespokojní so svojimi ženami. *Voltaire*

Žena je budúcnosť muža. *Sumerské príslovie*

Moja žena ma tak miluje, že mi občas aj rozumie. *Pascal*

Cudzia žena sa zdá krajšia. *Talianske príslovie*

Keď stretneš krásnu ženu, popozerať si jej muža.
Francúzske príslovie

Ženy sú na to, aby sme ich milovali a nie, aby sme ich chápali. *Wilde*

Adam musí mať Evu, ktorej by ukázal, čo urobil. *Nemecké príslovie*

Jeden dobrý manžel má hodnotu dvoch dobrých manželiek, pretože veci majú väčšiu cenu, čím sú vzácnejšie. *Franklin*

PROBIO – Fix® baby...

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



Autor: – LaŇ –	Osobné zámeno	Chyba, závada	Nepodlahol	Zbalia	Pomôcky: akyn, Rolit	Účtovne sa vyrovňavaj	Spojka	Skratka inžiniera		Otec (det.)	Vyznavači skautingu	Decht				
Plytký zákop					Znižuje Tibetský dobytok				Východ, po nemecky Dom. meno Eduarda							
②																
Ohlodať zobákom, po česky							Obec pri Poprade						Sклоň, zniž	Amateur Athletic Association	Kus trávnika, mačina	
	Osedlával	Natieraj lakom						Babylonský boh neba				Ovocná záhrada				
		③						Obec pri Senici				Zisti hmatom				
Súkal priadzu (zastar.)					Žiara				Mužské meno							
					Temnota				Kanec (hovor.)							
Najstaršie obdobie doby kamennej						Roky života				Geometr. teleso						
						Zákruta (nár.)				Výplň okien						
Deciliter			Automoto- klub				Planá núb. bavlna				Molybdén				Gulovitá baktéria	Meno speváčky Sumac
			Hydina (zastar.)				1004 rím. číslicami				Dôveruj					
Lihovar- nictví (skratka)																
				①												
Kazašský ľudový spevák										Pohyb vzduchom					Rieka pri Omsku	
Dom. meno Lýdie										Orie, po česky					EČV Krupiny	

Jeden/a z vás získa Probio-fix® 60 cps, Probio-fix® IMUN baby, LactoFlor® žuvacie tablety, ArkoBIOTICS multivitamín od spoločnosti E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu **farmaceutickylaborant@gmail.com do 5. augusta 2018**. Nezapudnite uviesť meno, priezvisko, **úplnú adresu lekárne** aj s PSČ.

Tajnička krížovky z čísla 35/2018: Doprajem si wellness vždy keď sa mi zachce.

Krém **Vaxicum** od spoločnosti **Wörwag Pharma** vyhrali **Zuzana Mikušová** – Košice, **Mária Pardusová** – Stará Ľubovňa, **Miriam Chrkavá** – Klátova Nová Ves, **Adriana Čubanová** – Poprad, **Alena Tarabová** – Turčianske Teplice.

B I ahoželáme

Na ceste k úľave a voľnému dýchaniu

SPIRABEL Desloratadín

SPIRABEL je indikovaný
na zmiernenie príznakov
spojených s:

- alergickou rinitídou
- urtikáriou

Tablety neobsahujú laktózu.

prvé generikum
so silou 2,5 mg

**jediná dostupná
orodispergovateľná
forma na trhu!**

Cenník platný od 1. 5. 2018:

ŠÚKL KÓD	NÁZOV	DOPLNOK	KONEČNÁ CENA (€)	UZP (€)	DOP (€)
3998C	SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 30 (3x10) x 2,5 mg (blis. Al/Al)	3,70	0,90	2,80
3999C	SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 100 (10x10) x 2,5 mg (blis. Al/Al)	10,38	3,00	7,38
4000C	SPIRABEL 5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 30 (3x10) x 5 mg (blis. Al/Al)	2,23	1,80	0,43
4001C	SPIRABEL 5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 100 (10x10) x 5 mg (blis. Al/Al)	7,51	6,00	1,51
3997C	SPIRABEL 0,5 mg/ml perorálny roztok	sol por 1x 150 ml (fl. skl. jantárová + odmer. lyž.)	3,64	2,15	1,49

