

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

41

ročník
08
apríl
2/2019



17 | som jedna z vás
Kristína Hurajtová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Santé
Námestie Sv. Martina 9
082 71 Lipany
Tel.: 0902 954 958

4|5 Diskusné
fórum **záver**

Dobrovoľné
členstvo verus
povinné členstvo

18|21 Téma
čísla

Probiotiká a ich
úloha v detskom
organizme

- 10 | NCZI – ezdravie
Funkcia eobjednanie
- 14 | nežiaduce účinky liekov
Preventívne užívanie
vitamínu D u detí
a novorodencov.
Je možné predáv-
kovanie?
- 28 | epidemiológia
Legionelóza –
ochorenie často
spojené s klima-
tizáciou
- 35 | ŠÚKL informuje
Bezpečný nákup
liekov cez internet
- 44 | nové liekové formy
Montmorillonit
- 47 | psychológia predaja
Osobnosť klienta
2. časť

- 3** Editoriál
Alexandra Roglová
- 6** Právnik radí – Novela Zákonníka práce od 1. januára 2019, záver a Predchádzanie škodám
JUDr. Mária Mistríková
- 7** Medzinárodný kalendár – zdravotníctvo apríl – máj 2019
Denisa Bobotová
- 8** Štúdium a výkon práce FL – Vatikán
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9** Nová Stredná zdravotnícka škola v Prievidzi od 1. 9. 2019 s odborom praktická sestra
- 10** ezdravie – Najnovšia služba systému ezdravie – funkcia eobjednanie
Mgr. Diana Duhová
- 11** SK MTP – Pozvánka na XVIII. celoštátnu odbornú konferenciu
- 12** Pacientske organizácie – Občianske združenie SLOVENSKÝ PACIENT
Ing. arch. Radoslav Herda
- 13** Opakované predpisovanie humánnych liekov
RNDr. Jozef Slaný, CSc.
- 14** Preventívne užívanie vitamínu D u detí a novorodencov. Je možné predávkovanie?
PharmDr. Blažena Cagaňová, PhD.

4|5 Diskusné fórum **záver**

Dobrovoľné členstvo verzus povinné členstvo

18|21 Téma čísla

Probiotiká a ich úloha v detskom organizme

- 18** diagnostika a liečba
MUDr. Iveta Marinová, MBA, MPH
- 20** výživa
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 21** AD test 1 • farmaceutický laborant

- 15** Čo s nespotrebovanými liekmi?
RNDr. Tatiana Magálová
- 16** Liečba bolesti homeopatikami
MUDr. Danuša Siveková
- 17** Som jedna z vás
Kristína Hurajtová

- 22|23** Obezita je problémom zdravia, kvality a dĺžky života, záver
PhDr. Mgr. Ľubica Trnková
- 24|25** Inkontinencia a nťahovacie nohavičky pre mužov a ženy bez lekárskeho predpisu
Mgr. Mária Berecová
- 26** Aciklovir
PharmDr. Stanislava Jankyová, PhD.
- 28** Legionelóza – ochorenie často spojené s klimatizáciou
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 29** Zdravotníctvo v zahraničí – Nákup liekov na lekársky predpis v zahraničí, 2. časť
- 30** ATC systém – N05C Hypnotiká a sedatíva
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 31** Pruritus psor a jeho príčiny
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- 32** Oneskorený začiatok močenia u mužov
MUDr. Patrik Kováč
- 34** Jablčník obyčajný
MUDr. Karol Mika
- 35** ŠÚKL informuje – Bezpečný nákup liekov cez internet
Mgr. Magdaléna Jurkemíková
- 36** Základná neodkladná kardiopulmonálna resuscitácia dospelých
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 38|39** Alergická konjunktivitída
MUDr. Petra Hlaváčová, PhD., FEBO
- 40** SZŠ Trnava
SZŠ Banská Bystrica
- 41** SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce
- 42** SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
SZŠ Trenčín
- 43** SZŠ Nitra
Tipy a triky – Facebook
Stanislav Pech
- 44** Montmorillonit – nielen minerál
PharmDr. Štefánia Laca Megyesi, MSC.
- 45** Osvedčené receptúry • galenická farmácia
Dagmar Petrakovičová
- 46** Kvalifikované poradenstvo
- 47** Psychológia predaja – Osobnosť klienta, 2. časť
Ing. Peter Krajniak
- 48** Psychológia – Neznášate nadmerný hluk?
PhDr. Elena Tomková
- 49** Verný priateľ človeka – telefón, 2. časť
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 50** Liečenie v premenách času – O stromoch, trávach, prírode a ich úžitku
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.
- 51** Veselo v lekárni
Marie Hudecová
Križovka spoločnosti



- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 08, číslo 41, apríl 2019
- **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- **tlač** Tlačiareň Patria 1, Prievidza

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

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

Časopis je zverejnený na týchto webových stránkach: www.szsmi.eu.sk, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szsntnitra.sk



Alexandra Roglová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Dr. Max 41
Sládkovičova 13
965 01 Žiar nad Hronom
Tel.: 0901 961 041

Alexandra Roglová

„Komu je práca
radosťou, pre toho je
život šťastím.“

Maxim Gorkij

Výber strednej školy je pre väčšinu mladých ľudí zložitý. Rovnako to bolo aj v mojom prípade. Bola som nerozhodná akou cestou sa mám vydať. Nakoniec ma zaujala zdravotnícka škola a vtedy som si povedala, že toto by mohlo byť niečo pre mňa.

Strednú zdravotnícku školu v Banskej Bystrici som úspešne ukončila v roku 2016. Odbor farmaceutický laborant ma uchvátil. Z predmetov ma najviac bavila farmakológia a príprava liekov, čo mi zostalo dodnes.

Po ukončení štúdia som začala pracovať v lekárni Dr. Max v Žiari nad Hronom, v lekárni kde som absolvovala svoju stredoškolskú prax, ale aj letné brigády. Všetky poznatky a vedomosti, ktoré som nadobudla na SZŠ a teraz už aj odbornými článkami, seminármi či prednáškami sa snažím využívať v práci. Vždy ochotne a s radosťou pomáham pacientom jednak s ich zdravotnými problémami, ale aj s tými ľudskými.

Nič mi nezlepší deň viac ako spokojní pacienti, ktorí sa k nám do lekárne radi vracajú. Sú však aj také dni, ktoré si užívam v tichu laboratória, kde pripravujem roztoky, masti, čapíky, delené prášky a iné IPL prípravky.

Som veľmi rada a vďačná, že som sa rozhodla vyštudovať odbor farmaceutický laborant a takýmto spôsobom pomáhať ľuďom.

Lekáreň Dr. Max 41, Žiar nad Hronom

Naša lekáreň sa nachádza v komplexe Nemocnice s poliklinikou v Žiari nad Hronom. Keďže tu ordinuje veľké množstvo lekárov, zodpovedá tomu aj sortiment lekárne. Pacientom poskytujeme lieky na predpis, voľnopredajné lieky, výživové doplnky, liečebnú kozmetiku, ale aj niektoré zdravotnícke pomôcky. Taktiež si u nás pacienti môžu nechať zmerať krvný tlak, hodnoty cukru a cholesterolu v krvi. Aj keď sa náš kolektív skladá z 12 členov, veľmi dobre si spolu rozumieme a nemôžem si vynachváliť spoločné chvíle strávené aj mimo práce. Naš pracovný tím tvorí zodpovedný farmaceut PharmDr. Juraj Javorník, farmaceuti Mgr. Slavomíra Kollárová, Mgr. Viktor Čaniga, Mgr. Slávka Čanigová, Mgr. Lenka Škreptačová, Mgr. Pavlína Pilarčíková, farmaceutické laborantky Silvia Ňuňuková, Eva Schniererová a ja, technická pracovníčka Miriam Kubaliaková, sanitárky Eva Ivanová a Jana Pavlová.



Na fotografii hore zľava: Miriam Kubaliaková, Mgr. Slávka Čanigová, Mgr. Viktor Čaniga, Silvia Ňuňuková, Eva Ivanová, Eva Schniererová, Mgr. Pavlína Pilarčíková, dole zľava: ja, Mgr. Slavomíra Kollárová a Mgr. Lenka Škreptačová



PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Dobrovoľné členstvo **verzus** povinné členstvo

Od 1. novembra 2004 sa rozhoduje každý zdravotnícky pracovník individuálne, či bude alebo nebude členom komory. Povinné členstvo v komore sa zmenilo na dobrovoľné. Zákon tvorilo a do parlamentu predložilo Ministerstvo zdravotníctva. Rezort viedol v tom čase MUDr. Rudolf Zajac.

Stavovské a profesijné organizácie s návrhom nesúhlasili, ale nakoniec zákon získal 21. októbra 2004 parlamentnú väčšinu.

Podrobnosti vymedzuje zákon č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve v znení neskorších predpisov. Zákon komorám odkrojil z kompetencií a pridal im povinnosti. Dosah na nečlenov zákon nezabezpečil.

Otázka:

**Potvrdila prax správnosť
tohto rozhodnutia?**




Ing. Michal Weinciller

Slovenská komora zdravotníckych záchranárov
Viceprezident

berá vybrané úlohy preneseného výkonu štátnej správy a ďalšie úlohy regulácie zdravotníckeho povolania vyplývajúce z legislatívy a tieto úlohy nie je (nemalo by byť) možné vykonávať selektovane pre členov a tých „ostatných“. S pribúdajúcimi povinnosťami pre komory je nutné konštruktívne diskutovať s kompetentnými aj o otázkach posilnenia kompetencií komôr. Na túto diskusiu sme pripravení.

Otázku „povinného“ členstva možno rozdeliť do dvoch rovín. Tou prvou je mandát člena podieľať sa na samosprávnych činnostiach komory a tak priamo alebo nepriamo ovplyvňovať smerovanie komory, formovanie jej postojov vo veciach výkonu toho ktorého zdravotníckeho povolania. Čím viac členov komora má, tým silnejší mandát dostávajú jej predstavitelia (čo však ešte automaticky neznamená, že pri povinnom členstve budú členovia svoje práva naplno uplatňovať). Samozrejme, členstvo v komore prináša aj ďalšie výhody, vrátane právneho zastupovania v konaní pred súdmi a podobne. Oveľa dôležitejšou otázkou je však dosah komory na členov a na „len“ registrovaných zdravotníckych pracovníkov. Máme za to, že výkon zdravotníckeho povolania by mal byť vo vybraných oblastiach regulovaný komorou bez ohľadu na to, či je zdravotnícky pracovník registrovaný v komore alebo je členom komory. Či sa táto regulácia nazve povinným členstvom, registráciou alebo iným názvom, nie je v tejto chvíli dôležité. Dôležité je, že komora pre-



Mgr. Hana Dohálová

Slovenská komora zubných technikov
Prezidentka

K tejto téme máme jasné stanovisko. Jednoznačne sme za povinné členstvo. Prax ukázala, že zákon MUDr. Zajaca z roku 2004 narobil v odbore viacej škody ako osohu.

Tento zákon narušil zabehnutý systém, ktorý sme ako jedna z prvých stavovských organizácií na Slovensku vôbec, presadili.

Slovenská komora zubných technikov bola stanovená zákonom od roku 1992. Členstvo bolo vtedy povinné pre každého držiteľa povolenia na prevádzku zubnej techniky. Prevádzka zubnej techniky, ako každého iného zariadenia v zdravotníctve, si vyžaduje dodržiavanie prísnych noriem, či už nárokov na vzdelanie alebo materiálo-technického zabezpečenia. Pri všetkej úcte k ostatným zdravotníckym odborom, nárok na otvorenie zariadenia zubnej techniky si vyžaduje vysoko odborné posúdenie. Takýmito odborníkmi disponuje len vynikajúco organizovaná stavovská organizácia a tou Slovenská komora zubných technikov už od začiatku svojho fungovania je. SKZT vynakladá každoročne mimoriadne úsilie, aby si tento status, aj napriek prekážkam, ktoré v súčasnosti kladie slovenská legislatíva, udržala. Neustále sa snažíme poukázať a iniciovať zmeny v legislatíve, aby odbor fungoval na vysokej úrovni a hlavne transparentne, s jasne stanovenými podmienkami. Je to nutné, najmä v dnešnej dobe 4. priemyselnej revolúcie, tá výrazne posúva našu profesiu dopredu, no, o to dôležitejšie je nasadenie odborníkov, aby sa dodržiavali technické a etické normy. Pre ochranu nás všetkých, či už zdravotníkov, no, hlavne pacientov.

RNDr. Monika Trechova, MPH, prezidentka Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov sa rozhodla nereagovať.

Stanovisko **Slovenskej komory ortopedických technikov** sa nepodarilo získať prostredníctvom zverejnených telefonických a mailových kontaktov, na tie nereagovali.



áno



MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Mgr. Zuzana Eliášová

Ministerstvo zdravotníctva SR
Hovorkyňa/riaditeľka Komunikačného odboru

Postavenie komôr definuje zákon č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti – čiže, ak zdravotnícky pracovník vstúpi do príslušnej komory, musí si sám zvážiť – aké benefity mu členstvo prináša, prečo do nej vstupuje.

Ak nie, čo vie a môže urobiť v tejto otázke Ministerstvo zdravotníctva SR pre zdravotnícke stavovské organizácie?

MZ SR zastáva názor, že podmienkou výkonu zdravotníckeho povolania je povinná registrácia (teda zápis zdravotníckeho pracovníka do registra komory a vydanie potvrdenia o registrácii).

Ilustračné foto: internet

PSILO-BALSAM®

Liečba alergických a svrbivých prejavov pokožky

UŠTIPNUTIE

POPŔHLENIE

NADMERNÉ OPALOVANIE A ĽAHŠIE POPÁLENINY

OVČIE KIAHNE A EKZÉM

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

INZ PB 04 2019

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



JUDr. Mária Mistříková

Slovenská lekárska spoločnosť
Právnička

Novela Zákonníka práce od 1. januára 2019

záver

8. otázka:

Za oprávnené výdavky na rekreáciu, ktoré je povinný zamestnanec preukázať, sa považujú aj výdavky na manžela a vlastné dieťa?

Odpoveď:

Áno, za oprávnené výdavky sa považujú aj preukázané výdavky zamestnanca na manžela, vlastné dieťa, ale aj dieťa zverené zamestnancovi do náhradnej starostlivosti na základe rozhodnutia súdu, alebo dieťa zverené zamestnancovi do starostlivosti pred rozhodnutím súdu o osvojení a inú osobu žijúcu so zamestnancom v spoločnej domácnosti, **ktorí sa so zamestnancom zúčastňujú na rekreácii.**

9. otázka:

V akej lehote je povinný zamestnanec preukázať zamestnávateľovi oprávnené výdavky na rekreáciu a v akej lehote je povinný zamestnanec poskytnúť peňažný príspevok ?

Odpoveď:

Zamestnanec má povinnosť zamestnávateľovi preukázať oprávnené výdavky na rekreáciu najneskôr do 30 dní odo dňa skončenia rekreácie, ktorých súčasťou musí byť označenie zamestnanca. Zamestnávateľ poskytne príspevok zamestnancovi (po predložení účtovných dokladov) v najbližšom výplatnom termíne, pokiaľ sa zamestnanec so zamestnávateľom nedohodne inak. Ak zamestnávateľ poskytne zamestnancovi príspevok na rekreáciu prostredníctvom rekreačného poukazu, v tomto prípade zamestnanec nepreukazuje účtovné doklady. Zamestnanec, ktorému bol príspevok na rekreáciu poskytnutý prostredníctvom rekreačného poukazu nepredkladá účtovné doklady.

Predchádzanie škodám

10. otázka:

Aké povinnosti má zamestnávateľ a zamestnanec, aby predišli škodám?

Odpoveď:

Zamestnávateľ aj zamestnanec sú povinní plniť povinnosti vyplývajúce zo Zákonníka práce, aby predišli škodám (§§ 177, 178 ZP).

Zamestnávateľ má povinnosť svojim zamestnancom zabezpečovať také pracovné podmienky, aby mohli riadne plniť svoje pracovné úlohy bez ohrozenia života, zdravia a majetku. Ak zistí nedostatky, je povinný urobiť opatrenia na ich odstránenie.

Na ochranu svojho majetku je **zamestnávateľ** oprávnený vykonávať v nevyhnutnom rozsahu kontrolu vecí, ktoré zamestnanci vnášajú na pracovisko alebo odnášajú z pracoviska. Podrobnejšie podmienky určí zamestnávateľ v **pracovnom poriadku**. Pri kontrole sa musia dodržať predpisy o ochrane osobnej slobody a nesmie byť ponižovaná ľudská dôstojnosť.

Zamestnanec je povinný si počínať tak, aby nedochádzalo k ohro-

zeniu života, zdravia a poškodeniu majetku alebo k jeho zničeniu, ani k bezdôvodnému obohateniu.

Ak hrozí škoda, zamestnanec je povinný na ňu upozorniť vedúceho zamestnanca. Ak je na odvrátenie škody hroziacej zamestnávateľovi neodkladne potrebný zákrok, je povinný zakročiť. Túto povinnosť nemá, ak mu v tom bránia dôležité okolnosti alebo ak by tým vystavil vážnemu ohrozeniu seba alebo ostatných zamestnancov, alebo blízke osoby. Ak zamestnanec zistí, že nemá utvorené potrebné pracovné podmienky, je povinný oznámiť to vedúcemu zamestnancovi.

11. otázka:

Kedy zodpovedá zamestnanec zamestnávateľovi za škodu?

Odpoveď:

Zamestnanec zodpovedá zamestnávateľovi za škodu, ktorú **mu spôsobil zavineným porušením povinností pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s ním**. Zamestnávateľ je **povinný preukázať** zamestnancovo zavinenie okrem prípadov uvedených v § 182 a 185 Zákonníka práce.

Zamestnanec zodpovedá aj za škodu, ktorú spôsobil **úmyselným konaním proti dobrým mravom**.

Zamestnanec, ktorý je postihnutý duševnou poruchou, zodpovedá za škodu ním spôsobenú, len ak je schopný ovládnuť svoje konanie a posúdiť následky svojho konania. Zamestnanec, ktorý sa uvedie vlastnou vinou do takého stavu, že nie je schopný ovládnuť svoje konanie alebo posúdiť následky svojho konania, zodpovedá za škodu v tomto stave spôsobenú.

12. otázka:

Zodpovedá zamestnanec za škodu zamestnávateľovi, ak neupozornil vedúceho zamestnanca na hroziacu škodu?

Odpoveď:

Áno, ak zamestnanec **vedome neupozornil vedúceho zamestnanca na hroziacu škodu alebo nezakročil proti hroziacej škode**, hoci by sa tým zabránilo bezprostrednému vzniku škody, **môže zamestnávateľ požadovať**, aby prispel na úhradu škody v rozsahu primeranom okolnostiam prípadu, ak ju nemožno uhradiť inak. Pritom sa prihliadne najmä na to, čo bránilo splneniu povinnosti. Náhrada škody nesmie presiahnuť sumu rovnajúcu sa štvornásobku jeho priemerného mesačného zárobku.

Zamestnanec nezodpovedá za škodu, ktorú spôsobil pri odvrácaní škody hroziacej zamestnávateľovi alebo nebezpečenstva priamo ohrozujúceho život alebo zdravie, ak tento stav sám úmyselne nevyvolal a ak si pritom počínal spôsobom primeraným okolnostiam.

13. otázka:

Zodpovedá zamestnanec za škodu zamestnávateľovi, ktorá vyplýva z podnikateľského rizika?

Odpoveď:

Nie, zamestnanec nezodpovedá za škodu, ktorá vyplýva z podnikateľského rizika (§ 181, odsek 3 ZP).



Denisa Bobotová

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



2. 4. 2019

Svetový deň povedomia o autizme



Autizmus je porucha vývinu, ktorá sa prejaví u detí väčšinou v období detstva do veku piatich rokov. Je to stav charakterizovaný špecifickými príznakmi v oblasti sociálnych vzťahov, hry a predstavivosti. Porucha má mnoho podôb – od uzavretia jedinca „v jeho vlastnom svete“ s neschopnosťou komunikovať, hrať sa, vnímať a chápať pre zdravých ľudí bežné vnemy, po na prvý pohľad prehliadnuteľné zvláštnosti v správaní dieťaťa s veľmi dobrou úrovňou komunikácie. Tento deň je určený na pomoc osobám s autizmom, pretože potrebujú špeciálny typ starostlivosti a vzdelávania, vďaka ktorej sú schopní pochopiť a prispôbiť sa do určitej miery „nášmu svetu“, s možnosťou plnohodnotnejšieho života.

11. 4. 2019

Svetový deň Parkinsonovej choroby



Tento deň stanovili na počesť narodenia lekára Dr. Jamesa Parkinsona, ktorý popísal toto ochorenie ako „trasľavú obrnu“, ktoré je charakteristické stuhnutím svalstva, pomalým pohybom, trasom, nestabilitou, stratou rovnováhy, poruchou písma, reči a depresiou. Liečba je možná, ale jej úplné vyliečenie nie. Jej vplyv nie je len na samotného jedinca, ale aj na jeho blízky. Nakoľko staranie sa o chorého v pokročilom štádiu je dosť namáhavé, či už po fyzickej alebo psychickej stránke. Symbolom svetového dňa je červený tulipán.

17. 5. 2019

Svetový deň hypertenzie



Zmyslom svetového dňa je podporiť verejné povedomie o hypertenzii a pripomínať širokej verejnosti, aké sú rizikové faktory pre vznik hypertenzie – stres, fajčenie, alkohol, vysoké BMI, nedostatok pohybu a aká je dôležitá prevencia tohto tichého zabijaka – modernej epidémie.

8. 5. 2019

Svetový deň Červeného kríža



Rozdielne politické, sociálne či klimatické podmienky spôsobujú rôzne humanitárne krízy, všetky však majú niečo spoločné – ľudské utrpenie. Zmierňovať ho je už vyše 150 rokov poslaním Červeného kríža.

Na Slovensku, ktoré je dlhodobo ušetrené od vojnových konfliktov, takmer 6-tisíc červenokrižiacov pomáha rozmanitým spôsobom – učia zachraňovať ľudské životy poskytnutím prvej pomoci, venujú sa rozvoju bezpríspevkového darcovstva krvi, pracujú s deťmi a mládežou, starajú a o seniorov, matky s deťmi, o deti so špeciálnymi potrebami.

Začiatok mája je pre milióny dobrovoľníkov a pracovníkov Červeného kríža a Červeného polmesiaca vo svete príležitosťou oslavovať – deň narodenia zakladateľa Červeného kríža, Henryho Dunanta – 8. máj. Červený kríž a Červený polmesiac pomáha v 190 krajinách sveta.

31. 5. 2019

Svetový deň bez tabaku



Bol vyhlásený SZO s cieľom zlepšiť informovanie o nepriaznivých zdravotných následkoch fajčenia v mladom veku a podporovať všetky aktivity a ochraňovať deti a mládež pred aktívnym, ale aj pasívnym fajčením. SZO preto vyzýva všetky krajiny sveta, aby úplne zakázali reklamu tabakových výrobkov – či už v médiách alebo prostredníctvom loga na daňových výrobkoch na verejnosti. Tohtoročným heslom dňa bez tabaku je Tabak smrteľný v každej podobe.

Ilustračné foto: internet



Vyrobené
vo Fínsku

VITA B12 1 mg

Na pamäť

- ✓ Tablety s príchuťou máty
- ✓ Pre lepší duševný výkon
- ✓ Rýchle vstrebávanie cez ústnu sliznicu
- ✓ Vhodné pre vegánov

Len 1 tableta denne

Balenie:
30 a 100 tabliet

ZOOZ*

Vitámin B12 prispieva k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy a k normálnej činnosti nervovej sústavy.

Žiadajte
vo vašej
lekárni

Pamätáte si?

V ktorom roku sa naši
hokejisti stali
majstrami sveta?*

Výživový doplnok.

Výživový doplnok
nenahrádza pestrú
a vyváženú stravu
a zdravý životný

www.vitalabans.sk

Vitalabans



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



Vatikán



Vatikánska lekáreň vo Vatikáne, najmenšom štáte svete, je jednou z najnavštevovanejších lekární na svete. Denne ju navštívi 2 000 až 2 500 klientov. Je prísne regulovaná, čo sa týka liekov a liečivých prípravkov, ktoré sú na predaj. Ceny liekov sú nižšie než na talianskom trhu. Zvláštnosti vatikánskej lekárne sa však netýkajú iba predaja liekov. Dokonca aj proces, ktorý treba dodržiavať na ich nákup, je iný ako u bežných lekární po celom svete.

V skutočnosti, aby mohol klient/pacient vstúpiť do Vatikánskej lekárne, musí prejsť strážnou stanicou a odísť do autorizovanej kancelárie, kde sa bude musieť preukázať platným dokladom totožnosti a predovšetkým lekárske predpisom (receptom).

Úradná kancelária vydá povolenie a až potom bude možné vstúpiť do lekárne. V lekárni pracuje viac ako 50 zamestnancov, z nich je 50 % rezidentov, zamestnanci Vatikánu alebo ich rodinní príslušníci, farmaceuti a pomocný odborný personál. V lekárni sú všetky druhy liekov, ktoré sa vo svete vyrábajú a je vlastnená rádom maltézskeho rytiera, ktorí liečili chorých už počas krížových výprav. Udržujú kontakty s najväčšími farmaceutickými spoločnosťami, pre ktoré je splnenie vatikánskych zákaziek otázkou prestíže a skvelou reklamou.

V lekárni nekúpíte lieky, ktoré sú v rozpore s katolíckou morálkou, napr. antikoncepčné lieky. V lekárni sú dostupné aj kozmetické prípravky a parfémy. Medzi najzaujímavejšie lieky patrí, napr. masť na bolesť svalov, výživové doplnky pre kĺby a chrupavky alebo doplnky na vypadávanie vlasov. Lekáreň má tiež svoju prípravu liekov. V súčasnej dobe majú asi 25 produktov so svojou výrobnou značkou, ktoré vyrábajú v laboratóriu. Napr. prípravky na preležaniny, fyto-komplexy a tinktúry, ale aj elixír anízu, mydlá, kolínske vody, krém proti akné a balzam po holení.

Majiteľom lekárne je štát Vatikán, zmluva však stanovuje prevádzku rádom milosrdných bratov. Lekáreň iste môže byť považovaná za jednu z najrozsiahlejších na svete, keďže poskytuje služby aj všetkým zahraničným návštevníkom vo Vatikáne a musí tak byť pripravená na všetky požiadavky a potreby hostí.

Lekáreň bola najprv na Damazovom nádvorí, neskôr blízko brány svätej Anny. V roku 1929 lekáreň presťahovali do budovy Belvederu, kde sa obnovená a rozšírená nachádza dodnes.

Otváracie hodiny sú v pracovných dňoch od 8.30 do 18.00 hod., v sobotu od 8.30 do 13.00 hod. V letných mesiacoch



(od 1. júla do 31. augusta) od 8.30 do 15.00 hod., v sobotu od 8.30 do 13.00 hod.

Zdroje:
<https://www.fedaiis.it/come-comprare-alla-farmacia-del-vaticano/>
<https://www.wx1.org/ricaricablog/farmacia-vaticana-info-accesso-orario-documenti-restrizioni/>
<http://ildubbio.news/ildubbio/2017/08/18/farmaci-tra-elisire-prodotti-introvabili-farmacia-vaticano-fa-boom-presenze/>
<http://www.infoglobe.sk/cestovatel'sky-spravodca/vatikanska-katolicka-enklava-ii/>
<http://www.milosrdni.cz/clanky/benedikt-xvi-dekuje-milosrdnym-bratrim/>
<https://www.ttkbs.sk/view.php?cislocianku=20060729003>

Zriadením SZŠ v Prievidzi sa TSK rozhodol riešiť akútny nedostatok stredného zdravotníckeho personálu regiónu hornej Nitry

V okresoch Prievidza, Partizánske a Bánovce nad Bebravou doposiaľ chýbal typ odbornej školy, akou je stredná zdravotnícka škola. Každoročne z týchto okresov odchádzajú žiaci deviategého ročníka základných škôl do iných krajov na štúdium zdravotníckych odborov. Okrem toho, že dochádza k odlivu žiakov z regiónu, dochádzanie za štúdiom mimo kraja je pre nich často ekonomicky náročnejšie a nekomfortné," uviedla vedúca odboru školstva a kultúry Úradu TSK Daniela Hilčíková.

Od školského roku 2019/2020 to už bude minulosť, Bránami novej školy by malo v septembri prejsť až 48 prvákov. „V odbore praktická sestra budú otvorené dve triedy po 24 študentov. Pripravená je aj možnosť ubytovania na školskom internáte Strednej odbornej školy obchodu a služieb v Prievidzi, ktorej zriaďovateľom je TSK," povedala Eva Žernovičová, vedúca Oddelenia školstva, kultúry, mládeže a športu Úradu TSK. Dodala tiež, že pre školu sú pripravení kvalifikovaní učitelia všeobecných i odborných predmetov.



Po SZŠ v Považskej Bystrici a Trenčíne ide o tretiu SZŠ v kraji. Zriadením SZŠ v Prievidzi sa TSK rozhodol riešiť akútny nedostatok stredného zdravotníckeho personálu regiónu hornej Nitry. Nová SZŠ bude vychovávať odborný personál primárne pre potreby Nemocnice s poliklinikou (NsP) v Prievidzi so sídlom v Bojniciach.

NsP Prievidza poskytuje zdravotnú starostlivosť pre približne 200 000 obyvateľov z celej hornej Nitry. Práve v priestoroch bojnickej nemocnice by mali žiaci novovzniknutej SZŠ absolvovať pravidelné praktické vyučovanie. Takýmto spôsobom si nemocnica plánuje vychovať vlastný zdravotnícky personál, ktorým chce doplniť chýbajúcu pracovnú silu.

Nová Stredná zdravotnícka škola bude sídliť na adrese Vinohradnícka 8 v nevyužívanom školskom objekte vo vlastníctve TSK. Týmto spôsobom kraj vyhovie potrebám obyvateľov regiónu a pre budovu, ktorá by inak zostala prebytočným majetkom, nájde adekvátne využitie.

ak

Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu




Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

- najsilnejšia dávka **beta glucanu** z Hlavy ustricovitej
- klinicky potvrdené účinky:
 - normalizácia imunitného systému pri imunodeficite⁺
 - zlepšenie kvality života onkologických pacientov⁺⁺
- **najvyššia čistota beta glucanu (93%)**
- mikronizácia častíc na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- Beta glucan 500+ s obsahom 200% ODD* vitamínu D
- prispieva k správnej funkcii imunitného systému

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

- dávka **beta glucanu** a vitamínu D pre každodenné užívanie a udržanie správnej funkcie imunitného systému

11.4.2019 na Deň narcisov venujeme Lige proti rakovine 23% z tržby na www.natures.sk

Výrobca: Natures s.r.o., A. Štefkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/65 01 673. +Klinická, placebo-kontrolovaná štúdia uskutočnená na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 1. mesiaca a 1x kaps. Beta Glucan 120/deň počas 2. mesiaca. +Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onko. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 3 mesiacov. *ODD: odporúčaná denná dávka



Dňa 1. 4. 2019 je Deň narcisov a spoločnosť **Natures** venuje 23 % (čo zodpovedá 23. výročiu Dňa narcisov na Slovensku) z tržby z predaja výrobkov na www.natures.sk na konto Ligy proti rakovine. Je to ich každoročná aktivita, pričom odovzdané percento z tržby každoročne stúpa – podľa toho, koľké výročie Deň narcisov aktuálne má.





Mgr. Diana Duhová

Národné centrum zdravotníckych informácií
Bratislava



Najnovšia služba systému ezdravie – funkcia eobjednanie

Zameraná je na prácu s objednávkami na lekárske vyšetrenie v rámci doplnkových ordinačných hodín



Systém ezdravie spustil od 1. januára službu eobjednanie online. Cieľom eobjednania je vytvoriť priestor na realizovanie a manažovanie objednávok na lekárske vyšetrenie zo strany občana prostredníctvom webovej stránky – Národný portál zdravia (www.npz.sk). Od nového roka prišli do platnosti aj doplnkové ordinačné hodiny (DOH), preto je v rámci služby eobjednanie prioritou zabezpečiť občanovi možnosť objednať sa na vyšetrenie v rámci doplnkových ordinačných hodín na presný čas.

V súčasnosti nemajú všetky ambulancie objednávací systém. Existujú parciálne systémy, majú ich niektoré polikliniky, zubné ambulancie, či špecialisti. Poskytovatelia zdravotnej starostlivosti môžu existujúce objednávacie systémy používať naďalej. Pre poskytovanie zdravotnej starostlivosti v rámci DOH sa poskytovateľ zdravotnej starostlivosti musí najskôr obrátiť na svojho dodávateľa informačného systému. Ak jeho dodávateľ prešiel overením zhody na služby eobjednanie, je jeho softvér certifikovaný a umožní poskytovateľovi registrovať sa do informačného systému na objednanie osôb (ISOO). Následne musí DOH schváliť príslušný samosprávny kraj (VÚC).

Za správcu a prevádzkovateľa národného informačného systému na objednanie pacientov bolo zákonom stanovené Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI). Za dodržiavanie pravidiel a požiadaviek ustanovených zákonom je zodpovedný poskytovateľ zdravotnej starostlivosti. Poskytovatelia zdravotnej starostlivosti sú povinní všetky objednávky na vyšetrenie pacientov v rámci doplnkových hodín zapisovať do národného systému. Je to kvôli kontrole limitov stanovených zákonom. Podrobnosti ohľadom doplnkových ordinačných hodín vymedzuje zákon **576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, §2, ods. 33, §2a ods. 1 až 5.**

Registrácia

Registrácia poskytovateľov je len elektronická, cez informačný systém poskytovateľa. Nie je potrebné vyplňať žiadny registračný formulár, len pracovať s certifikovaným informačným systémom poskytovateľa zdravotnej starostlivosti alebo iným certifikovaným informačným systémom na objednanie pacientov. Certifikovaný softvér komunikuje s národným systémom. Ak má lekár dobrý informačný systém, eobjednanie nebude preňho žiadnou záťažou. Ak doteraz elektronické objednanie nepoužíval, bude to pre neho novinka.

Poskytovateľ určí, aké služby funkcie eobjednanie chce využívať. Kedykoľvek ich vie podľa aktuálnych požiadaviek zmeniť.

Vybrať si môže z nasledujúcich možností:

- využívanie služby eobjednanie pre objednávky na konkrétny dátum a čas počas doplnkových ordinačných hodín ambulancie a zároveň aj pre objednávky do poradovníka počas ordinačných hodín ambulancie,
- využívanie služby eobjednanie len pre objednávky na konkrétny dátum a čas počas doplnkových ordinačných hodín ambulancie,
- využívanie služby eobjednanie len pre objednávky do poradovníka počas ordinačných hodín ambulancie,
- poskytovateľ sa registruje do eobjednania, ale portál nevyužíva.

Dva spôsoby objednania sa

Súčasný eobjednanie rozlišuje dva spôsoby objednania sa. Objednanie sa na vyšetrenie na konkrétny dátum a čas v rámci doplnkových ordinačných hodín (DOH), počas ktorých môže byť poskytovanie zdravotnej starostlivosti spoplatnené do maximálnej výšky 30 eur za vyšetrenie. Druhým spôsobom je objednať sa na vyšetrenie v rámci ordinačných hodín zaradením do poradovníka danej ambulancie. V tomto prípade termín prideliť ambulancia.

Prostredníctvom portálu eobjednanie pacient bude môcť:

- vyhľadať ambulanciu zadaním mena konkrétneho lekára, na základe zadania odbornosti, mesta či regiónu, v ktorom má daný poskytovateľ ambulanciu,
- vyhľadať lekárov, ktorí ordinujú aj počas doplnkových ordinačných hodín,
- vyhľadať základné informácie o lekároch (poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti) na Slovensku (kontaktné údaje, adresa ambulancie),
- získať informácie o publikovaných kalendároch registrovaných poskytovateľov s vyznačenou obsadenosťou, resp. dostupnosťou voľných termínov pre doplnkové ordinačné hodiny,
- získať informácie o nedostupnosti poskytovateľov (napr. o najbližších plánovaných dovolenkách),
- vytvoriť objednávku do poradovníka ambulancie, vytvoriť objednávku na presný dátum a čas (z dostupných voľných termínov publikovaných na portáli),
- upraviť údaje v objednávke,
- vyhľadať informácie o objednávke a stave spracovania objednávky,
- zrušiť požiadavku na objednanie alebo zrušiť už potvrdenú objednávku,
- získať informácie o funkcii eobjednanie, či o legislatíve pre doplnkové ordinačné hodiny.

Notifikácie o objednávkach

Notifikácia poskytuje pacientovi a aj poskytovateľovi rýchly prehľad o objednávkach (vzniku, stave spracovania, vykonaných zmenách, či zrušení). Zasielať sa budú prostredníctvom SMS a emailu. Pacientovi budú zasielané notifikačné správy na kontakty, ktoré uviedol pri vytváraní objednávky priamo na portáli. Zdravotníckym pracovníkom systém zašle notifikácie do schránky správ v ich informačnom systéme. Ak chce poskytovateľ získať aktuálny prehľad o objednávkach, zadá email alebo telefónne číslo, na ktoré mu majú prichádzať notifikácie, už pri registrácii.



XVIII. celoštátnu odbornú konferenciu

Zodpovednosť za zdravie v 21. storočí – nová príležitosť konať

Termín: 15. – 16. apríla 2019

Miesto: DIXON Kongres Hotel Resort & Aqualand, Švermova 32,
974 04 Banská Bystrica

Konferencia je určená pre:

zdravotníckeho laboranta, farmaceutického laboranta, technika pre zdravotnícke pomôcky, rádiologického technika, zubného asistenta, dentálnu hygieničku, verejného zdravotníka, nutričného terapeuta, optometristu, očného optika, maséra, praktickú sestru, sanitára a študentov zdravotníckych odborov.

Témy:

- Laboratórne a vyšetrovacie metódy v zdravotníctve
- Lekárstvo a zdravotnícke pomôcky – farmaceutický laborant a technik pre zdravotnícke pomôcky
- Rádiológia
- Multidisciplinárny tím v ošetrovatelstve – sanitár, masér, zubný asistent, praktická sestra
- Dentálna hygiena
- Verejné zdravotníctvo
- Fyziológia a klinická výživa – nutričný terapeut
- Očná optika, Optometria – očný optik, optometrista
- Študenti zdravotníckych odborov

Bc. Katarína Migasová

Zastupujúca viceprezidentka
Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov



VOĽNÉ DÝCHANIE PRE VÁŠ NOS

Aspecton®

NOVÝ Aspecton® sprej do nosa so 4-násobným účinkom

VÝHODY NOVÉHO BALENIA

- VYŠŠIA KONCENTRÁCIA ROZTOKU MORSKEJ SOLI (1,5%)
- STERILNÝ ROZTOK • JEDNODUCHŠIA APLIKÁCIA
- POUŽITELNÝ AŽ 3 MESIACE • NEUPCHÁVA SA
- DOSTATOČNÉ DÁVKOVANIE 14 DNÍ 5X DENNE

KrewelMeuselbach^{KM}

Zdravotnícka pomôcka. Voľne predajné vo Vašej lekárni.
Pre deti od 8 rokov. Pozorne čítajte príbalový leták.

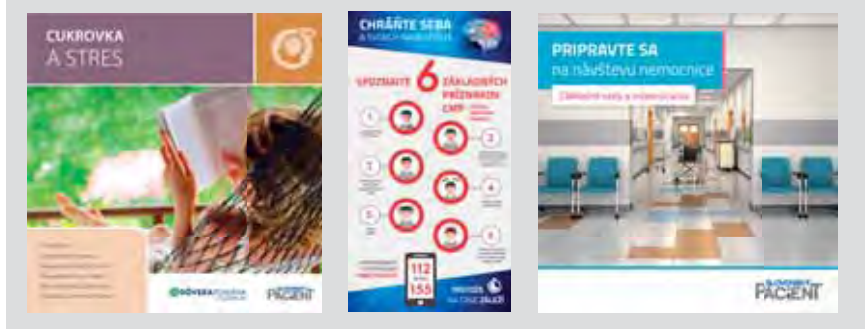


www.aspecton.sk



Ing. arch. Radoslav Herda

Predseda Správnej rady



Občianske združenie SLOVENSKÝ PACIENT vzniklo v roku 2011. Jeho hlavným cieľom je podpora pacientov a organizovaných patientskych skupín. Hneď po svojom vzniku začalo organizovať Celoslovenské konferencie patientskych organizácií. V rokoch 2011 až 2013 prišlo na konferenciu do Piešťan za každým vyše 100 zástupcov patientskych organizácií. Združenie pre nich pripravilo programy, ktoré rozvíjajú potenciál a kapacity lídrov a ich združení.

■ Vo vzdelávacích aktivitách pokračuje združenie nepretržite. Najefektívnejším nástrojom na zvyšovanie zdravotnej gramotnosti je portál www.slovenskypacient.sk. V januári 2019 mal mesačnú návštevnosť 380 000, čo ho zaraďuje k najväčším na Slovensku. Portál sa komplexne venuje všetkým patientskym oblastiam – zdravotnej, psychologickkej, sociálnej aj právnej. Portál podporuje aktivity patientskych organizácií. V sekcii Vzdelávanie sa spolu s partnermi venuje vybraným zdravotníckym témam, ako chronická obštrukčná choroba pľúc, migréna, biologická liečba, cievna mozgová príhoda alebo neuromuskulárne ochorenia.

■ Združenie sa stalo verejne známym vďaka kampani HORE rampy BEZ platenia. Za 3,5 roka dosiahlo zrušenie poplatkov pri vyše 20 nemocniciach na Slovensku počas prvých 4 hodín parkovania.