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU: Názov a zloženie lieku: SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety. Každá orodispergovateľná tableta obsahuje 2,5 mg desloratadínu. SPIRABEL 5 mg orodispergovateľné tablety. Každá orodispergovateľná tableta obsahuje 5 mg desloratadínu. SPIRABEL 0,5 mg/ml perorálny roztok. Každý mililitr perorálneho roztoku obsahuje 0,5 mg desloratadínu. **Terapeutické indikácie:** SPIRABEL je indikovaný u dospelých a dospievajúcich vo veku 12 rokov a starších a u detí vo veku 6 až 11 rokov na zmiernenie príznakov spojených s alergickou rinitídou a s urtikáriou. SPIRABEL perorálny roztok je indikovaný u dospelých, dospievajúcich a detí starších ako 1 rok na zmiernenie príznakov spojených s alergickou rinitídou a s urtikáriou. **Dávkovanie a spôsob podávania: Orodispergovateľné tablety:** Dospelí a dospievajúci vo veku 12 rokov a starší: odporúčaná dávka je jedna 5 mg orodispergovateľná tableta, ktorá sa vloží do ústnej dutiny jedenkrát denne. Deti vo veku od 6 do 11 rokov: odporúčaná dávka je jedna 2,5 mg oro. tableta, ktorá sa vloží do ústnej dutiny jedenkrát denne. Bezpečnosť a účinnosť lieku SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety u detí mladších ako 6 rokov neboli stanovené. K dispozícii nie sú žiadne údaje. Skúsenosti so používaním desloratadínu u detí vo veku 6 až 11 rokov, získané z klinických skúšaní účinnosti, sú obmedzené. Skúsenosti s používaním desloratadínu u dospievajúcich vo veku 12 až 17 rokov, získané z klinických skúšaní účinnosti, sú obmedzené. **Perorálny roztok:** Dospelí a dospievajúci vo veku 12 rokov a starší: odporúčaná dávka SPIRABELU je 10 ml perorálneho roztoku raz denne. Deti vo veku od 1 do 5 rokov: 2,5 ml (1,25 mg) perorálneho roztoku SPIRABEL raz denne. Deti vo veku od 6 do 11 rokov: 5 ml (2,5 mg) perorálneho roztoku SPIRABEL raz denne. Bezpečnosť a účinnosť lieku SPIRABEL 0,5 mg/ml perorálny roztok u detí mladších ako 1 rok neboli stanovené. K dispozícii nie sú žiadne údaje. Dávka sa môže užiť s jedlom alebo bez jedla. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok uvedených v SpC alebo na loratadín. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Desloratadín sa má podávať s opatrnosťou u pacientov so zdravotnou alebo rodinnou anamnézou záchvatov kŕčov a predovšetkým u malých detí, ktoré sú náchylnejšie na výskyt nových záchvatov kŕčov počas liečby desloratadínom. U pacientov, u ktorých sa počas liečby vyskytne záchvat kŕčov, môžu zdravotnícki pracovníci zvážiť ukončenie liečby desloratadínom. Orodispergovateľná tableta SPIRABEL obsahuje aspartám a manitol. Aspartám je zdrojom fenylalanínu, ktorý môže byť škodlivý pre ľudí trpiacich fenylketonúriou. Manitol môže mať mierny laxatívny účinok. Perorálny roztok SPIRABEL obsahuje sorbitol, preto pacienti so zriedkavými dedičnými problémami intolerancie fruktózy, glukózo-galaktózovej malabsorpcie alebo deficitu sacharázy a izomaltázy nesmú užívať tento liek. **Fertilita, gravidita a laktácia:** K dispozícii nie sú žiadne údaje o fertilitate mužov a žien. Veľké množstvo údajov u gravidných žien (viac ako 1000 ukončených gravidít) nepokazuje na malformácie ani fetálnu/neonatálnu toxicitu desloratadínu. Štúdie na zvieratách nepreukázali priame alebo nepriame škodlivé účinky z hľadiska reprodukčnej toxicity. Ako preventívne opatrenie je vhodnejšie vyhnúť sa užívaniu SPIRABELU počas gravidity. Desloratadín bol zistený u dojcených novorodencov/dojčiat liečených žien. Účinok desloratadínu u dojcených novorodencov/dojčiat nie je známy. Rozhodnutie, či ukončiť dojenie alebo ukončiť/prerušiť liečbu SPIRABELOM sa má urobiť po zvážení prínosu dojenia pre dieťa a prínosu liečby pre ženu. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Na základe klinických skúšaní SPIRABEL nemá žiadny alebo má zanedbateľný vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. Pacientov je potrebné informovať, že u väčšiny ľudí sa ospalosť neobjaví. **Nežiaduce účinky:** najčastejšie únava, sucho v ústach, bolesť hlavy. Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie. **Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie:** Od zdravotníckych pracovníkov sa vyžaduje, aby hlásili akékoľvek podozrenia na nežiaduce reakcie prostredníctvom Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv, Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie, Kvetná 11, 825 08 Bratislava 26, tel: +421 2 507 01 206, fax: +421 2 507 01 237, internetová stránka: <http://www.sukl.sk/sk/bezpecnost-liekov>, e-mail: neziaduce.ucinky@sukl.sk. **DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII:** BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava, Slovenská republika. **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** Január 2018 | **Liek sa vydáva len na lekárske predpis. Pred preskripciou si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku.** Podrobnejšie informácie sú k dispozícii na adrese: BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava; tel: +421 2 5932 4 330