■ SLOVENSKÝ PACIENT každoročne vydáva veľké množstvo patientskych materiálov. V roku 2018 vydalo 8 patientskych brožúr: Skleróza multiplex – Ja a moje vzťahy, Generické lieky – Nie sme horšie, sme len novšie, Pripravte sa na návštevu lekárne, Pripravte sa na návštevu nemocnice, Fibrilácia predsiení – základné informácie pre príbuzných, Ja a môj liek – adherencia k liečbe, Chronický únavový syndróm je vážne ochorenie – Nie je únava ako únava, Cukrovka a stres a Biologické lieky – vždy unikátne, ale nikdy rovnaké.

■ Na svojej internetovej stránke podporuje vzdelávací projekt Akadémie pacienta. Vyšli v ňom desiatky brožúr, zameraných na rôzne chronické ochorenia. Všetky nájdete v položke Akadémie pacienta v sekcii Vzdelávanie.

■ Združenie vytvára atraktívne informačné grafiky, ktoré zabezpečujú rýchlu a efektívnu komunikáciu s pacientmi. Všetky ich nájdete na Pinterest stránke SLOVENSKÝ PACIENT.

■ Patientske témy spracováva združenie aj formou vzdelávacích videí. Na YouTube kanáli TV SLOVENSKÝ PACIENT nájdete videá o racionálnom predpisovaní antibiotík, prevencii, patientskych udalostiach, kampaniach, či biologickej liečbe. Videá sú súčasťou článkov alebo samostatných on-line projektov združenia.

■ SLOVENSKÝ PACIENT sa angažuje pri zachovaní účinnosti antibiotík. Antimikrobiálnu rezistenciu považuje za jedno z najväčších ohrození zdravotníctva a zdravia obyvateľov. Tému sa venuje v projekte Život bez antibiotík. V rámci aktivít pripravuje tlačové konferencie, kampane, informačné grafiky, videá, ktoré zhromažďuje na stránke www.zivotbezantibiotik.sk. Každoročne robí monitoring ATB, vďaka ktorému sleduje situáciu ohľadom nozokomiálnych infekcií, vnímania antibiotík a ich účinnosti.

■ Združenie sa zameriava na kvalitu patientskej komunikácie. Uplatňuje vedomosti z kognitívno-behaviorálnej terapie a behaviorálnej ekonomiky. Svoje poznatky odovzdáva aj tímu Štandardných diagnostických a terapeutických postupov na MZ SR, ktorého je od roku 2019 súčasťou. Tímovou úlohou je spracovanie metodológie a odporúčaní pre pacientov z rôznych diagnostických oblastí.

■ SLOVENSKÝ PACIENT podporuje patientske organizácie. Od roku 2017 každoročne so spoločnosťou Parkinson Slovensko pripravuje Tulipánový pochod. Podujatie zvyšuje povedomie o Parkinsonovej chorobe, prináša užitočné kontakty a informácie pacientom a ich príbuzným.

■ Združenie pravidelne uskutočňuje prieskumy zamerané na zvyšovanie kvality zdravotnej starostlivosti. V roku 2018 vykonalo 4 prieskumy: Prieskum za účelom zvýšenia informovanosti o radóne, Dôvera v zdravotníctve, ATB monitoring a Biologická liečba.

■ SLOVENSKÝ PACIENT sa aktívne zúčastňuje na odborných konferenciách, kde prednáša o bezpečnosti pacienta a komunikácii s ním. Podporuje neobviňujúcu kultúru v zdravotníctve a zlepšenie vzťahov medzi lekármi, sestrami a pacientmi. Špeciálne sa venuje posilneniu primárnej praxe, ktorú považuje za zásadnú pri zefektívaní slovenského zdravotníctva.



Cukrovka a stres



Mediácia SSVPL Bystrá



Vademecum Bleyova

Adresa:
Súbežná 3/A
811 04 Bratislava

e-mail: herda@slovenskypacient.sk
mobil: 0905 225 630
IČO: 42 184 371
DIČ: 202 331 7483
IBAN: SK31 0200 0000 0028 6485 9954

Opakované predpisovanie humánných liekov

RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Odbor farmácie



Zákonom 351/2017 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a dopĺňajú niektoré zákony sa článkom X novelizoval aj zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov bolo Ministerstvo zdravotníctva SR splnomocnené vydať vyhlášku, ktorá bude obsahovať zoznam humánných liekov, ktoré nie je možné predpísať na lekársky predpis s poznámkou „REPETETUR“, inými slovami, ktoré nie je možné predpisovať na opakovaný výdaj v lekárni.

Dňa 9. mája 2018 bola schválená vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 146/2018 Z. z., ktorou sa ustanovuje zoznam humánných liekov, ktoré nie je možné predpísať na lekársky predpis s poznámkou „REPETETUR“.



Ide o veľmi stručnú vyhlášku, podľa ktorej na lekársky predpis s poznámkou „REPETETUR“ nie je možné predpísať humánný liek s obsahom:

- liečiva anatomickeo-terapeuticko-chemickej skupiny liečiv s kódom J01,
- omamnej látky II. a III. skupiny uvedenej v zozname omamných látok a psychotropných látok,
- psychotropnej látky II. a III. skupiny uvedenej v zozname omamných látok a psychotropných látok.

Liečivami ATC skupiny J01 sú: doxycyklín, amoxicilín, fenoxymetylpencilín, kombinácia amoxicilínu a inhibítora betalaktamázy, sultamicilín, kombinácia piperacilínu a tazobactamu, cefalexín, cefadroxil, cefuroxim, cefprozil, cefotaxim, ceftriaxon, cefixim, cefepim, kombinácia sulfametoxazolu a trimetoprimu, spiramycín, klaritromycín, azitromycín, klindamycín, tobramycín, gentamicín, ofloxacín, ciprofloxacín, pefloxacín, norfloxacín, levofloxacín, moxifloxacín, vankomycín, kolistín, fosfomycín a linezolid.

Omamné látky II. skupiny a III. skupiny a psychotropné látky II. skupiny a III. skupiny sú uvedené v prílohe č. 1 zákona č. 139/1998 Z. z. o omamných látkach, psychotropných látkach a prípravkoch v znení neskorších predpisov.

Vyhláška nadobudla účinnosť od 1. júna 2018.

Ilustračné foto: internet

Hlavné inštitúcie v zdravotníctve SR

Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR)

je ústredný orgán štátnej správy pre zdravotníctvo v Slovenskej republike. Pôsobnosť MZ SR je daná v právnych predpisoch (zákon č. 575/20014 Z. z. o organizácii činnosti vlády a organizácii ústrednej štátnej správy v znení neskorších predpisov, zákon č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov). Hlavné úlohy v rámci jednotlivých úsekov jeho činnosti sú uvedené v Štatúte MZ SR,

Adresa

Ministerstvo zdravotníctva SR
Limbová 2
P. O. BOX 52
837 52 Bratislava 37

Telefón: +421 2 593 73 111

Fax: +421 2 547 77 983

Email: office@health.gov.sk

Úradné hodiny podateľne

Pondelok – štvrtok: 8.00 – 15.00 hod.
Piatok: 8.00 – 14.00 hod.

Ďalšie kontakty

ministerka@health.gov.sk
info@health.gov.sk
tlacove@health.gov.sk
webmaster@health.gov.sk
mzsr.podatelna@health.gov.sk

Nahlasovanie korupcie

korupcia@health.gov.sk
Elektronická podateľňa
podatelna@health.gov.sk



ZÁKAZNÍČKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573



PRIPRAVTE SA NA LETO!

- vysoká ochrana
- vodeodolné
- hypoalergénne
- vhodné pre citlivú pokožku

Opal'ovacie mlieko SPF 30

Opal'ovacie mlieko SPF 50

aloe vera, panthenol, vitamín E

Opal'ovacie mlieko SPF 50 baby

aloe vera, panthenol, vitamín E

Opal'ovací krém na tvár

SPF 30 anti-aging

algae extrakt, panthenol, aloe vera, vitamín E, medovka



Opal'ovacie prípravky MedPharma nájdete na všetkých distribučných spoločnostiach (PHOENIX, UNIPHARMA, MED-ART, PHARMOS) ako aj priamo u nás!



PharmDr. Blažena Cagaňová, PhD.

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



Preventívne užívanie vitamínu D u detí a novorodencov. Je možné predávkovanie?



Vitamín D patrí medzi vitamíny rozpustné v tukoch. Vytvára sa najmä **v koži**, ktorá je vystavená ultrafialovému žiareniu. Do organizmu sa dostáva najväčšie množstvo vitamínu D práve expozíciou na slnku. Prísun vitamínu D potravou predstavuje len 5 – 10 % celkového príjmu. Nachádza sa v niektorých potravinách živočíšneho pôvodu – **morské olejnaté ryby (makrela, tuniak, treska, losos), pečeň (hovädzia, trešcia), vaječný žĺtok, tuky a mliečne výrobky**. V rastlinách sa takmer nevyskytuje, malé množstvo je v niektorých hubách, ktoré vyrástli na slnku. Niektoré potraviny sa vitamínom D umelo obohacujú (fortifikujú), napríklad cereálie, rastlinné tuky a mliečne výrobky.

Význam vitamínu D

Je všeobecne známe, že dostatočný príjem vitamínu D je potrebný na vstrebávanie a využitie vápnika a tým na správnu stavbu kostí. Menej sa vie o jeho priaznivom vplyve na kardiovaskulárny systém, imunitu a jeho schopnosti chrániť pred rozvojom infekcií, prechladnutí a chrípkou.

Nedostatok vitamínu D je veľmi častý, štúdie odhadujú že až 60 % populácie trpí jeho nedostatkom – teda hypovitaminózou vitamínu D.

DETI a hypovitaminóza D

Hlavná príčina hypovitaminózy D je daná nedostatkom slnečného žiarenia, čo je zrejme podmienené striktnými argumentmi dermatológov proti nadmernému opaľovaniu.

U dojčiat a malých detí na hypovitaminóze D môže participovať nízka koncentrácia vitamínu D v materskom i kravskom mlieku, čo si vyžaduje od najútlejšieho veku jeho suplementáciu ako prevenciu rachitidy (krivice).

Nachádza sa napríklad v prípravku Vigantol, ktorý je viazaný na lekárske predpis, ale aj v mnohých iných voľnopredajných liekoch alebo výživových doplnkoch.

U zdravých novorodencov sa podáva 500 IU vitamínu D₃ denne (1 kvapka Vigantolu), u predčasne narodených detí 1000 IU vitamínu D₃ denne (2 kvapky Vigantolu). Deti môžu užívať Vigantol od

druhého týždňa do konca prvého roka života. V druhom roku je ďalšia preventívna liečba Vigantolom odporúčaná obzvlášť počas zimných mesiacov.

Jednorazové predávkovanie vitamínom D

Dotazy NTIC

- 2,5 r. dieťa sa hralo s liekovkou Vigantolu, pri hre požilo asi 3/4 balenia (7 ml). Rodičia sa obrátili na NTIC, či sa dieťa nemohlo predávkovať.
- 13 dňovému novorodencovi podal otec omylom 25 kvapiek Vigantolu, namiesto 1 kvapky. Dieťa je bez ťažkostí. Otecko sa obáva, či nemohlo dôjsť k poškodeniu zdravia.

S takýmito a podobnými otázkami sa rodičia a opatrovatelia detí obracajú na NTIC často. Vitamín D je po jednorazovom akútnom predávkovaní prakticky netoxický. Dokonca ani po náhodnom požití celého balenia (199 000 IU) neboli zaznamenané príznaky predávkovania. Pri náhodnom jednorazovom predávkovaní postačí zastaviť podávanie Vigantolu na niekoľko dní. Jednorazové prekročenie terapeutickú dávku vitamínu D teda nespôsobuje žiadne ťažkosti.

Chronické predávkovanie/ Dlhodobé užívanie vyšších dávok

- 7 mesačné dieťa malo na odporúčenie detskej lekárky užívať 4 kvapky Vigantolu (2000 IU) po dobu 1 roka. Rodičia sa pomýlili a podávali dieťaťu 14 kvapiek. Dieťa sa necítilo dobre, vracalo, začalo trpieť nechutenstvom, objavili sa časté hnačky.

Pri dlhodobom nadmernom užívaní vitamínu D sa môžu vyskytnúť rôzne príznaky v závislosti od veľkosti dávky a dĺžky podávania. K prvým príznakom patria únava, bolesti hlavy, suchosť v ústach, nechutenstvo, nutkanie na vracanie, vracanie, hnačka.

Nadbytok vitamínu D po jeho nadmer-

nej suplementácii môže vyvolať závažnú hyperkalcémiu. Ak užívanie vysokých dávok pokračuje, dochádza k demineralizácii kostí a kalcifikácii mäkkých tkanív, čo spôsobí cievne a pľúcne problémy, vznik obličkových kameňov, neskôr renálnu a hepatálnu insuficienciu. Liečba závisí od závažnosti hyperkalcémie. Zvyčajne postačuje diéta s nízkym alebo žiadnym obsahom kalcia, zabezpečenie dostatočného príjvodu tekutín.

Kritéria hodnotenia koncentrácie vitamínu D v sére

	Sérová koncentrácia kalcidiolu* (ng/ml)
Závažná deficiencia	≤ 10
Hypovitaminóza	10 – 29
Optimálne hodnoty	≥ 40
Toxické hodnoty	≥ 150

*kalcidiol: metabolit vitamínu D

Opaľovanie a vitamín D

Pri 30-minútovom slnení vyrobí organizmus 10 000 až 12 000 IU vitamínu D. Dlhodobé vystavovanie sa slnečnému žiareniu nevyvolá toxické koncentrácie vitamínu D v organizme, keďže pri dlhšie trvajúcim pôsobení lúčov UVB sa vitamín D vytvorený v koži mení na neúčinné metabolity tachysterol a lumisterol. Opaľovanie sa odporúča 2- až 3-krát týždenne.

Interakcie vitamínu D

Riziko vzniku hyperkalcémie môže zvyšovať súčasné podávanie tiazidových derivátov. Pri súčasnej liečbe kardiálnymi glykozidmi sa môže zvýšiť ich toxický potenciál. U pacientov liečených kardiálnymi glykozidmi je potrebné kontrolovať EKG a hladiny kalcia, pretože môže dôjsť k zvýšeniu ich toxicity.

Účinnosť vitamínu D₃ znižuje fenytoín, barbituráty, rifampicín, izoniazid a súčasná liečba glukokortikosteroidmi.

Literatúra:
Šašínska MA, Furková K. „Slnečný“ vitamín. Pandémia nedostatku vitamínu D. Bratislava: Herba; 2012.
TOXBASE. National Poisons Information Service. Edinburgh, 2019
POISINDEX. Micromedex Healthcare Series. Volume 177, Colorado, 2019

RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Vedúca oddelenia farmakovigilancie

Čo s nespotrebovanými liekmi?

Pacientom, rodičom, či opatrovateľom sa občas stáva, že nespotrebojú všetky lieky, ktoré im lekár predpísal alebo si ich ako voľnopredajné kúpili v lekárni.

Zatiaľ čo voľnopredajné lieky si ich použijú samotní pacienti, rodičia, rodinní príslušníci – môžu nechať na ďalšie použitie, ak im ešte nepominula doba expirácie, lieky predpísané lekárom sa musia užívať presne tak, ako ich lekár predpísal. To znamená, že pacient má užívať predpísaný liek v dávke akú určil lekár a výhradne po dobu, ktorú lekár stanovil.

Svojvoľné užívanie liekov na lekárske predpis môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia.

Väčšina pacientov sa týmito usmerneniami pri užívaní liekov riadi. V praktickom živote tak dochádza k situáciám, že v domácnostiach sa postupom času začnú zhromažďovať zvyšky liekov, ktoré už nebolo potrebné doužívať.

Takéto lieky má možnosť každý občan vrátiť do ktorejkoľvek verejnej lekárne.

Každá verejná lekáreň je zo zákona povinná zabezpečiť zber nespotrebovaných humánnych liekov od fyzických osôb (podľa § 74 zákona č. 362/2011 Z. z. v znení neskorších predpisov).

Zber a zneškodňovanie liekov vyzbieraných lekárňami od obyvateľstva zmluvne zabezpečuje dvakrát ročne spoločnosť Modrá planéta, spol. s r. o. Táto služba je pre lekáreň bezplatná a je hrazená Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv.

Množstvo vyzbieraných nespotrebovaných liekov od obyvateľstva každý rok stúpa. ŠÚKL vo svojich výročných správach každý rok podrobne uvádza údaje o zbere nespotrebovaných liekov od obyvateľstva.

ŠÚKL už v roku 2012 vydal oznam s pokynmi pre zaobchádzanie s nespotrebovanými liekmi, kde sa okrem iného uvádza aj najdôležitejšia zásada:

„Lieky, ktoré nebudete ďalej užívať a lieky po dátume expirácie nevyhadzujte do komunálneho odpadu, pretože sú nebezpečným odpadom, ktorý môže znečistiť prostredie a ohroziť zdravie ľudí. Kvôli zabezpečeniu správnej likvidácie nespotrebovaných liekov ako nebezpečného odpadu a ich oddelenia od bežného odpadu, **vás žiadame o nasledovnú spoluprácu:**

- Nespotrebované lieky odovzdajte do lekárne iba vo vnútornom obale (blister, sklenená alebo plastová nádoba, hliníková tuba).
- Medzi tento odpad **nepatrí** odpad z výživových doplnkov, z kozmetických prípravkov, zo zdravotníckych pomôcok.“

Odovzdať v lekárni je možné aj tzv. *biologický odpad*, medzi ktorý sa radia napr. použité striekačky, inzulínové perá, lancety a podobne.

Občanov treba upozorniť, že vonkajší papierový obal a „príbalový letáčik“, ktorý je súčasťou každého balenia lieku je bežný odpad, ktorý majú občania separovať a vhadzovať do modrých kontajnerov určených na zber papiera.

Je potešiteľné, že stúpa počet lekární, ktoré sa aktívne podieľajú na zbere nespotrebovaných liekov. Na druhej strane množstvo nespotrebovaných liekov neustále narastá a poukazuje to na mnohokrát zbytočné kupovanie liekov alebo ich nadmerné predpisovanie.

Vyzbierané lieky v kg za roky 2015 – 2018

rok	2015	2016	2017	2018
kg	106 958	118 176	133 307	145 658
% nárastu	9,5	10,5	12,8	9,3

Počet zapojených lekární a priemer vyzbieraných liekov v kg na lekáreň

rok	2015	2016	2017	2018
počet lekární	2 016	2 187	2 154	2 417
kg/rok	53,05	54,04	61,89	60,26





MUDr. Danuša Siveková

Ambulancia akupunktúry
Súťažná 15
821 08 Bratislava
www.sivekova.sk

Liečba bolesti homeopatikami



Existujú vedecké, etické, medicínske aj právne dôvody, prečo by mali lekári vedieť liečiť bolesť. Bolo dokázané, že nekontrolovaná bolesť môže navodiť poruchu imunitného systému a tak zhoršiť samotné ochorenie. V experimente sa podarilo tieto účinky bolesti na imunitný systém kompletno zvrátiť vtedy, ak bola bolesť adekvátne liečená. Z etického pohľadu ponechanie človeka v bolesti a utrpení, ktoré dokážeme odstrániť, by malo byť považované za vážne porušenie základných ľudských práv človeka. Ide nielen o neetické konanie, ale tiež až o zanedbanie zdravotníckej starostlivosti. Možno teda zhrnúť, že ak nevenujeme diagnostike a liečbe bolesti adekvátnu pozornosť, konáme prinajmenšom neprofesionálne.

Bolesť definujeme ako nepríjemný pocit alebo emocionálny zážitok spojený so skutočným alebo možným poškodením tkaniva. Pociťovanie bolesti je jedinečný, subjektívny pre každého človeka a je odlišný bez ohľadu na druh poškodenia. Výsledná bolesť je výsledkom pamäte, citového rozpoloženia a aj interpretácie. Pri rovnakých bolestivých poraneniach či ochoreniach rôzni ľudia vykazujú veľkú variabilitu v pociťovaní bolesti. Napríklad diabetik nemusí pociťovať bolesť vôbec, a naopak pacient s neuralgiou má silnú bolesť, čo by malo znamenať, že niekde v tele došlo k závažnému poškodeniu tkaniva, ale nenájdeme ho.

Bolesť delíme z hľadiska prežívania, trvania, etiológie (príčiny) a patofyziológie (chorobného prejavu). Na prirodzenú bolesť zabudneme (pôrodná, rastové bolesti...) a všetky ostatné druhy bolesti sú ne-

prirodzené. Akútna bolesť začala nedávno, obvyčajne má známu príčinu a trvá chvíľu, prípadne pár týždňov. Často môžeme vidieť bolestivé správanie. Ide o pozitívny prejav ochrany organizmu. Avšak následné zmeny metabolické a biochemické sú škodlivé. Dokonca neadekvátne liečená pooperačná bolesť sa môže zmeniť na chronickú. Subakútna bolesť trvá do 3 mesiacov. Chronická bolesť trvá dlhšie, ako je potrebné na hojenie ochorenia či poranenia, ktoré ju vyvolalo. Obvyčajne trvá dlhšie ako 3 až 6 mesiacov, prejavy sa vracajú počas mesiacov a rokov, alebo je spojená s chronickým ochorením. Môže byť sprevádzaná emočnými a depresívnymi symptómami, ale vonkajšie prejavy väčšinou chýbajú. Je jednoznačne škodlivá. Nekontrolovaná sa stáva zmyslom pacientovho života. Bez ohľadu na to, či je príčina známa alebo ide o bolesť bez zrejmej organickej podstaty prestáva byť symptómom ochorenia, je to syndróm t. j. choroba chronickej bolesti. Existuje viacero druhov bolestivých syndrómov (zatiaľ bolo diagnostikovaných cez 70). Príkladom je bazálna bolesť, trvá dlhšie ako pol dňa. Prelomová bolesť je opakovaná neznesiteľná krátko trvajúca, prídružená k chronickej bolesti. Nádorová je dlhodobá, spojená s ďalšími faktormi (fyzický, psychologický).

Identifikácia druhu bolesti umožní vybrať vhodnú liečbu. Pri akútnej bolesti je cieľom vyliečenie a návrat do práce a dôraz je kladený na prevenciu vzniku chronickej bolesti. Pri nádorovej ide o úľavu od bolesti a zlepšenie kvality života. Pri chronickej nenádorovej bolesti ide o fyzickú rekonvalescenciu, prípadne kontrolu či obmedzenie analgetík. Dôraz kladieme na individualitu pacienta a pozornosť venujeme aj riziko-

vým skupinám pacientov tým, čo nedokážu verbalizovať svoju bolesť.

Pri tejto téme sa nemôžem ubrániť spomienkam na všetkých pacientov, ktorým pomohol zmierniť utrpenie homeopatický liek nazývaný Arnica montana.

Arnica je účelná pri rozličných druhoch bolestivých stavov. Ide o akútne aj chronické, fyzické aj psychické zranenia. Poranenia spojené s krvácaním, tvorbou modrín, zlomeniny, následky pádov, bolestivo pociťované pohyby plodu, následok fyzického preťaženia (napr. športový výkon, práca v záhrade..., operačné zákroky...). Arnica je vhodná aj na bolesť v dôsledku zdesenia, šoku, hnevu, nadmernej ľútosťi, avšak menej účinná je pre ľudí oslabených chudokrvnosťou, či so slabými svalmi.

Zdroj:
Odborný článok Marty Kulichovej, JLF UK Martin: Paliat. med. liec. boles., 2008, roč. 1 (3): 109-111



S bielou prichádza zodpovednosť

Narodila som sa v roku 1994 v Prešove a vyrástla som v malej dedinke Dubovica. Keď prišiel čas rozhodnúť sa, ktorú strednú školu si vyberiem, nemala som žiadnu predstavu. Nakoniec som skúsila podať prihlášku na odbor farmaceutický laborant. Po prijatí na SZŠ sa stali Košice na štyri roky mojím domovom. Som si istá, že nikomu z čitateľov nemusím opisovať náročnosť štúdia, všetci sme tam zažili pekné aj tie ťažšie časy. A keď som sa rozhodla, že to bude niečo pre mňa, bolo jasné, že ma čaká ešte dlhá cesta.

Začiatok môjho pracovného života bol trochu náročný. Nakoniec, ako každá veľká zmena, aj začiatok práce v lekárni vyžadoval veľa nových poznatkov, snahy a práce. Hlavne na sebe. Dnes je to už päť rokov strávených v lekárni Santé. Keď sa obzriem späť do tej doby, som veľmi vďačná za kolektív, v ktorom som začala. Medziľudské vzťahy na pracovisku pre mňa vytvorili skvelé, pohodové prostredie. Nemusela som sa báť klásť otázky (často aj znova a znova) a príjemná, rodinná atmosféra mi pomohla veľmi rýchlo sa prispôsobiť a naučiť množstvo nových vecí. Menšie zmeny v našej zostave sa udiali, ale dodnes som vďačná za to, že som spoznala všetkých týchto skvelých ľudí.

Dnes už mám viac skúseností a zážitkov. Celkovo ma moja práca stále baví a naplňuje. Každý deň sa venujem všetkému, čo je pre chod našej veľkej lekárnice nevyhnutné a čo sa zo strany pacienta vidieť nedá. Od objednávky tovaru cez jeho príjem, až pokiaľ sa dostane na táru všetci pracujeme na tom, aby si u nás naši pacienti našli všetko, čo chcú a potrebujú. Dostávame pár minút na to, aby sme si vypočuli starosti, trápenia ale aj radosti našich pacientov a je na nás, ako sa k tomu postavíme. Keď človek dá do toho všetko, nikto si nás nedovolí nazvať predavačkami. Všetci chceme, aby v našej lekárni pacienti nemali pocit, že sú len čísla, ale aby sa každému dostal úprimný záujem a odborná pomoc.

Vždy, keď sa k nám spokojní pacienti vracajú viem, že to stojí za námahu a neustále vzdelávanie. A všetky tie reči o tom aká je táto práca vnútorne naplňujúca, sú pravdivé. Preto si všetci môžeme každé ráno pri obliekaní bieleho trička, či mikiny povedať, že robíme veľké veci. Preberáme zodpovednosť za zdravie ľudí. Pre naše vedomosti nemôže byť väčšou poctou, že vďaka nám je ich život o čosi lepší a ľahší.



Kristína Hurajtová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň Santé
Námestie Sv. Martina 9
082 71 Lipany
Tel.: 0902 954 958



Na spoločnej fotografii zľava doprava: Mgr. Andrea Gričová – farmaceutka, Rozália Kandráčová – farmaceutická laborantka, Ing. Katarína Corňáková – administratívna pracovníčka, Mgr. Júlia Feltovičová – farmaceutka, Mgr. Jana Kijovská – zodpovedná farmaceutka, ja a Oľga Gernátová – sanitárka





MUDr. Iveta Marinová, MBA, MPH

PEDAMB s. r. o., Košice
Detská lekárka



Probiotiká a ich úloha v detskom organizme

Mikrobióm – predtým označovaný ako mikroflóra, je nový termín, pod ktorý spadá súhrn génov všetkých mikroorganizmov (baktérie, vírusy, huby, mikroféagy) v ľudskom tele.

Prebiotiká – sú nestráviteľné látky obsiahnuté v potravinách, ktoré selektívne podporujú rast alebo aktivitu črevných baktérií, a tým pozitívne ovplyvňujú zloženie črevného mikrobiómu. Majú celkovo pozitívny vplyv na zdravie a pohodu jedinca (oligosacharidy, inulín, laktulóza a pod.).

Probiotiká – sú kultúry živých mikroorganizmov, ktoré pozitívne ovplyvňujú hostiteľa zlepšením jeho vlastného mikrobiómu.

Synbiotiká – sú kombinácie probiotika a prebiotika, ktoré majú synergický účinok.

Postbiotiká – sú to produkty metabolizmu probiotických mikroorganizmov, ktoré ovplyvňujú rôzne biologické funkcie hostiteľa.

■ Črevný mikrobióm má významnú metabolickú aktivitu. Črevo je významný imunitný orgán, produkuje viac protilátok ako ktorýkoľvek iný orgán v ľudskom tele.

Vzťah mikrobiómu a makroorganizmu je veľmi významný pre človeka nielen v oblasti imunologickej, ale aj v oblasti psychickej či metabolickej.

■ Normálny črevný mikrobióm predstavuje bariéru proti patogénnym baktériám, moduluje imunitný systém a má aj nutričný význam – produkuje vitamíny. Objem metabolických funkcií črevného mikrobiómu môžeme prirovnáť k metabolickej aktivite pečene.

■ Probiotiká produkujú antimikrobiálne proteíny, pomocou ktorých inhibujú rast patogénnych baktérií, pôsobia na ne antagonisticky a súčasne majú ochranný vplyv na enterocyt.

■ Pozitívny účinok probiotických baktérií sa okrem uvedeného vysvetľuje aj tým, že probiotiká aktivizujú určité gény lokalizované v bunkách čreva a tak priaznivo ovplyvňujú široké spektrum črevných funkcií.

■ Na trhu je veľké množstvo prípravkov, ktoré deklarujú, že obsahujú kmene s probiotickými vlastnosťami. Dôležitým faktorom, ovplyvňujúcim účinok prípravkov, je množstvo probiotických kmeňov obsiahnutých vo výrobku (tzv. colonyforming units – CFU/g), ale aj rezistencia probiotík pri prechode žalúdkom, zloženie prípravku, schopnosť kolonizovať tráviaci trakt, kompetitívne vytesňovanie patogénov či indukcia lokálnej a systémovej imunitnej odpovede. Ďalším kritériom výberu probiotika je vek pacienta.

■ Pre zachovanie pozitívnych vplyvov probiotík na ľudský organizmus by mal byť zabezpečený ich denný a opakovaný príjem – prednostne zo stravy a v nutnom prípade podávaním prípravkov obsahujúcich probiotiká.

■ Tráviaci trakt novorodencov sa začína masívne osídľovať už pri prechode pôrodnými cestami matky. U novorodencov rodených cisárskym rezom je toto osídľovanie oneskorené. U detí výlučne dojčených kolonizujú tráviaci trakt prevažne bifidobaktérie a laktobacily. Materské mlieko obsahuje viac ako 360 rodov baktérií ako aj oligosacharidy, ktoré plnia funkciu prebiotík.

■ Osídlenie črevného traktu probiotikami ochraňuje črevo novorodenca pred vplyvmi vonkajšieho prostredia, priaznivo stimuluje jeho imunitný systém, umožňuje lepšie využitie nutričných látok z potravy a priaznivo ovplyvňuje ďalšie funkcie tráviaceho traktu.

■ U detí, ktoré sú na umelej výžive, sa vytvára oveľa pestrejší mikrobióm. Dospelý typ mikrobiómu sa dosahuje vo veku okolo 2 rokov. Kvalitné prípravky umelej mliečnej výživy sú obohacované probiotikami, prebiotikami a synbiotikami.

Príklady použitia probiotík u detí:

- Prevencia a liečba hnačky.
- Súčasť liečby pri infekcii hornej časti tráviaceho traktu H. pylori.
- Prevencia rozvoja alergických ochorení u detí.
- Súčasť liečby nešpecifických zápalov čreva alebo syndrómu dráždivého čreva.
- Obstipácia, dojčenské koliky, intolerancia laktózy.
- ATB liečba.
- Opakované infekcie dýchacích a močových ciest, ORL infekcie a pod.

■ Z pohľadu medicíny založenej na dôkazoch (EBM) má dokázateľný klinický efekt najmä Lactobacillus GG (je účinný v liečbe akútnej rotavírusovej hnačky, používa sa pri prevencii atopie u predisponovaných jedincov). Podobný účinok má aj Bifidobacterium lactis BB-12. Sacharomyces boulardii je liečebne účinný u akútnych hnačiek ako aj chronických hnačiek u detí a Lactobacillus rhamosus pri akútnej hnačke u detí. Lactobacillus casei zlepšuje trávenie, zmiernuje prejavy intolerancie laktózy, je prospešný pri obstipácii a podporuje imunitu. Bifidobacterium infantis zmiernuje príznaky syndrómu dráždivého čreva. Podobné účinky má aj Lactobacillus reuteri či Enterococcus faecium.

■ Probiotiká bežne nepredstavujú pre detského pacienta riziko. Zvýšenú opatrnosť musíme mať u imunokompromitovaných pacientov, nedonosených detí a pod.





ACTIVE FLORA *baby*

- Výživový doplnok určený pre novorodencov, dojčatá, deti a dospelých.
- Môže sa použiť aj u predčasne narodených detí a novorodencov s nízkou pôrodnou hmotnosťou.
- Obsahuje živé kultúry baktérie *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 s overenou bezpečnosťou použitia v mnohých klinických skúšaníach.
- Obsahuje olivový olej, ktorého mastné kyseliny sa profilom podobajú mastným kyselinám, nachádzajúcim sa v materskom mlieku.

Výživový doplnok Active Flora baby sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. Stanovená, odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť.

Keď vírusy útočia...

Alpikol



NOVINKA

Sirup na podporu imunity

- ◆ Unikátna kombinácia **3 aktívnych látok** (baza čierna, africký muškát, Yestimun® Beta-glukán) na posilnenie prirodzenej obranyschopnosti organizmu
- ◆ Vhodný ako **antivírusový prípravok** pri sezónnych ochoreniach súvisiacich s prechladnutím
- ◆ Čisto **prírodné zloženie**, neobsahuje syntetické farbivá ani príchute

Výživový doplnok Alpikol sirup na podporu imunity sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy a zdravého životného štýlu. Stanovenú, odporúčanú dennú dávku nesmiete presiahnuť.



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava



Probiotiká a ich úloha v detskom organizme

Skúsenosti mnohých civilizácií, počas mnohých generácií priniesli mnoho dôkazov o pozitívnom pôsobení konzumácie mliečnych fermentovaných výrobkov. Priamy dôkaz blahodarného pôsobenia kyslých mliek priniesli pozorovania I. Mečnikova, ktorý už v roku 1905 prezentoval názor, že mlieko zakysané laktobacilmi dokáže predĺžiť život a zabrániť rozvoju patogénnych baktérií. Dnes vieme, že tieto vlastnosti sú pripisované probiotickým mikroorganizmom, obsiahnutým či už v mliečnych alebo rastlinných fermentovaných produktoch, ale aj v rôznych tabletkách a doplnkoch výživy.

Čo je probiotikum?

Podľa WHO/FAO sú probiotiká živé mikroorganizmy, ktoré ak sú podávané v adekvátnych množstvách, majú priaznivý účinok na zdravie človeka. Želaný efekt sa dosiahne vtedy, ak sú probiotiká vo výrobku živé, aktívne a ich koncentrácia v produkte musí byť minimálne 10^6 KTJ.g⁻¹. V tomto smere je dôležité, aby mali probiotiká v produkte dostatok živín (vitamín skupiny B, proteíny, sacharidy, mastné kyseliny). Kmene s dokázanou probiotickou aktivitou musia byť životaschopné aj pri chladiarenských teplotách. Okrem toho musia probiotiká spĺňať aj mnoho ďalších požiadaviek súvisiacich s ich pôvodom, bezpečnosťou a neškodnosťou pre človeka, prežívaním počas technologického procesu výroby a skladovania výrobku, prežívaním počas prechodu ľudským organizmom, schopnosťou adherovať na bunky čreva a následnou produkciou metabolitov poskytujúcich želaný zdravotný benefit pre konzumenta.

Uchytenie probiotických baktérií na črevné bunky závisí od rôznych okolností. Bakteriálne proteíny, sacharidy a vápnik podporujú adhérenciu, kým proteázami naštiepené proteíny, zoxidované sacharidy, varenie, pepsín a trypsín znižujú adhe-

renčnú schopnosť. Napriek tomu, že sa probiotiká dostávajú primárne do gastrointestinálneho traktu, ich účinok sa prejavuje v celom tele. Navyše v detskom organizme je ich prítomnosť o to dôležitejšia, že imunitný systém detí ešte nie je celkom dozretý a tak plne funkčný a stabilný, ako ten u dospelých ľudí.

Terapeutické účinky probiotík možno zhrnúť do nasledovných bodov:

- podporujú rozvoj črevnej mikrobioty ich adhéziou na črevné bunky,
- stimulujú vylučovanie imunoglobulínov a podieľajú sa na imunomodulácii,
- potláčajú expresiu pro-karcinogénnych enzýmov,
- znižujú laktózovú intoleranciu a prejavy ďalších potravinových alergií,
- zvyšujú stráviteľnosť bielkovín v mliečnych produktoch,
- používajú sa ako prevencia proti hnačkám, cestovným nevoľnostiam,
- zmiernujú a pomáhajú predchádzať gastrointestinálnym, respiračným a urogenitálnym infekciám,
- používajú sa v prevencii a liečbe infekcie *Helicobacter pylori* a syndrómu dráždivého čreva,
- zvyšujú syntézu a vstrebávanie vitamínov skupiny B,
- zlepšujú biodostupnosť vápnika, zinku, medi, železa, horčíka a fosforu,
- produkujú antimikrobiálne látky a chránia tak hostiteľa pred infekciami spôsobenými *S. aureus*, *E. coli*, *Salmonella enterica*, *Clostridium histolyticum* a ďalšími,
- redukujú sérový cholesterol, pravdepodobne vďaka dekonjugácii žlčových kyselín kmeňmi, ktoré produkujú hydrolázy žlčových kyselín,
- využívajú sa pri liečení hypercholesterolémií,
- zmiernujú symptómy atopických ekzémov,
- pomáhajú predchádzať infekciám počas tehotenstva.

Mechanizmus účinku probiotických baktérií nie je celkom jasný. Predpokladá sa, že je spôsobený znížením hodnoty pH, produkciou organických kyselín, aktivitou ostatných metabolitov alebo syntézou antimikrobiálnych látok. Najdôležitejšou súčasťou mechanizmu ich účinku voči patogénnym mikroorganizmom je pravdepodobne adhéncia na črevný epitel a mukózu, následná kompetícia o väzbové miesta na črevný epitel, súťaženie o živiny a vylučovanie antimikrobiálnych látok. Tento mechanizmus je dôležitý jednak pre obnovu poškodenej mukózy, ale podporuje aj imunitný systém a má priaznivý vplyv aj na kontrolu ľudskej črevnej mikrobioty.



Kľúčové slová a fakty:

antimikrobiálna látka – metabolit produkovaný jedným (mikrobiálnym) partnerom, ktorý negatívne ovplyvňuje, až potláča rast iného cieľového partnera, často patogénneho mikroorganizmu, napr. produkciou organických kyselín, bakteriocínov a pod.
kompetícia – súperenie populácie (mikroorganizmov) o rovnaké ekologické substráty, prostredie.

Ohodnotenie riešiteľa autodidaktického testu:

0 % – 59,999 % úspešnosť riešenia (0 kreditov)

60 % – 79,999 % úspešnosť riešenia (1 kredit)

80 % – 100,000% úspešnosť riešenia (2 kredity)

Na jednu otázku jedna odpoveď.

Probiotiká a ich úloha v detskom organizme

MUDr. Iveta Marinová, MBA, MPH ■ Odborný garant – diagnostika a liečba

1. Probiotiká sú:

- a) živé mikroorganizmy pozitívne ovplyvňujúce mikroflóru čreva,
- b) sú to chemicky pripravené substancie ovplyvňujúce funkciu čreva,
- c) sú to lieky na ovplyvnenie živých baktérií v čreve.

2. Probiotiká v čreve majú funkciu:

- a) regulačnú a ochrannú,
- b) imunitnú,
- c) obidve možnosti sú správne.

3. Niektoré probiotiká môžeme podávať deťom:

- a) od narodenia,
- b) od 6 mesiacov veku,
- c) deťom nemôžeme podávať žiadne probiotiká.

4. Probiotiká u detí sa používajú:

- a) na liečbu hnačky,
- b) pri podávaní ATB,
- c) obidve možnosti sú správne.

5. Mikrobióm čreva je:

- a) mikroflóra čreva,
- b) len niektoré baktérie v čreve,
- c) patologické baktérie čreva.

6. Prebiotiká sú:

- a) mŕtve telá probiotík,
- b) výlučky probiotík,
- c) nestráviteľné látky z potravy.

7. Medzi probiotiká nepatria:

- a) Lactobacillus,
- b) Bifidobaktérie,
- c) Pseudomonas aeruginosa.

8. Trávaci trakt novorodencov:

- a) je sterilný,
- b) osídľujú ho baktérie z okolia,
- c) osídľujú ho len probiotiká.

9. Materské mlieko

- a) je sterilné,
- b) obsahuje viac ako 300 rodov baktérií,
- c) neobsahuje oligosacharidy.

10. Oligosacharidy

- a) získavame z potravy,
- b) sú to nestráviteľné látky,
- c) obidve možnosti sú správne.

11. Synbiotiká

- a) sú látky, ktoré obsahujú aj probiotiká aj prebiotiká,
- b) obsahujú len probiotiká,
- c) neobsahujú probiotiká.

12. Probiotiká pre malé deti sú vo forme:

- a) kvapiek alebo prášku,
- b) tabletiiek,
- c) nie sú vhodné pre malé deti.

13. Odporúčame probiotiká pri obštipácii?

- a) nie, lebo ešte zhoršia obštipáciu,
- b) jáno,
- c) nie, sú vhodné len na liečbu hnačky.

14. Probiotiká môžeme podávať aj preventívne?

- a) nie, je to zbytočné,
- b) áno, ale len pri hnačke,
- c) áno, pri hnačke, pri prevencii vzniku alergie a pod.

15. Zloženie probiotík a množstvo kmeňov probiotík v prípravku je dôležité?

- a) nie, veď probiotiká sa v čreve pomnožia,
- b) áno, je to jedno z kritérií výberu vhodného probiotika,
- c) zloženie je dôležité, ale množstvo kmeňov nie.



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

16. Aby probiotiká plnili svoju funkciu v organizme, musia byť v produkte:

- a) živé,
- b) neživé,
- c) nezáleží na ich životnosti.

17. Probiotiká budú ovplyvňovať zdravie konzumenta:

- a) akonáhle vstúpia do organizmu,
- b) len po prilnutí na epitelové bunky,
- c) len po pomnožení v čreve konzumenta.

18. Probiotiká ovplyvňujú činnosť:

- a) len toho orgánu, do ktorého vstúpili,
- b) orgánu, do ktorého vstúpili a okolitých orgánov,
- c) celého tela.

Správne odpovede test 1/2019:

1c, 2b, 3c, 4b, 5b, 6c, 7b, 8c, 9c, 10a, 11b, 12a, 13a, 14b, 15a, 16c, 17a, 18b

Zdravotnícka organizácia:
SK MTP

Registračné číslo: **02**
2019

AD

Odpovede zasielajte do **10. mája 2019** na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do 10. júna 2019

NAPÍŠTE

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

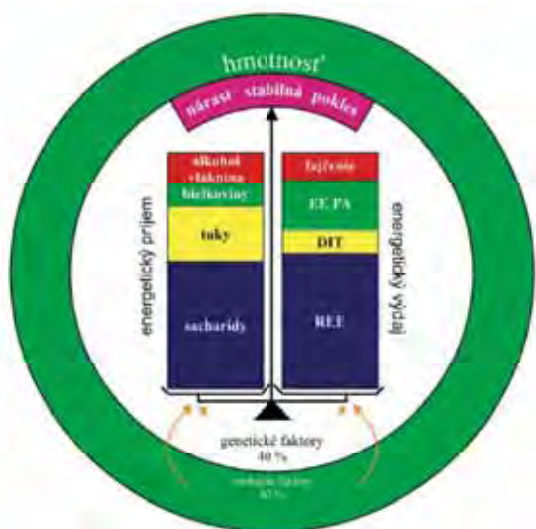


PhDr. Mgr. Ľubica Trnková

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave
Doktorandka

Obezita je problémom zdravia, kvality a dĺžky života

záver



Vonkajšie a genetické faktory ovplyvňujúce energetickú rovnováhu a telesnú hmotnosť.

Klasifikácie abdominálnej nadváhy a obezity podľa BMI (WHO z roku 1995). Klasifikácia abdominálnej nadváhy a obezity podľa obvodu pásu.

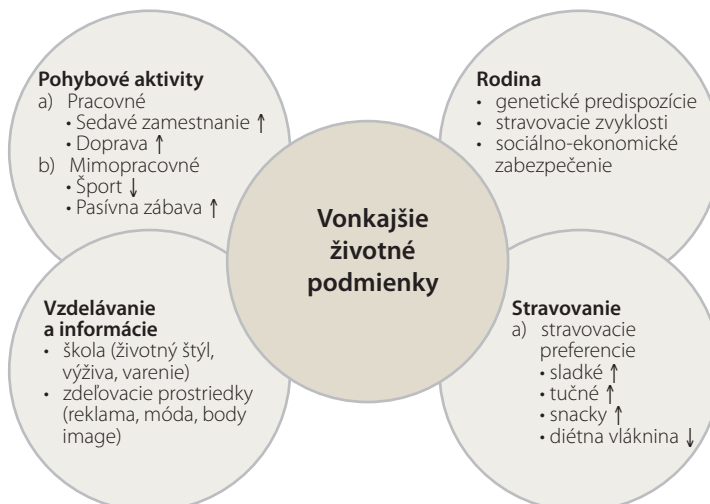
(Salegeanu A. Tucureanu C. Lerescu L. et al. 2010).

Pre určenie centrálne uloženého telesného tuku používame index centrálnej obezity WHR, ktorý vypočítame podľa vzorca: **WHR = obvod pásu v cm / obvod bokov v cm**. Index centrálnej obezity WHR sa používa na exaktnejšie určenie centrálne uloženého tuku (Matulníková 2012).

Tabuľka:

BMI /kg/m ² /	Riziko komplikácií obezity	WHO klasifikácia	Pohlavie	Abdominálna nadváha	Abdominálna obezita
< 18,5	priemerné	podvýživa	Muži	≥ 94 cm	≥ 102 cm
18,5 – 24,9	nízke riziko iných chorôb	normálna hmotnosť			
25,0 – 29,9	mierne zvýšené	nadváha			
30,0 – 33,9	stredne zvýšené	obezita I	Ženy	≥ 80 cm	≥ 88 cm
35,0 – 39,9	veľmi zvýšené	obezita II			
≥ 40,0	vysoké	obezita III morbidna			

Vonkajšie životné podmienky a ich vplyv na vznik obezity.



Obrázok demonštruje multifaktoriálnu etiológiu obezity. Poukazuje na to, že rozhodujúcu integrálnu úlohu pri vzniku a rozvoji obezity, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje duševné a fyzické zdravie jedinca, zohrávajú vonkajšie životné podmienky, ktorých súhrn reprezentuje nezdravý životný štýl.

Zdroj: Hainer, Bendlová 2011

Zdroj: Hlúbik, P. 2005



Prevenčia

Pandémia obezity predstavuje jednu z najzávažnejších výziev pre zdravotníctvo v celosvetovom meradle. Obezita je typickým ochorením, pri ktorom je prevencia mnohokrát účinnejšia ako liečba. Prvým predpokladom je skoré zistenie sklonu k nadváhe. Základom prevencie a liečby je pochopenie jej príčin (Fořt 2004).

Obezita predstavuje chronické neinfekčné ochorenie, ktoré so svojimi komplikáciami zapríčiňuje v súčasnosti v Európe 1 z 13 úmrtí. Okrem skrátenia dĺžky života nesie so sebou značné obmedzenia v živote a znižuje tak kvalitu života obézneho človeka. Ako chronické ochorenie priamo súvisí aj s ekonomickými nákladmi na zdravotnú starostlivosť, ktoré nie sú zanedbateľné. Nepriame náklady súvisia s pracovnou neschopnosťou z dôvodu obezity, sociálnymi podporami a podobne, sú napokon odhadované ešte dvojnásobne vyššie. Moderná medicína hľadá novú paradigmu a pretože paradigma prevencie postupuje všetkými odborními modernej medicíny našla svoje opodstatnenie jednak v medicíne, ale aj v ošetrovatelstve. V centre záujmu medicíny a ošetrovatelstva zostáva primárna prevencia hromadne sa vyskytujúcich ochorení a tým snaha pozitívne ovplyvniť kvalitu života človeka (Payne 2002). WHO iniciuje k politickej mobilizácii v boji proti obezite. Ovplyvňovanie rizík obezity vychádza z kombinácie individuálnej a spoločenskej zodpovednosti.

Spoločenská zodpovednosť spočíva v troch oblastiach:

- základom je prevencia, predchádzanie rozvoju choroby spoločenskou intervenciou,
- starostlivosť o osoby so zvýšeným rizikom,
- liečba už chorých.

V oblasti spoločenskej prevencie a intervencie ide predovšetkým o aktiváciu zodpovednosti, poskytnutie znalostí, vybudovanie a úpravu vonkajších podmienok tak, aby bola pre obyvateľstvo dostupná voľba zdravého životného štýlu. Integrovaný model podporuje aj výskum v oblasti intervenčných preventívnych programov, ktoré skúmajú determinanty chovania sa spotrebiteľa a výber potravín, prostriedky intervencie u detí a dospelých, účinné intervencie ale i vzťah medzi obezitou a socioekonomickým stavom (Müllerová, Kunešová 2011).

Literatúra u autorky

Komplikácie a liečba obezity

Riziko obezity je veľmi podceňované jednak zo strany laikov, no tiež zo strany zdravotníkov. Nadváha a obezita skracujú život, prinášajú mnoho zdravotných komplikácií a negatívne ovplyvňujú kvalitu života pacienta. **Obézny pacient často navštívi lekára pre nadváhu ako takú, ale pre metabolické, prípadne iné komplikácie, ktoré mu obezita spôsobila.**

Ako najúčinnější a najreálnejší spôsob zníženia telesnej hmotnosti sa doteraz preukázal tzv. komplexný prístup, známy aj ako komplexný manažment obezity.

Pozostáva zo štyroch pilierov: **výživa, fy-**

zická aktivita, zmena životného štýlu a príslušná farmakoterapia.

Liečba obezity má byť komplexná a patrí zásadne do rúk odborníkov.

Cieľom nie je len znižovanie telesnej hmotnosti, ale aj liečba komplikácií. Vyžaduje spoluprácu pacienta, ale aj jeho blízkeho okolia. Liečba by mala byť realistická, individuálna a dlhodobá zameraná. Základným predpokladom dobre zvládnutej redukcie telesnej hmotnosti je predovšetkým motivácia klienta k zmene životného štýlu, postojo, správania a stanovenie reálnych cieľov. Nenahraditeľné miesto v procese redukcie má pravidelná kontrola úspešnosti zvoleného postupu (Málková 2004, Hainer 2011).

Tabuľka:

Prevažujúci etiologický faktor	Systém tkanivo funkčná jednotka	Komorbidity
mechanická záťaž	dýchací	syndróm spánkového apnoe, hypoventilačný syndróm
	kožný	intertrigá, mykózy
	muskuloskeletálny	artrózy nosných kĺbov (kolená, bedrá, chrbtica), sarkopénia
	gastrointestinálny	gastroezofageálny reflux, hiátová hernia
poruchy neuroendokrinných regulácií a metabolizmu	metabolické	porucha glukózovej tolerancie (inzulínová rezistencia a hyperinzulinémia), diabetes mellitus II. typu, dyslipidémie, hyperurikémia, NASH – nealkoholická steatohepatitída, steatofibróza, žlčové kamene, pankreatitída a pankreatopatie (dysfunkcia beta-buniek pankreasu so zhoršenou inzulínovou sekréciou)
	imunitný	chronický systémový zápal s nízkou intenzitou (zvýšenie markerov – napr. CRP, TNF-alfa a pod.)
	cievny lymfatický	dysfunkcie endotelov, mikrocirkulárne dysfunkcie, arteriálna hypertenzia, dyslipidémie, aterosklerotické zmeny, prokoagulačné stavy: hlboké žilné trombózy s embolizáciou, akútne uzávery koronárnych tepien, cievne mozgové príhody, chronické žilné insuficiencie, varikózne komplexy, hypostatické opuchy dolných končatín, lymfedémy
	tukové	lipodystrofie, lipedém, lipómy
	vyučovací	mikroalbuminémia, chronická renálna insuficiencia
	psychická	depresie, úzkosť, nízke sebavedomie, stigmatizácia, pracovná diskriminácia
	reprodukčná	zhoršená fertilita, nepravidelná menštruácia, častejšie anovulačné cykly, hyperandrogénny syndróm u žien, preeklampsia, gestačný diabetes mellitus, hypogonádizmus s prejavmi inzulínovej rezistencie, erektilná dysfunkcia
	nádorové	kolorektálny karcinóm, karcinóm prs u postmenopauzeálnych žien, nádorové ochorenia prostaty, endometria, ovárií, pankreasu, obličiek; ezofageálny adenokarcinóm



Mgr. Mária Berecová
Technik pre zdravotnícke pomôcky



Inkontinencia

Inkontinencia je samovoľný, nechcený a nežiadúci únik moču, pre danú osobu je to zdravotný, spoločenský a psychický problém. Dochádza k nemu pri prerušení základných funkcií dolných močových ciest (močového mechúra a močovej trubice). Ich hlavnou úlohou je udržať moč a ovládať vyprázdňovanie.

Existuje mnoho faktorov, ktoré môžu inkontinenciu vyvolať. Príčina vzniku inkontinencie je preto multifaktoriálna. Predispozičné faktory sú vek, rodinná predispozícia, pohlavie. Medzi ďalšie rizikové faktory patrí obezita, fajčenie, ženy po pôrode (tehotenstvo), úrazy panvy a močových ciest, nervové choroby, operácie prostaty, diabetes, pokročilé nádorové choroby, rádioterapia. Dôležitá je prevencia – posilňovanie panvového svalstva. Inkontinencia postihuje ľudí v neskoršom veku, deti, aktívnych ľudí, ale aj športovcov. Výskumy ukazujú, že u aktívnych športovcov, ktorí sa športu venujú 3-krát do týždňa minimálne 1 hod., intenzívne cvičenie s veľmi vysokou mierou fyzickej aktivity vyvoláva nadmerný tlak na svaly panvového dna, ktoré sú potom extrémne napínané, čo spôsobuje ich oslabenie a zvýšené riziko úniku moču. Medzi najčastejšie postihnutých športovcov patria napr. atléti, basketbalisti, volejbalisti, fitness, crossfit.

Typy inkontinencie:

- **Stresová inkontinencia** – nedobrovoľný únik moču, napr. pri fyzickej aktivite, kašli, skoku, kýchnutí – zoslabenie panvového dna, svalstvo sa nedokáže dostatočne stiahnuť, aby zadržalo moč, unikne len malé množstvo moču.
- **Urgentná inkontinencia** – mimovoľný únik moču spojený s nutkaním na močenie, nadmerne aktívny močový mechúr s náhodnými únikmi.
- **Inkontinencia z preplnenia močového mechúra** – močová trubica je blokovávaná, čo spôsobuje narušenie voľného



toku moču. Pacient má pocit, že močový mechúr nikdy nie je prázdny, má potrebu ísť močiť, ale nemôže alebo aj po vyprázdnení má naďalej pocit, že močový mechúr nie je prázdny. Rovnaké pocity má aj pri zakašľaní alebo kýchnutí.

Stupeň inkontinencie:

- **I. stupeň (ľahký)** – občasné, veľmi malé množstvo moču (pri kýchnutí, zakašľaní,

smiechu), náhle zvýšenie vnútrobrušného tlaku.

- **II. stupeň (stredný)** – únik moču pri miernom zvýšení vnútrobrušného tlaku (beh, chôdza, ľahká fyzická práca).
- **III. stupeň (ťažký)** – stály únik moču pri bežných každodenných činnostiach (niekoľkokrát za deň, v noci, pri vzpriamenej polohe aj v ľahu), minimálne zvýšenie vnútrobrušného tlaku.

Zdravotnícke pomôcky pri inkontinencii môže pacientovi predpísať lekár/špecialista (urológ, gynekológ, geriatier, onkológ, chirurg, neurológ) a to na základe stupňa inkontinencie. Po diagnostikovaní špecialistom, môže pacientom inkontinenčné pomôcky predpisovať aj všeobecný lekár, ale na lekárskom poukaze musí byť odporúčanie od daného špecialistu. Pacient musí po polroku znova absolvovať vyšetrenie u daného špecialistu. Pri druhom a treťom stupni poisťovňa hradí pacientovi predpísané množstvo zdravotníckych pomôcok podľa finančných limitov na daný stupeň inkontinencie. Bez lekárskeho predpisu si pacient pomôcky hradí sám.

Veľký vplyv na kvalitu života pacienta trpiaceho inkontinenciou má aj vhodný výber zdravotníckej pomôcky, pri ktorej treba brať do úvahy:

■ **Stupeň úniku moču** – počet nechcených únikov a množstvo uniknutého moču.

- **Mobilita** – či je pacient schopný pohybu alebo je pripútaný na lôžko.
- **Stupeň samostatnosti** – je pacient schopný vymeniť si pomôcku sám alebo potrebuje asistenciu.
- **Obvod pásu a bokov** – na zvolenie správnej veľkosti (pozn. pásu/pásu).
- **Citlivosť pokožky** – vybrať pomôcku, pri ktorej pokožka môže voľne dýchať, poskytuje ochranu pred pretečením, vhodná veľkosť a typ pomôcky.

Správne zvolenou pomôckou môžeme pacientovi pomôcť k zlepšeniu jeho každodenných aktivít – umožniť jednoduchý spôsob výmeny, zaistiť spokojný spánok, zabrániť pretečeniu na lôžko, nakoľko výmena nie je nutná viac ako 3-krát denne a pri imobilných pacientoch vhodný druh pomôcky znižuje námahu opatrovateľa pri manipuláciách. Aktívnym pacientom trpiacim inkontinenciou zabezpečiť komfort, pohodlie a diskretnosť.

Novinkou medzi pomôckami pre pacientov so stredným a ťažkým únikom moču je **MoliCare Premium Pants pre ženy a mužov**. Táto natáhovacia spodná bielizeň je vhodnou pomôckou pre ľudí, ktorí preferujú pocit prirodzenosti. Pacienti si ľahko navyknú na natáhovacie nohavičky, ktoré funkčne nahradia spodnú bielizeň bez toho, aby museli používať ďalšie pomôcky.

Produkty **MoliCare Premium Pants** sú voľnopredajné, ich výdaj sa neviaže na lekársky predpis a sú dostupné aj pre pacientov, ktorí kvôli komplikáciám s únikom moču odmietajú navštíviť odbornú pomoc.

Natáhovacia spodná bielizeň poskytuje pohodlie pre každodenný život vašich blízkych. Vyzerá a používa sa ako bežná spodná bielizeň a absorbuje viac ako 800 ml tekutiny. Je anatomicky tvarovaná a dokonale sa prispôsobí telu, maximálne diskretná a vďaka povrchu s Aloe vera je šetrná k pokožke. Na výrobu **MoliCare Premium Pants** sa použila technológia Odout Neutralizer, ktorá spoľahlivo pohlcuje zápach moču a nepustí ho späť na povrch. Sú priedušné, udržiavajú pH 5,5 pre zdravú pokožku.

MoliCare Premium Pants sú dostupné v dvoch veľkostiach pre ženy a mužov:

- **MoliCare Premium Lady Pants** – natáhovacie nohavičky pre ženy vo veľkostiach M (80-120 cm) a L (100 – 150 cm), absorpcia 5 kvapiek (840 ml).
- **MoliCare Premium Men Pants** – natáhovacie nohavičky pre mužov vo veľkostiach M (80 – 120 cm a L (100 – 150 cm), absorpcia 5 kvapiek (850 ml).

Ďalšie voľnopredajné produkty na ľahkú inkontinenciu:

- **MoliCare Premium Lady Pad 3,5 kvapky** – novinka medzi pomôckami na inkontinenciu pre ženy. Je diskretná, šetrná k pokožke, pohlcuje nepríjemný zápach a dokáže absorbovať až 600 ml tekutiny.
- **MoliCare Premium Men Pad 5 kvapiek** – anatomicky tvarované na inkontinenciu pre mužov, zabezpečia maximálnu ochranu vďaka špeciálnym manžetám proti pretečeniu a dokážu absorbovať až 852 ml tekutiny.

Inkontinencia je závažné ochorenie a postihuje čoraz viac a viac ľudí a jej výskyt sa bude ďalej stupňovať. Preto je potrebné zvýšiť povedomie o danej chorobe, či už o spôsobe liečby alebo inkontinenčných pomôckach, aby sa tým dosiahol komfort a uľahčenie každodenných aktivít v živote pacienta.

Odporúčané množstvo absorpčných pomôcok Moli pri preskripcii		INKOKARTA/Platnosť od 1. 1. 2019		HARTMANN			
SÚKL kód	výrobok	obvod bokov/obvod v cm	absorpcia v ml	ks v bal.	max. cena v lekárni (eur/ks)	2. stupeň fin. limit 14,77 eur (počet ks)	3. stupeň fin. limit 31,94 eur (počet ks)
MoliCare Premium Lady – špeciálne vložky na ľahký únik moču pre ženy							
BEZ ÚHRADY	MoliCare Premium Lady 0,5 kvapky (Ultra micro)	1/2	18	70	28	–	–
1	MoliCare Premium Lady 1 kvapka (Micro light)	22	181	14	0,21	70	–
2	MoliCare Premium Lady 1,5 kvapky (Micro)	26	252	14	0,20	73	–
3	MoliCare Premium Lady 2 kvapky (Mini)	26	300	14	0,24	61	–
4	MoliCare Premium Lady 3 kvapky (Midi)	32	504	14	0,16	92	–
5	MoliCare Premium Lady 3,5 kvapky	–	600	14	–	–	–
6	MoliCare Premium Lady 4 kvapky (Midi plus)	42	782	14	0,32	46	–
7	MoliCare Premium Lady 4,5 kvapky (Maxi)	43	951	14	0,28	52	185
MoliCare Premium Men – špeciálne pomôcky na ľahký únik moču pre mužov							
2	MoliCare Premium Men 2 kvapky (Active)	23	14	330	14	0,25	58
4	MoliCare Premium Men 4 kvapky (Protect)	26	546	14	0,30	49	–
5	MoliCare Premium Men 5 kvapiek	–	852	14	–	–	–
MoliCare Pad – špeciálne vložky na ľahký únik moču unisex							
2	MoliCare Pad 2 kvapky (Mini)	26	321	30	0,21	70	–
3	MoliCare Pad 3 kvapky (Midi)	32	481	30	0,16	92	–
4	MoliCare Pad 4 kvapky (Maxi)	43	865	30	0,30	49	–
MoliMed Pants – natáhovacie nohavičky na ľahký a stredný únik moču							
7	MoliMed Pants Medium	70 – 100	874	12	0,82	–	63
7	MoliMed Pants Large	100 – 150	874	10	0,82	–	63
MoliCare Premium Lady Pants – priedušné natáhovacie nohavičky na deň a noc							
5	MoliCare Premium Lady Pants 5 kvapiek M	80 – 120	843	8	–	–	–
5	MoliCare Premium Lady Pants 5 kvapiek L	100 – 150	844	7	–	–	–
MoliCare Premium Men Pants – priedušné natáhovacie nohavičky na deň a noc							
5	MoliCare Premium Men Pants 5 kvapiek M	80 – 120	850	8	–	–	–
5	MoliCare Premium Men Pants 5 kvapiek L	100 – 150	850	7	–	–	–
MoliCare Mobile – natáhovacie nohavičky na stredný a ťažký únik moču							
5	MoliCare Mobile 5 kv. Mzelené	80 – 120	1 017	14	0,78	–	66
5	MoliCare Mobile 5 kv. Lzelené	100 – 150	1 198	14	0,78	–	66
5	MoliCare Mobile 5 kv. XLzelené	130 – 170	1 183	14	0,86	–	60
6	MoliCare Mobile 6 kv. XSmodré	45 – 70	1 361	14	0,81	–	64
6	MoliCare Mobile 6 kv. Smodré	60 – 90	1 475	14	0,81	–	64
6	MoliCare Mobile 6 kv. Mmodré	80 – 120	1 662	14	0,75	–	69
6	MoliCare Mobile 6 kv. Lmodré	100 – 150	1 963	14	0,86	–	60
6	MoliCare Mobile 6 kv. XLmodré	130 – 170	2 140	14	0,89	–	58
6	MoliCare Mobile 8 kv. Mľahlové	80 – 120	2 015	14	0,79	–	65
6	MoliCare Mobile 8 kv. Lľahlové	100 – 150	2 279	14	0,86	–	60
6	MoliCare Mobile 8 kv. XLľahlové	130 – 170	2 421	14	0,89	–	58
MoliCare – plienkové nohavičky na deň							
4	MoliCare Premium Extra Plus XS	40 – 60	1 403	30	0,51	–	101
4	MoliCare Premium Extra Plus S	60 – 90	1 642	30	0,56	–	92
4	MoliCare Premium Extra Plus M	90 – 120	2 159	30	0,56	–	92
4	MoliCare Premium Extra Plus L	120 – 150	2 349	30	0,56	–	92
4	MoliCare Premium Extra Plus XL	150 – 175	2 669	14	0,76	–	68
MoliCare – plienkové nohavičky na noc							
4	MoliCare Premium Super Plus S	60 – 90	2 125	30	0,61	–	85
4	MoliCare Premium Super Plus M	90 – 120	2 859	30	0,61	–	85
4	MoliCare Premium Super Plus L	120 – 150	3 070	30	0,61	–	85
4	MoliCare Premium Maxi S	60 – 90	2 245	14	0,70	–	74
4	MoliCare Premium Maxi M	90 – 120	3 360	14	0,78	–	66
4	MoliCare Premium Maxi XL	150 – 175	3 900	14	0,95	–	54
4	MoliCare Premium Maxi plus M	90 – 120	3 453	14	0,89	–	58
4	MoliCare Premium Maxi plus L	120 – 150	4 000	14	0,92	–	56
4	MoliCare Premium Maxi plus XL	150 – 175	4 100	14	0,95	–	54
4	MoliCare Maxi S	50 – 80	2 145	14	0,74	–	70
4	MoliCare Maxi M	70 – 120	3 510	14	0,74	–	70
4	MoliCare Maxi L	100 – 150	4 600	14	0,80	–	64
MoliNea Plus – podložky pod pacientov							
4	MoliNea Plus	60 × 90	1 700	30	0,48	–	*60
4	MoliNea Super	60 × 90	1 750	50	0,46	–	*60
4	MoliNea Plus Wings	180 × 90	1 200	20	0,54	–	*60
MoliCare Premium Form							
4	MoliCare Premium Form Normal Plus	59 × 32	1 353	30	0,44	33	118
4	MoliCare Premium Form Extra Plus	70 × 32	2 257	30	0,34	43	151
MoliCare Premium Fixpants – fixčné nohavičky							
4	MoliCare Premium Fixpants S	40 – 80	–	5	0,76	**5	**5
4	MoliCare Premium Fixpants M	60 – 100	–	5	0,76	**5	**5
4	MoliCare Premium Fixpants L	80 – 120	–	5	0,89	**5	**5
4	MoliCare Premium Fixpants XL	100 – 160	–	5	0,89	**5	**5
4	MoliCare Premium Fixpants XXL	140 – 180	–	5	0,89	**5	**5
Detские plienkové nohavičky							
		hmotnosť dieťaťa					
4	Fixies Ultra Dry, Unisex Maxi	7 – 18 kg	–	48	0,35	–	148
4	Fixies Ultra Dry, Unisex Junior	11 – 25 kg	–	40	0,35	–	148

* maximálne množstvo ** odporúčané množstvo



PharmDr.
Stanislava Jankyová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie



ACIKLOVIR

Aciklovir (9-[2-hydroxymetyl] guanín) predstavuje nukleozidový analóg, ktorý selektívne inhibuje replikáciu vírusu *Herpes simplex* (HSV) typ I (napr. herpes labialis) a II (napr. genitálny herpes) a čiastočne aj *Varicella zoster* (VZV, napr. varicela a herpes zoster), vírus Epstein-Barrovej (napr. infekčná mononukleóza) a cytomegalovírus (napr. encefalitída) špecifickou inhibíciou DNA polymerázy. Je veľmi účinný pri liečbe povrchových a systémových herpetických infekcií. Aciklovir znižuje príznaky týchto ochorení, hoci vírusy, ktoré ich spôsobujú, pretrvávajú v organizme aj medzi jednotlivými vzplanutiami. Aciklovir znižuje závažnosť a dĺžku ochorenia, a tiež napomáha k rýchlejšiemu hojeniu lézií, znižuje ich výskyt, bolesť, prípadne svrbenie.

Aciklovir je indikovaný u pacientov bez oslabenia imunitného systému na liečbu infekcií slizníc a kože spôsobených vírusom HSV, ako aj na liečbu primárnej aj recidivujúcej infekcie herpes genitalis a prevenciu recidívy rekurentných infekcií HSV. U imunokompromitovaných pacientov je aciklovir účinný v profylaxii a terapii infekcií spôsobených vírusom *Herpes simplex* a pri liečbe *Herpes zoster* a *Varicella*.

Lieky s týmto liečivom sa môžu podávať topicky na kožu, perorálne alebo intravenózne. Na Slovensku sú registrované prípravky s obsahom acikloviru v liekových formách: tablety, prášok na infúziu, perorálna suspenzia a dermálny krém.

Liečbu aciklovirom je nutné začať hneď pri prvých príznakoch ochorenia (bolesť, začervenanie, svrbenie). Dávkovanie v prípade užívania tabliet určí lekár v závislosti od typu infekcie. Najčastejšie predstavuje 800 mg denne rozdelených do dávok užívaných každých 6 hod. pri rekurentných HSV infekciách a v profy-

laxii HSV u imunokompromitovaných pacientov, 1 g denne pri liečbe *Herpes simplex* rozdelený do dávok každé 4 hodiny; respektíve 4 g denne rozdelené do dávok užívaných každé 4 hodiny v liečbe *Varicella* a *Herpes zoster*.

Pri topickej aplikácii sa liečivo podáva na miesto postihnutia každé 4 hodiny, najviac 5-krát za deň. Liečba má trvať 5 dní.

V prípade liečby genitálneho herpesu je nutné pacienta poučiť o vhodnosti sexuálnej abstinencie až do vymiznutia príznakov, nakoľko liečivo nezabraňuje šíreniu tohto ochorenia.

Dávkovanie u geriatrických pacientov bez porušenej funkcie obličiek zodpovedá dávkovaniu u dospelých, bez potreby úpravy dávky. Pri podávaní acikloviru vo vysokých dávkach u starších pacientov je však dôležité zabezpečiť dostatočnú hydratáciu. U obéznych pacientov sa dávkovanie odporúča rovnaké ako pre pacientov s ideálnou hmotnosťou. U detí sa aciklovir môže podávať od 1 mesiaca, dávky sa však musia adekvátne upraviť.

Absorbcia acikloviru je z gastrointestinálneho traktu len čiastočná, lepšia je pri podaní viacerých menších dávok, než jednej väčšej. Biologická dostupnosť perorálne podanej dávky zodpovedá 15 až 30 %. Distribúcia acikloviru je v rôznych orgánoch (mozog, obličky, pľúca, pečeň, svaly, maternica) na úrovni 50 % koncentrácie v plazme. Väzba na plazmatické proteíny je nízka (9 % – 33 %), čo naznačuje nízky interakčný potenciál. Eliminačný polčas perorálne podaného liečiva je 3 – 4 hod. Liečivo a jeho metabolity sú vylučované obličkami glomerulárnou filtráciou a tubulárnou sekreciou, preto je u pacientov so zlyhávajúcimi obličkami nutná úprava dávkovania podľa nameraného klírensu. Podobne, lieky, ktoré ovplyvňujú činnosť obličiek môžu

meniť vylučovanie acikloviru a spôsobovať zvýšenie jeho plazmatickej koncentrácie.

Aciklovir sa nemá podávať 24 hodín pred plánovanou vakcináciou proti *Herpes zoster*, prípadne *Varicella*, nakoľko môže oslabiť jej účinnosť. Užívanie acikloviru spolu s inhibítormi CYP1A2 (tizanidín, klozapín) vedie k zvýšeniu plazmatických hladín liečiv (tizanidínu, klozapínu).

Pri perorálnom a povrchovom podaní acikloviru sa vo všeobecnosti vyskytuje minimum nežiaducich účinkov, medzi ktoré patria hlavne bolesti hlavy, závraty, poruchy gastrointestinálneho traktu (nauzea, vracanie, hnačka, bolesť brucha), únava a horúčka. Z ďalších nežiaducich účinkov sa môže vyskytovať zápal v mieste podania, vyrážka a reakcie z precitlivelosti. Lokálne podanie môže viesť k svrbeniu, alebo páleniu. Pri intravenóznom podaní sa môže vyskytnúť tromboflebitída, renálna dysfunkcia a neurotoxicita (u 1 % pacientov pri intravenóznom podaní, napr. pri herpetickéj encefalitíde).

Bezpečnosť acikloviru bola sledovaná v štúdiách na zvieratách a ľuďoch. Štúdie preukázali jeho dobrú znášanlivosť a bezpečnosť a bol tiež potvrdený jeho široký terapeutický index. Syntéza acikloviru v roku 1974 predstavuje začiatok novej éry v liečbe vírusových ochorení. Vďaka svojej vysokej selektivitě a nízkej toxicite sa stal aciklovir jedným z najobľúbenejších antivirových liečiv používaným dodnes.

Literatúra:
GNANN, J.W. et al. Acyclovir: mechanism of action, pharmacokinetics, safety and clinical applications. *Pharmacotherapy*. 1983 Sep-Oct;3(5):275-83.
LINCŤOVÁ, Dagmar a Hassan FARGHALI. Základná a aplikovaná farmakológia. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2007. ISBN 9788072623730.
JÁRČUŠKA, Pavol a Elena ADAMKOVIČOVÁ. INFEKČIE VYVOLANÉ HERPESVÍRUSOM 1 A HERPESVÍRUSOM 2. *Via Practica* [online]. 2004, 2, 100-103.
LEXICOMP [online].
ŠUKL [online].

Telviran[®] (aciklovir)

krém na herpes...

Volnopredajný
liek.
Žiadajte vo svojej
lekárni.



...a prevážia príjemné chvíle.

INZ TEL 03 2018 SK

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

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





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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



Legionelóza

– ochorenie často spojené s klimatizáciou



Legionely sú baktérie značne rozšírené v prírode, najmä vo vode a pôde. Šíria a rozmnožujú sa predovšetkým v teplých vodách pri teplote 30 °C – 45 °C, a to hlavne v potrubíach s teplou vodou, napr. hotelov, plavární, škôl alebo obytných domov.

Častým zdrojom v súčasnosti môžu byť klimatizačné zariadenia. Baktéria bola izolovaná z mnohých bežne dostupných zariadení (bojler, sprchy, fontány, bazény). Legionely sa do organizmu dostávajú najčastejšie inhaláciou kontaminovaného vodného aerosólu.

Klinický priebeh

Ochorenie môže prebiehať pod variabilným klinickým obrazom ako mierne chrípke podobné ochorenie (tzv. pontiacka horúčka) po život ohrozujúci zápal pľúc (tzv. legionárska choroba). Ťažšia pneumonická forma ochorenia dostala názov po zjazde legionárov v roku 1976 v hoteli Bellevue-Stratford vo Philadelphii. Z približne 2 000 účastníkov bolo potvrdených 182 prípadov ochorenia, z toho 29 úmrtí.

V roku 1977 bol pôvodca identifikovaný ako neznámy kmeň baktérií, neskôr pomenovaný *Legionella* a druh, ktorý zapríčinil epidémiu ťažkého zápalu pľúc, bol nazvaný *Legionella pneumophila*.

Výskyt legionelózy na Slovensku a vo svete

Za najväčšie epidémie vo svete boli zodpovedné najmä klimatizačné zariadenia. Pri najväčšej epidémii v histórii ochorenia v španielskej Murcii v roku 2001 bolo potvrdených 449 prípadov, z toho 6 úmrtí. Epidemiologické vyšetrenie určilo, že zdrojom infekcie bola chladiaca veža klimatizačného zariadenia mestskej nemocnice. Posledná veľká epidémia s 22 prípadmi ochorenia bola hlásená v roku 2017 v americkom Disneylande, počas ktorej pravdepodobným zdrojom infekcie bola opäť chladiaca veža klimatizácie.

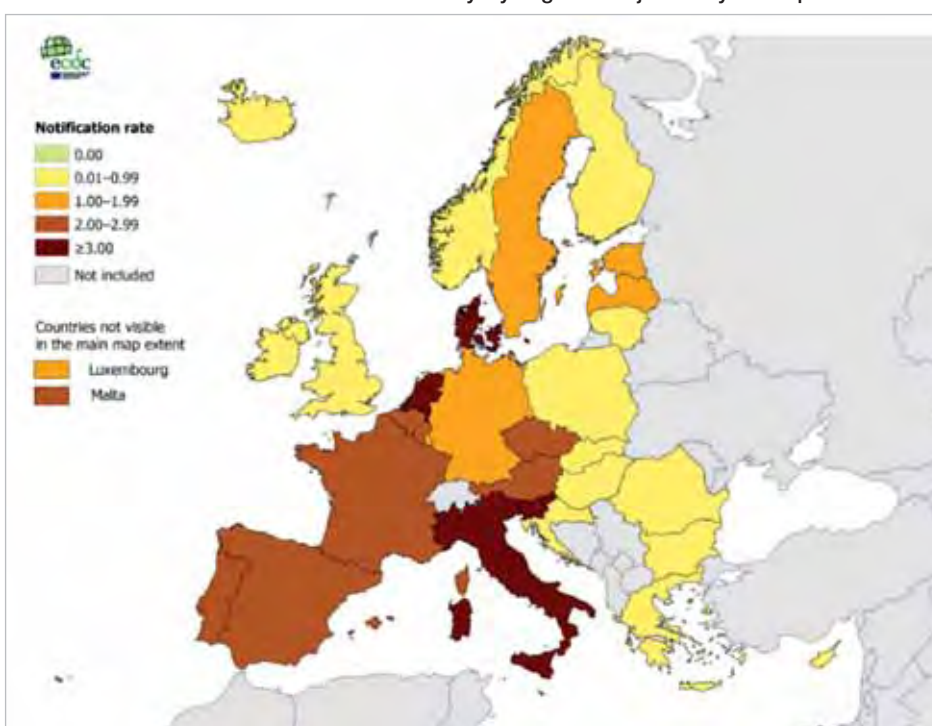
V Európe sa za ostatné roky najviac prípadov hlási z Francúzska, Nemecka, Talianska a Španielska. Najviac postihnutými bývajú muži starší nad 45 rokov.

Na Slovensku ide skôr o výskyt sporadických prípadov legionárskej choroby (15 – 20 prípadov ročne).

Prevencia

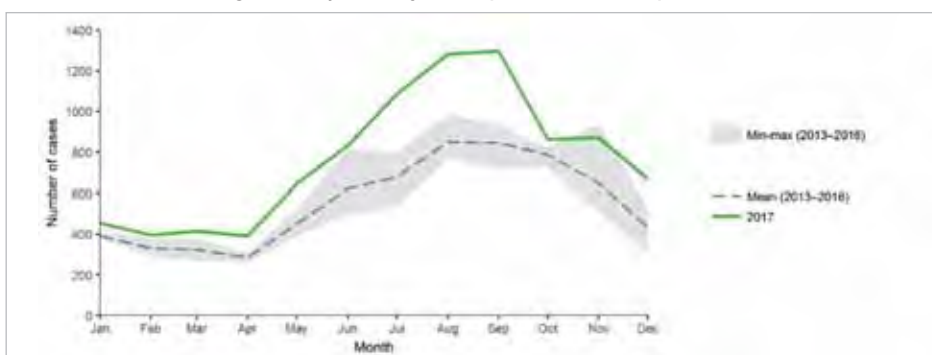
V rámci prevencie ide najmä o postupy, ktoré majú zabrániť osídľovaniu a rozmnožovaniu legionel vo vodných rezervoároch. Ide o dodržiavanie tepelného režimu a od-

Výskyt legionárskej choroby v Európe v roku 2017



Zdroj údajov: ECDC

Sezónna distribúcia legionárskej choroby v Európe v roku 2017 v porovnaní s rokmi 2013-2016



Zdroj údajov: ECDC

porúčanej hladiny reziduálneho chlóru v rámci vodovodnej siete ako aj adekvátnu dezinfekciu vody chladiacich veží klimatizačných zariadení. Kontrola týchto preventívnych opatrení je dôležitá najmä v zariadeniach s rizikovými skupinami ľudí (nemocnice, starobince) alebo kde sa koncentruje veľký počet osôb (hotely).

Rizikovými skupinami sú starší ľudia, fajčiari a jedinci s oslabenou imunitou.

Ilustračné foto: internet



Nákup liekov na lekársky predpis v zahraničí

Lekársky predpis vystavený lekárom vo vašej krajine je platný vo všetkých **krajinách EÚ**. Lieky predpísané v jednej krajine však nemusia byť dostupné v inej, resp. môžu mať iný názov.

Svojho lekára môžete požiadať o predpis, ktorý budete môcť použiť v inej krajine EÚ (tzv. cezhraničný predpis).

Predaj niektorých liekov **nesmú byť v iných členských štátoch povolený**, prípadne ich dostupnosť môže byť obmedzená.

Správne informácie na predpise

Neexistuje osobitný vzor alebo formát predpisu určený na použitie v inej krajine EÚ. Vo väčšine prípadov by mal predpis, ktorý by ste použili vo vašej domovskej krajine, obsahovať dostatočné informácie na to, aby ste ho mohli použiť v inej krajine EÚ.

Musí obsahovať aspoň tieto údaje:

- Údaje o pacientovi: celé priezvisko a meno, dátum narodenia.
- Dátum vydania predpisu.
- Údaje o predpisujúcom lekárovi: celé priezvisko a meno, odbornú kvalifikáciu, priame kontaktné údaje, adresu pracoviska (vrátane krajiny) a podpis (vlastnoručný alebo digitálny).
- Údaje o predpisovanom lieku: jeho bežný názov (nie obchodnú značku, ktorá môže byť odlišná v inej krajine), formu (tablety, roztok atď.), množstvo, koncentráciu a dávkovanie.

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

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

Elektronické predpisy

Ak vám lekár vystavil elektronický predpis, ktorý chcete použiť v inej krajine EÚ, za normálnych okolností by ste ho mali **požiadať aj o papierovú kópiu**, keďže elektronický predpis vám mimo domovskej krajiny nemusia uznať.

Elektronické predpisy vystavené vo **Fínsku sa však dajú používať v Estónsku** bez toho, aby ste museli ukázať papierovú kópiu.

Najčastejšie otázky

Cestujem na dovolenku do Talianska a mám európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP). Znamená to, že v lekárni nebudem musieť platiť za lieky, ak predložím cezhraničný lekársky predpis?

NIE. Ak ako občan EÚ neočakávane ochoriete počas dočasného pobytu v zahraničí, či už počas dovolenky, služobnej cesty alebo študijného pobytu, vďaka EPZP máte nárok na rovnaké zdravotné ošetrovanie ako občania danej krajiny. Znamená to, že v lekárni zaplatíte rovnakú cenu ako osoba, ktorá je poistená a žije v danej krajine. Je teda možné, že v niektorých krajinách EÚ nebudete platiť nič, kým v iných krajinách budete pravdepodobne musieť zaplatiť určitú sumu ako príspevok na náklady za vaše lieky.

Ak nemáte európsky preukaz zdravotného poistenia, v lekárni budete musieť zaplatiť plnú cenu lieku. Po návrate domov by ste mali požiadať o náhradu svoju poisťovňu.

TEST KÚPITE V KAŽDEJ LEKÁRNI.

BIOGEMA HEMOGLOBÍN FOB TEST 3v1

RÝCHLE ZISTENIE SKRYTÉHO KRVÁCANIA V STOLICI (OKULTNÉ KRVÁCANIE) BEZ ŠPECIÁLNEJ DIÉTY

Rýchly a jednoduchý postup

HEMOGLOBÍN / FOB TEST 3 v 1
HEMOGLOBÍN / FOB TEST

BIOGEMA Košice, Garbárska 2, 040 01 Košice, tel.: 055/6336753 mob.: 0904 228 131, biogema2@stonline.sk, www.biogema.sk

Test na rýchlu diagnostiku skrytého krvácania v stolici

BEZ ŠPECIÁLNEJ DIÉTY

Vhodný ako preventívne vyšetrenie rakoviny hrubého čreva a konečníka



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky

N05C



Hypnotiká a sedatíva

Hypnotiká a sedatíva patria do veľkej skupiny liečiv ovplyvňujúcich centrálny nervový systém (CNS). V anatomicko-terapeutickom systéme (ATC) ide o farmakologickú skupinu N05C, ktorá je rozdelená do desiatich farmakologicko-terapeutických podskupín (tabuľka 1). Liečivá ATC skupiny N05C sa používajú predovšetkým na navodenie upokojenia (sedácia sprevádzaná zmiernením úzkosti) a pri poruchách spánku. Často ide o krátkodobú liečbu insomnie (nespavosti), ktorá spôsobuje únavu alebo závažnú vyčeranosť, prípadne na úľavu od mierneho napätia (napríklad pri psychickej záťaži). Indikáciou na ich použitie je aj potreba sedácie pri premedikácii pred chirurgickým zákrokom alebo pred diagnostickým vyšetrením. Keďže hypnotické účinky sa dostavia až pri výraznejšom útlme CNS než aký je potrebný pre sedáciu, pri väčšine liečiv stačí na dosiahnutie hypnotického účinku zvýšenie dávky.

Výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny N05C hypnotiká a sedatíva sa okrem prípravkov na rastlinnej báze nezávisle od liekovej formy viaže na lekárske predpis.

■ Z ATC podskupiny **N05CD Deriváty benzodiazepínu** sú dostupné prípravky s obsahom midazolamu a cinolazepamu, ktoré sa využívajú na liečbu porúch spánku rôzneho pôvodu. Cinolazepam je krátkodobý a midazolam je ultrakrátkodobý pôsobiaci benzodiazepín nevhodný na dlhodobú liečbu (nie viac ako 2 až 3 týždne). Ich vysadenie má byť dekrescendové (postupné znižovanie dávky). Cinolazepam je dostupný len vo forme tabliet, midazolam vo forme filmom obalených tabliet, orálneho, injekčného alebo infúzneho roztoku.

■ Zopiklón a zolpidém sú moderné hypnotiká zaradené do skupiny **N05CF Liečivá príbuzné benzodiazepínom**. Obe sa vyznačujú rýchlym nástupom účinku a rovnako ako benzodiazepíny, neodporúčajú sa na medikáciu dlhšiu ako jeden mesiac. Výhodou zolpidemu je, že zachováva prirodzenú štruktúru spánku. Menšia znášanlivosť zopiklonu je daná železitou pachutou v ústach. Dostupné sú len vo forme filmom obalených tabliet.

■ Liečivá podskupiny **N05CH Agonisty receptoru melatonínu** melatonín a tasimelton majú vplyv na cirkadiánnu rytmus.

Tabuľka 1: Liečivá farmakologicko-terapeutickej skupiny N05C Hypnotiká a sedatíva

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
N05CA	Barbituráty samotné	–
N05CB	Barbituráty, kombinácie	–
N05CC	Aldehydy a deriváty	–
N05CD	Deriváty benzodiazepínu	midazolam, cinolazepam
N05CE	Deriváty piperidínu	–
N05CF	Liečivá príbuzné benzodiazepínom	zopiklón, zolpidém
N05CG	Imidazopyridíny	–
N05CH	Agonisty receptoru melatonínu	melatonín, tasimelton
N05CM	Iné hypnotiká a sedatíva	Valeriána lekárska, dexmedetomidín
N05CX	Hypnotiká a sedatíva, kombinácie s výnimkou barbiturátov	extrakt rastlín

Melatonín je prirodzene sa vyskytujúci hormón, ktorý produkuje epifýza. Fyziologicky sa sekrecia melatonínu zvyšuje skoro po zotmení, vrcholí medzi 2. až 4. hodinou a znižuje sa v druhej polovici noci. Melatonín sa spája s kontrolou denných rytmov a prispôsobovaním cyklu svetla a tmy. Prípravky (tablety s predĺženým účinkom) majú minimum nežiaducich účinkov a nevyvolávajú závislosť. Maximálna odporúčaná dĺžka užívania je 13 týždňov. Tasimelton je cirkadiánnu regulátor, ktorý predstavuje vnútorné biologické hodiny. Tie regulujú cirkadiánnu rytmus hormónov vrátane melatonínu a kortizolu a vyrovnávajú fyziologické procesy cyklu spánku a bdenia a metabolickú a kardiovaskulárnu homeostázu. Na rozdiel od ostatných liečiv ATC skupiny N05C sú prípravky s obsahom tasimeltonu (tvrdé kapsuly) určené na dlhodobé užívanie.

■ Z ATC podskupiny **N05CM Iné hypnotiká a sedatíva** sú dostupné prípravky s obsahom Valeriány lekárskej (tablety) a dexmedetomidínu (infúzny koncentrát). Sedatívny účinok koreňa valeriány zabezpečujú rôzne účinné látky ako napríklad seskviterpény, lignány a flavonoidy. Odporúča sa na zmiernenie ľahkých prechodných foriem nervového napätia alebo pri dočasných ťažkostiach so zaspávaním. Dexmedetomidín má širokú škálu farmakologických vlastností. Má sympatolytický účinok, sedatívne účinky, analgetické a anesteticko-analgetické šetriace účinky a kardiovaskulárne účinky závislé od dávky. Pri nižších rýchlostiach infúzie prevládajú centrálnu účinky, ktoré vedú k zníženiu

tepu a krvného tlaku, pri vyšších dávkach prevládajú periférne vazokonstrikčné účinky, ktoré vedú k zvýšeniu systémovej vasculárnej rezistencie a krvného tlaku. Využíva sa hlavne na jednotkách intenzívnej starostlivosti.

■ Zo skupiny **N05CX Hypnotiká a sedatíva, kombinácie s výnimkou barbiturátov** je dostupný perorálny roztok z extraktu rastlín *Humulus lupulus* (chmel), *Crataegus oxyacantha* (hloh obyčajný), *Hypericum perforatum* (ľubovník bodkovaný), *Melissa officinalis* (medovka lekárska), *Passiflora incarnata* (mučenka opletavá), *Sambucus nigra* (baza čierna) a *Valeriana officinalis* (valeriána lekárska). Farmakologicky aktívnymi zložkami sú guaifenezín (anxiolytický a centrálnu myorelaxačný účinok) a extrakt rastlín s prevažne sedatívny účinkami (z ľubovníka bodkovaného a Valeriány lekárskej). Využíva sa na liečbu ľahšej formy nespavosti a ako adjuvantný liek pri vaskulárnych psychosomatických poruchách.

Vo všeobecnosti sú liečivá skupiny N05C dobre tolerované, ale nevhodné na dlhodobé používanie (okrem prípravkov na báze tasimeltonu), pretože so zvyšujúcou sa dĺžkou užívania a veľkosťou dávky sa zvyšuje riziko rozvoja nežiaducich účinkov. Pri vysadzovaní liečiv zo skupiny hypnotiká a sedatív je potrebné sa riadiť postupným znižovaním dávky.

Kľúčové slová:
ATC klasifikácia, hypnotiká, sedatíva



MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

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



Pruritus psov a jeho príčiny

Pruritus kože (pruritus cutaneus) alebo svrbenie, je klinický prejav u psov, s ktorým sa veterinárny lekár v praxi malých zvierat pomerne často stretáva. Etiológia je multifaktoriálna, medzi jedny z najčastejších príčin patria aj parazity.

Pruritus teda svrbenie kože je nepríjemný pocit, ktorý vedie u psa k nutkavému škrabaniu kože, olizovaniu sa, hryzeniu a obtieraniu o predmety. Ide o nešpecifický klinický prejav choroby kože, príp. môže sprevádzať iné systémové ochorenia (alergia na krmivo, ochorenia obličiek, pečene a iné) (sekundárny pruritus). Pri vzniku svrbenia zohrávajú úlohu rôzne mediátory, z ktorých je najznámejší histamin, ale aj serotonin, neuropeptidy, cytokíny a iné.

Medzi selektované parazity psov sprevádzané pruritom patria:

1. Svrab spôsobený zákožkou svrabovou (*Sarcoptes canis*), žijúcou v koži. Samičky si vyvrtávajú chodbičky v koži, kde kladú vajčká. Svrbenie je lokalizované predovšetkým na okrajoch ušnic, v okolí očí, na málo osrstených miestach tela (laktové kĺby, kolená) a ventrálna strana brucha (spodina brucha); **2. Ušný svrab** (*Otodectes cynotis*), u psov nie je často diagnostikovaný. Spôsobuje parazitárny zápal vonkajšieho zvukovodu – otitis externa parasitica. Vonkajší zvukovod je hyperemický, obsahuje množstvo tmavohnedého až čierneho suchého mazu; **3. Bľchy** (*Ctenocephalides canis*, *C. felis*) živia sa krvou hostiteľa. Kožné zmeny sa lokalizujú v oblasti bedier a koreňa chvosta, ale aj na vnútornej ploche stehien, na bruchu, v slabinách a krku. Bľchy môžu u senzitivných jedincov spôsobiť aj alergiu na bliše uhryznutie, ktoré je tiež sprevádzané výrazným pruritom. Vyvíja sa hypersenzitívna reakcia I. a IV. typu; **4. Vši** (*Trichodectes canis*), ktoré sa objavujú predovšetkým na hlave, krku a chrbte psa. Hmyz svojím pohybom napadnuté zviera dráždi a znervózňuje; **5. Cheyletiely** (*Cheyletiella yasguri*), ktorých invázia sa prejavuje nadmernou tvorbou šupín hlavne v oblasti krku a na chrbte; **6. Demodex** (*Demodex canis*) je sprevádzaný svrbením iba v prípade generalizovanej formy s následnou sekundárnou bakteriálnou infekciou (*Staphylococcus intermedius*, *Pseudomonas aeruginosa* a *Proteus vulgaris*); **7. Z endoparazitov je to pásomnica psia** (*Dipylidium caninum*), ktorej proglotidy majú výraznú schopnosť pohybu (sami aktívne vycestujú cez konečník) a tým spôsobujú dráždenie a následne svrbenie v oblasti konečníka. Klinicky sa u psa pozoruje tzv. sánkovanie – ťahanie sa po konečníku.

Intenzita svrbenia je rôzna, od mierneho charakteru až po výrazné intenzívne, vedúce k nepokoju a nervozite postihnutého jedinca. Zvieratá si traumatizujú kožu, následne dochádza k sekundárnej bakteriálnej infekcii poškodenej kože a vzniká tzv. pyotraumatická dermatitída. Diagnostika parazitárnych ochorení zahŕňa adsepkčné vyšetrenie (parazity viditeľné voľným okom) a odber biologického materiálu (zoškrab a odtlačkový preparát z kože), ale aj kompletné vyšetrenie z dôvodu vylúčenia iných systémových ochorení sprevádzaných pruritom.

Na liečbu parazitárnych ochorení sa používajú rôzne antiectoparazitárne prípravky vo forme sprejov, obojkov, šampónov, spo on a pod. Ak sa v chove vyskytujú aj iné zvieratá, je potrebné liečiť aj tie. V prípade pyotraumatických dermatitíd sa aplikujú širokospektrálne antibiotiká. Nezanedbateľná je aj asanácia prostredia.

NOVINKA



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 bľchami samotnými (*Ctenocephalides spp.*) u psov, mačiek a fretiek, alebo bľchami 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. Zabíjanie možného bľch postúpením svojej vajčok (ovicidný účinok), lariev a ich vývojových štádií (larvicidný účinok) vysušených vajčok nakladných dospelými bľchami. Na použitie proti napadnutiu švolami (*Trichoectes canis*) u psov a švolami (*Felicola subrostratus*) u mačiek. Liek sa môže použiť ako súčasť kliešťovej liečebnej stratégie pri kontrole alergie na uhryznutie bľchami (FAD), po predchádzajúcej diagnóze veterinárnym lekárom. **Kontraindikácie** Vzhľadom na chýbajúce údaje o použití lieku, nepoužívať u šteniat a mačiat do veku 8 týždňov a/alebo s hmotnosťou nižšou ako 2 kg (štetatá) a 1 kg (mačatá). Nepoužívať u fretiek do veku 6 mesiacov. Nepoužívať u chorých (systémové ochorenia, horúčka) alebo u zotavujúcich sa zvierat. Nepoužívať u králikov, môžu sa vyskytnúť nežiaduce účinky alebo dokonca smrť. Nepoužívať v prípade predčítivosti na účinnú látku alebo stratu 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 závažne sa vyskytujúce nežiaduce účinky patria prechodné sa vyskytujúce kožné reakcie v mieste podania (olupovanie kože, vypadávanie srsti, svrbenie a sčervnenie 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 mačiek 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 Laboratórne štúdie u mačiek nedokázali žiadne teratogénne, fetotoxické, maternotoxické účinky. Bezpečnosť lieku nebola stanovená u gravidých a laktujúcich fretiek. Použitie len na základe zhodnotenia prínosu/rizika lieku zodpovedným veterinárnym lekárom. **Liekové interakcie a iné formy vzájomného pôsobenia** Nie sú známe. **DRŽITEĽ POVOLENIA NA UVEDENIE NA TRH KRKA, d.d.,** Novo mesto Šmarjenska cesta 6 8501 Novo mesto Slovinsko. **ĎATUM REVIZIE TEXTU 4/2016.**

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

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





MUDr. Patrik Kováč

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice
Pracovisko: Trieda SNP 1
Urologická klinika



Oneskorený začiatok močenia u mužov

Aktuálne je podľa ICS (International Continence Society- Medzinárodná spoločnosť pre inkontinenciu) oneskorený začiatok močenia termínom používaným v prípade, že jedinec má ťažkosti so začatím močenia, čo vedie k nástupu močenia až potom ako je jedinec pripravený močiť.

Tento symptóm patrí spolu s inými k príznakom dolným močovým ciest- LUTS (z angl.: lower urinary tract symptoms). LUTS sú veľmi nešpecifické a mnohotvárne, možno ich rozdeliť na dve skupiny:

- **Poruchy vyprázdňovania** (mikčné, obštrukčné).
- **Poruchy uskladňovania** (iritačné).

Práve s poruchami vyprázdňovania močového mechúra súvisí oneskorený začiatok močenia.

Etiológia

Reflex močenia a jeho ovládanie vŕľou spočívajú na kortiko-subkortikálnych a ponto-spinálnych dráhach a zároveň na promptných detruzoro-sfinkterických odpovediach.

Príčina oneskoreného močenia sa preto môže nachádzať na ktoromkoľvek mieste od mozgu až po močovú rúru a môžeme sem zaradiť:

- **Zápaly dolných močových ciest** sú typickým príkladom LUTS. Bolesť nad alebo za lonovou sponou a v močovej rúre, oneskorený nástup močenia, opakované nutkanie na močenie s vy-močením malého množstva moču prípadne močenie po kvapkách, nemožnosť vymočiť sa (retencia moču) sú u mužov spojené s akútnym zápalom prostaty.
- **Benígna prostatická hyperplázia** (BPH) je jednou z hlavných príčin oneskoreného močenia u mužov. Toto ochorenie sa začína prejavovať väčšinou po päťdesiatke, v niektorých prípadoch aj skôr. U mužov je BPH často podceňované, no, pri dlhodobom neriešenom probléme môže viesť až k poškodeniu močového mechúra a obličiek.

■ **Karcinóm prostaty** je malígne ochorenie a z hľadiska symptómov sa najmä v počiatočnom štádiu môže prejavovať podobným spôsobom ako BPH. Preto je nevyhnutné tieto nozologické jednotky od seba diagnosticky odlíšiť.

■ **Striktúra uretry** alebo zúženie močovej rúry je stav, ktorý vzniká väčšinou traumatickým mechanizmom. Bud' je výsledkom úrazu v oblasti rozkroku, kedy dochádza k poškodeniu spongiózneho telesa penisu a močovej rúry za vzniku jazvovitého tkaniva, alebo iatrogénne pri endoskopických výkono-ch, kedy sa poruší sliznica močových ciest.

■ **Neurogénne poruchy** močenia v sebe zahŕňajú predovšetkým neurologické ochorenia (vrátane vrodených vývojových chýb) prejavujúcimi sa dysfunkciou dolných močových ciest (M. Parkinson, Spina bifida, Sclerosis multiplex, cievná mozgová príhoda, encefalopatia, Diabetes mellitus, nádory, traumy).

■ **Lieky** (napr. anticholinergiká, alfasympatolytiká) môžu ovplyvniť funkcie dolných močových ciest a tým aj akt močenia.

■ **Psychogénne**, predovšetkým v laboratórnych podmienkach (počas vyšetrenia) môže dôjsť k oneskorenému začatiu močenia.

■ **Iné** (skleróza hrdla močového mechúra, nádory močového mechúra, vplyv anestézy).

Diagnostika

Základom správnej diagnostiky je podrobná anamnéza zameriavajúca sa na terajšie ťažkosti, pridružené ochorenia, či má pacient za sebou nejaké operácie alebo úrazy a netreba zabúdať aj na liekovú anam-

nézu. Väčšina pacientov vie na základe otázok lekára dobre opísať svoje problémy s močením. Nasleduje odber moču a krvi, fyzikálne vyšetrenie, vrátane vyšetrenia cez konečník (tzv. DRV–digitálne rektálne vyšetrenie) a vyšetrenie pomocou ultrazvuku. K objektivizovaniu samotného močenia je v bežnej ambulantnej praxi z urodynamických vyšetrení postačujúca uroflowmetria s odmeraním postmikčného rezídua.

Uroflowmetrický záznam nám poskytne informácie o prietoku moču v močovej rúre počas močenia a o množstve vymočeného objemu. V prípade potreby pacient vyplní mikčnú denník, možno doplniť rozšírené urodynamické vyšetrenie, ktoré je na rozdiel od uroflowmetrie invazívne (cystometria, tlakovo-prietokový záznam), ďalšie zobrazovacie vyšetrenia (CT, MRI a i.), odoslať pacienta na konzultáciu k inému špecialistovi (neuroológ, gynekológ, internista atď.).

Liečba

Pred začatím akejkoľvek liečby je nevyhnutné stanoviť presnú príčinu oneskoreného začiatku močenia. K tomu je nevyhnutné urologické vyšetrenie, v prípade potreby doplnené o vyšetrenie cestou lekára inej špecializácie. Až po stanovení diagnózy je možné začať s kauzálnou a/alebo symptomatickou liečbou, ktorá môže byť podľa etiológie konzervatívna alebo chirurgická, prípadne ich kombinácia.

Záver

Vzhľadom na širokú paletu príčin nemožno termín oneskoreného močenia používať samostatne za účelom stanovenia diagnózy. Pacient so symptómami dolných močových ciest patrí do rúk urológa.

Prostamol[®]

Serenoae extractum concentratum 320 mg **UNO[®]**

KAPSŮL
30

KAPSŮL
60

Liek je indikovaný
dospelým mužom
s ťažkosťami s močením
pri benígnej hyperplázii
prostaty I. a II. stupňa
podľa Alkena¹



1x DENNE¹

Prostamol[®] uno

320 mg, mäkká kapsula. Liek na vnútorné použitie. **Liečivo:** 1 mäkká kapsula obsahuje 320 mg extrakt z plodov serenoy plazivej (Serenoa repens). **Terapeutické indikácie:** ťažkosti s močením pri benígnej hyperplázii prostaty I. a II. stupňa podľa Alkena, u dospelých mužov. **Dávkovanie:** 1 mäkká kapsula Prostamol uno sa užíva raz denne v rovnakom čase po jedle. Mäkká kapsula sa má prehltnúť vcelku a zapiť dostatočným množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo, alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Liekové a iné interakcie:** nie sú známe. **Nežiaduce účinky:** zriedkavé žalúdočné ťažkosti. **Pred odporúčaním alebo predpísaním lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku. Posledná revízia textu:**12/2018. **Dátum výroby materiálu:** apríl 2019. **Referencie:** 1. SPC Prostamol[®] uno (12/2018). **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**

Tradičný rastlinný liek určený na indikácie overené výhradne dlhodobým používaním.

Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s. r. o., Palisády 29, 811 06 Bratislava
tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

 **BERLIN-CHEMIE**
MENARINI



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

JABLČNÍK OBYČAJNÝ

MARRUBIUM VULGARE L. (LAMIACEAE)



- Trváca bylina so štvorhrannou plstnatou stonkou. Vysokou do 60 cm. Protistojace široko vajcovité listy sú vrúbkovane pílkovité, na opačnej strane sivo plstnaté.
- Dvojplyskovité päťlupienkové biele kvety tvoria pazušné paprasleny.
- Vyskytuje sa na kamenných stráňach, ale tiež pri plotoch, múroch, ohradách a popri cestách. Dejiny užívania jablčníka na liečenie siahajú veľmi ďaleko do minulosti. Aj keď ho v rôznych oblastiach užívali na zápalové, hnisavé a pľúcne ochorenia, často ho pokladajú za všeliek pri mnohých chorobách.
- Latinský názov rastliny je odvodený z hebrejského slova marah, čo znamená horkosť. Slovenské pomenovanie vychádza zo skutočnosti, že pri stlačení a poškodení tkanív vonia po jablkách.
- Rastlina sa u nás považovala za burinu. Je skromná na podmienky, ale dobre sa jej darí v teplých a svetlých priestoroch. Je medonosná a tvorí nektár aj v extrémnych suchých obdobiach, keď ostatné rastliny prestávajú medovať.
- Drogu predstavuje vňať – Marrubii (vulgaris) herba.
- Najúčinnjšou zložkou je glykozidická horčina (do 1 %; najmä diterpenoidný mar-

rubiín). Okrem toho sa nachádza silica (do 0,05 %), živica, vosk, saponíny, sliz a β -sitosterol. Najvyššie zastúpenie majú triesloviny (do 7 %).

- Využíva sa, kvôli horčinám, na zlepšenie chuti do jedenia a na zvýšené vylučovanie tráviacich štiav – amarum, podporuje chuť do jedenia a trávenie – stomachikum; zvyšuje vylučovanie žlče do žlčovýchodov – choleretikum a rovnako jej prúdenie do dvanástnika – cholagogum, uvoľňuje kŕče hladkého svalstva – spazmolytikum, pomáha proti hnačkám – anti diarrhoeikum, uľahčuje odkašliavanie – expektorans, má protizápalové účinky – antiflogistikum, upokojuje srdcovú činnosť – kardiosedatívum (antiarytmikum), pomáha zvýšiť močenie – mierne diuretikum a posilňuje – tonikum.
- Horký marrubiín zlepšuje chuť do jedenia a trávenie, a to tým, že zrýchľuje vylučovanie žlče a uvoľňuje spazmy Oddiho zvierača. Vďaka obsahu trieslovín pôsobí droga adstringentne, preto sa osvedčuje jej užívanie pri sklone k preháňaniu po mastnejších jedlách, ktoré zapríčiňujú nerovnomernú tvorbu a vylučovanie žlče do dvanástnika.
- Predpokladá sa, že normalizovanie narušenej peristaltiky môže napomáhať aj

vplyv účinných látok na serotonín, čiže enteramín (5-hydroxytryptamín), ktorý ovplyvňuje kontraktibilitu hladkého svalstva tráviacich ústrojov.

- Antiarytmické pôsobenie sa čiastočne vysvetľuje protiserotonínovým vplyvom drogy, pričom sa jej antiarytmická účinnosť takmer vyrovná chinidínovému. Preto sa jablčník uplatňuje ako pomocný liek pri tachykardiách a pri liečbe ischemickej choroby srdca najmä v geriatrickej.
- Keďže účinný glykozid marrubiín má výrazné expektoračné účinky, a to bez toho, aby dráždil na vracanie, využíva sa droga aj pri spastických bronchitídach a prieduškovvej astme. Pritom pomáha aj jej spazmolytické pôsobenie na hladké svalstvo priedušiek. Pre spazmolytický efekt je jablčník vhodný aj pri menštruačných bolestiach.
- Pri zápalových kožných ochoreniach, na oplachovanie alebo obklady sa aplikuje zápar z drogy.
- Prekročenie terapeutických dávok vyvoláva toxické prejavy.
- Jablčník je súčasťou hromadne vyrábaných čajovín a iných farmaceutických prípravkov.

Ilustračné foto: internet

FYTO PHARMA

jarná očista tela

Výživové doplnky

Kúpíte v lekární, alebo na www.fytopharma.sk

Pestrec mariánsky
Pestrec prispieva k ochrane pečene a zachovaniu jej správnej funkcie. Podporuje trávenie a prečistenie organizmu. Pomáha udržiavať zdravé srdce.

Púpava
Púpava prispieva k zdravému žalúdku a pečeni, pomáha podporovať trávenie, podporuje očistu organizmu, prispieva k normálnej činnosti močovej sústavy. Priaznivo pôsobí na metabolizmus cukrov.

PREČISŤUJÚCI
Púpava prispieva k správnejmu fungovaniu pečene, tráviaceho a vylučovacieho traktu. Pestrec je užitočný pre zachovanie fyziologických čistiacich funkcií. Koreň lopúcha prispieva k čisteniu krvi. Žihlava podporuje vylučovaciu funkciu obličiek. Škorica pomáha prečisťovať krv a udržiavať normálnu hladinu tukov a cukru v krvi.



Bezpečný nákup liekov cez internet

Štátny ústav pre kontrolu liečiv pravidelne upozorňuje občanov na riziká nákupu liekov cez internet. Aj internetový nákup však môže byť bezpečný pri dodržiavaní niekoľkých zásad.

Internetový výdaj liekov môže zabezpečovať len držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti. Cez internet sa môžu predávať len voľnopredajné lieky, ktoré sú registrované v Slovenskej republike. Predaj liekov na predpis či neregistrovaných liekov prostredníctvom internetu je nelegálny.

Ako si overiť internetovú lekárňu

Najjednoduchší spôsob, ako určiť pravosť internetovej lekárne, je nájsť na jej webovej stránke tzv. **spoločné logo**.

Logo tvorí:

- piktogram v tvare bieleho kríža a zelených riadkov,
- text „Kliknutím overte legálnosť týchto webových stránok“,
- štátna vlajka príslušného členského štátu.

Pri kliknutí na takéto logo je pacient automaticky presmerovaný na webovú stránku štátnej autority príslušného členského štátu, čiže na stránku Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv. Štátny ústav vedie zoznam subjektov vykonávajúcich internetový výdaj.

Ak webová stránka nemá príslušné povolenie, hovoríme o tzv. nelegálnej internetovej lekárni. Nelegálne internetové lekárne je možné rozpoznať aj podľa toho, že ponúkajú lieky, ktoré sú viazané na lekárske predpis, prípadne lieky, ktoré na Slovensku nie sú registrované. Takéto lieky často ponúkajú neadekvátnym spôsô-

bom – zdôrazňujú pochybné výhody ako zachovanie anonymity, zľavy za opakované nákupy, výhody získať liek viazaný na lekárske predpis bez návštevy lekára a pod. Cena liekov v takýchto online lekárňach je spravidla podstatne nižšia, alebo naopak neprimerane vyššia, ako v legálnom reťazci. Nelegálne internetové lekárne na svojich stránkach zvyčajne nemajú žiadnu poštovú adresu a mnohokrát sú uvedené telefónne čísla nefunkčné.

Nelegálne internetové lekárne najčastejšie ponúkajú lieky na poruchy erektilnej dysfunkcie, anabolické steroidy, lieky na chudnutie, hypnotiká a sedatíva, analgetiká, antidepresíva či rastové hormóny. Väčšina z ponúkaných liekov sa viaže na lekárske predpis a ich používanie bez konzultácie s lekárom predstavuje značné zdravotné riziko. Okrem toho existuje vysoká pravdepodobnosť, že ide o falšované lieky.

Pacient by si teda pred nákupom liekov cez internetovú lekárňu mal okrem spoločného loga overiť, či sú dané lieky registrované v SR, či sú voľnopredajné a či daná internetová lekárňa patrí už schválenej „kamennej lekárni“. V prípade negatívnej odpovede na niektorú z otázok je potrebné nahlásiť danú skutočnosť ŠÚKL.

Ak pacient nakupuje lieky cez nelegálnu internetovú lekárňu, riskuje nielen nákup falšovaných liekov a s tým spojené zdravotné komplikácie, ale napríklad aj zneužitie údajov pri platbe platobnou kartou. Keďže povedomie o rizikách spojených s nezodpovedným nákupom liekov cez internet je stále nízke, je aj úlohou zdravotníckych pracovníkov a štátnych autorít upozorňovať pacientov na nebezpečenstvá, ktoré sú s ním spojené.

Ilustračné foto: internet

GYNIMUN® DUÁLNE PROBIOTIKUM PRE ŽENY

DUAL PROTECT

 L. RHAMNOSUS
PB01

 B. LONGUM
BB536

 L. ACIDOPHILUS
LA14


**Kombinácia črevných
a vaginálnych laktobacilov**

DVOJAKÝ ÚČINOK

**pomáha obnoviť prirodzenú črevnú
a vaginálnu flóru**

vhodný počas aj po užívaní antibiotík

Aktívne zložky:

Jedna kapsula na požitie ústami obsahuje minimálne 1×10^9 živých baktérií Bifidobacterium longum BB536, Lactobacillus acidophilus LA14 a Lactobacillus rhamnosus PB01. Obsahuje fruktooligosacharidy.



Výživový doplnok

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

ALO_GYN__03_2019



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Slovenská zdravotnícka univerzita
Banská Bystrica
Fakulta zdravotníctva
Katedra urgentnej zdravotnej
starostlivosti
Odborná asistentka

Základná neodkladná kardiopulmonálna resuscitácia dospelých

Základná neodkladná kardiopulmonálna resuscitácia je život zachraňujúci zákrok, ktorý môžete vykonať a je základnou bázou pre profesionálov, ktorí pokračujú v rozšírenej kardiopulmocerebrálnej resuscitácii (KPCR).

Základná kardiopulmonálna resuscitácia dospelých pozostáva z udržiavania:

- voľných dýchacích ciest,
- podpory dýchania a krvného obehu bez použitia pomôcok iných ako ochranných (obrázok 1a, 1b, 1c), ktorú vykonávajú laici.

Ako postupovať?

1. Zabezpečte bezpečné prostredie pre seba, pre postihnutého a osoby, ktoré môžu byť prítomné.

2. Overte stav vedomia postihnutého tak, že ním jemne zatrasiete a nahlas ho oslovíte (pán/pani ste v poriadku? Počujete ma? Obr. 2).

3. Ak postihnutý nereaguje, požiadajte niekoho z okolia o pomoc (pán v modrom svetri, prosím, podte mi pomôcť, obr. 3).

4. Spriechodnite dýchacie cesty:

- postihnutého uložte do polohy na chrbát, na tvrdú podložku,
- dýchacie cesty spriechodnite záklonom hlavy a nadvihnutím brady (manéver brada – čelo obr. 4a, 4b), ak je potrebné prstami vyčistite dutinu ústnu.

5. Zhodnoťte dýchanie (obr. 5):

- udržiajte záklon hlavy,
- priložte k ústam postihnutého svoje ucho a počúvajte, či dýcha,
- vnímate, či cítite výdych na svojom uchu, líci,
- pohľadom sledujte dýchacie pohyby hrudníka.

6. Zhodnoťte kvalitu dýchania, no, nesmie to trvať dlhšie ako 10 sekúnd:

- hrudník sa dvíha pravidelne,
- dýchanie je pomalé, nepravidelné, hlasné, lapavé dychy – gasping,
- nedýcha,
- pri akýchkoľvek pochybnostiach, či je dýchanie normálne alebo nie, začnite resuscitovať.

7. Aktivujte záchrannú zdravotnú službu – t. č. 155, 112.

8. Ak sa v blízkosti resuscitácie nachádza **automatický externý defibrilátor AED**

(obr. 6a, 6b), zabezpečte, aby ho niekto rýchlo priniesol – informácie o umiestnení AED má operátor záchrannej zdravotnej služby (použite AED podľa jednoduchého návodu).

9. Začnite resuscitovať:

- kláknite si z boku k postihnutému,
- uvoľnite mu oblečenie tak, aby ste mali prístup k hrudníku,
- nájdite stred hrudnej kosti (obr. 7a) a priložte zápästnú časť dlane svojej ruky na dolnú časť hrudnej kosti, **nie na žalúdok**,
- priložte druhú ruku na chrbát svojej ruky, ktorú máte položenú na hrudníku, zamknite prsty svojich rúk a mierne ich ťahajte smerom hore, aby na hrudnú kosť tlačila len zápästná časť dlane (obr. 7b),
- lakte držte vystreté, rukami kolmo stlačte hrudnú kosť do hĺbky 5–6 cm (obr. 7c),
- po každom stlačení uvoľnite tlak na hrudník, ruky však neodťahujte,
- po 30 stlačeniach (kompresiách) hrudníka jednou rukou zdvihnite bradu a zakloňte hlavu, palcom a ukazovákom druhej ruky stlačte nosové priechody, čím zabránite úniku vdychovaného vzduchu cez nos,
- nadýchnite sa a svojimi perami obopnite ústa postihnutého a vykonajte vdych, ktorý by mal trvať 1 sekundu, znovu sa nadýchnite a vdýchnite do postihnutého druhýkrát (obr. 8),
- pri dýchaní sledujte pohľadom, či sa postihnutému dvíha a klesá hrudník,
- obidva vdychy by nemali trvať dlhšie ako 5 sekúnd, znova priložte ruky na hrudnú kosť do správnej polohy a vykonajte 30 kompresii,
- nezabudnite, že pomer kompresii a umelého dýchania je 30 : 2.



Upozornenie:

- ak z nejakého dôvodu nechcete vykonávať umelé dýchanie (nemáte resuscitačné rúško, postihnutý má zakravené pery a podobne), **stláčajte hrudník bez prerušenia s frekvenciou 100 – 120-krát za minútu**,
- **odporúčame**, aby sa pri oživovaní striedali viacerí záchrancovia v dvojmínútových intervaloch, pretože výkon je fyzicky aj psychicky náročný,
- pokračujte v resuscitácii pokiaľ sa postihnutý nezačne preberať (otvára oči, spontánne dýcha, začne sa pohybovať alebo prišla záchranná zdravotná služba,
- ak ste v psychickom strese a nevíte čo máte robiť, požiadajte dispečera IZS o pomoc ako postupovať.

Vividrin[®] ectoin[®]

Očné kvapky na liečbu
a prevenciu symptómov
a príznakov alergických
zápalov



- **Prírodné zloženie – Ectoin 20 mg/ml a kyselina hyalurónová 2,4 mg/ml**
- **Bez konzervačných látok**
- **Vhodný aj pre deti a nositeľov kontaktných šošoviek**
- **Dávkovanie: 1–2 kvapky do každého oka niekoľkokrát denne**





MUDr.
Petra Hlaváčová, PhD., FEBO

iClinic Bratislava
Lekárka, oftalmologička

Alergická konjunktivitída

Ľudský organizmus sa denne stretáva s rôznymi patogénmi a škodlivými látkami, proti ktorým musí bojovať prostredníctvom tzv. imunitného systému.

Alergická reakcia spočíva v chybnnej regulácii a prehnanej obrannej reakcii imunitného systému na patogény. Jedným z typických obťažujúcich príznakov je aj **svrbenie a pálenie očí spôsobené sezónnou alergiou, ktoré sa najčastejšie vyskytuje práve v jarnom období. Tieto príznaky sa však môžu vyskytnúť aj pri priamom kontakte s alergénom, kedykoľvek v priebehu roka.**



Patogenéza

Spojovka je tenká súvislá membrána obsahujúca cievy, pokrývajúca prednú časť očnej gule a vnútornú plochu viečok. Obsahuje aj zložky imunitného systému ako sú lymfocyty, dendritické a žírne bunky, eozinofily, bazofily, neutrofilné granulocyty, plazmocyty a imunoglobulíny. Alergická reakcia je pri priamom kontakte s vonkajším prostredím **častým miestom reakcie alergénov s lymfatickým systémom.** Rôzne druhy alergénov vyvolávajú rozne typy alergických reakcií, pričom sa tieto navzájom kombinujú a prelínajú.

V patogenéze konjunktívnych alergických reakcií sa uplatňujú prevažne **dva typy imuno- patologických reakcií:**

- **včasná – I. typu:** hlavným mediátorom v prvej fáze je histamín,
- **neskorá – IV. typu:** sprostredkovaná bunkami (T-lymfocyty, monocyty a makrofágy).

Pri alergickej reakcii sa spustí séria procesov, ktorá vedie k uvoľneniu histamínu a iných chemických mediátorov zo žírnych buniek alebo bazofilov. Po uvoľnení histamín reaguje s receptormi v blízkych i vzdialených tkanivách.

Klinický obraz alergických zápalov spojovky

Jednotlivé príznaky sú dôležité pri posudzovaní predpokladaného pôvodu zápalu. Mnohé symptómy nie sú špecifické a môžu sa vyskytovať aj pri ochoreniach iných štruktúr oka.

Najčastejšími príznakmi sú:

- svrbenie, pálenie, opuch spojovky aj viečok,
- sekrécia (vodnatá až hlienovitá),
- zmeny štruktúry spojovky,
- dyskomfort, ev. bolesti,
- zhoršené videnie.



Obr:



Obr:



Obr:



Najčastejšie typy alergických konjunktívít

Alergická rinokonjunktívída (ARC)

Ochorenie je veľmi častou formou alergie s očnou aj nosovo-krčnou symptomatológiou. Je typom hypersenzitivity na špeciálny vzdušný antigén. Má dve formy:

- sezónna ARC: časté peľové alergény, prudký začiatok, senná nádcha v lete,
- celoročná ARC: veľká variabilita alergénov vrátane prachových a zvieracích, počas celého roka, bez ťažkých príznakov v sezónnom období. Prejavuje sa akútnymi a prechodnými atakmi začervenania očí, svrbením, vodnatou sekréciou z očí aj z nosa, kýchaním, opuchmi rôznej intenzity.

Gigantopapilárna konjunktívída (GPC)

GPC je veľmi častou komplikáciou u nositeľov kontaktných šošoviek. Nachádzame papily – uzlíky na hornej viečkovej spojovke s priemerom viac ako 1 mm s ďalším komplexom symptómov ako výrazné svrbenie, intolerancia kontaktných šošoviek, excesívnou mukóznou sekréciou, pocitom „ťažkého viečka“, či zhoršením videnia.

Vernálna keratokonjunktívída (VKC)

Tzv. „jarný zápal“ je recidivujúci obojstranný zápal spojovky predilekčne postihujúci deti a mladistvých, častejšie u mužov.

U 70 % pacientov sa prejavuje atopická reakcia inde na tele (ekzém, astma), ako i pozitívna rodinná anamnéza. Prvé prejavy sa objavujú zvyčajne po 5. roku života, ustupujú okolo puberty, zriedka perzistujú do 25. roku. Symptómy môžu byť prítomné aj v sezónnom období s maximom me-

dzi aprílom a augustom. Často ich podmieňuje aj suché, klimatizované a teplé prostredie, ústup ťažkostí je naopak v chladnom prostredí.

Atopická keratokonjunktívída (AKC)

Relatívne zriedkavé, ale pomerne závažné ochorenie, typicky postihujúce pacientov s atopickou dermatitídou. Pacienti môžu mať okrem charakteristických zmien kože prejavy zo strany dýchacieho systému – astma, senná nádcha, urtikária, migrény, rinitída. Očné príznaky nastupujú zvyčajne po 20. roku života, viac rokov po kožných prejavoch, s maximom výskytu medzi 30. až 50. rokom života. Symptómy ako začervenanie, zhrubnutie a praskliny kože mihalníc sú často komplikované stafylokokovou infekciou.



Obr:



Obr:

Liečba alergických konjunktívít

V liečbe alergických zápalov spojovky sa snažíme pátrať po alergéne (čo je niekedy veľmi ťažké, ba až nemožné). Pokiaľ je alergén známy, pokúsime sa o špecifickú desenzibilizáciu a jeho elimináciu z prostredia pacienta. Medzi najčastejšie alergény patria rôzne peľ, trávy, kozmetické prípravky, srst zvierat a iné.

V medikamentóznej liečbe sa najviac používajú očné kvapky:

- antihistaminiká,
- stabilizátory žírnych buniek,
- kortikosteroidy,
- poprípade rôzne kombinácie všetkých uvedených v závislosti od príznakov a typu alergickej reakcie,
- umelé slzy ako podporná liečba.

Antihistaminiká sa používajú najčastejšie.

Podľa závažnosti ochorenia sa niekoľkokrát denne kvapkajú do spojkového vaku. Antihistaminiká tlmia prejavy uvoľneného histamínu a okrem kvapiek sa môžu podávať aj celkove.

Stabilizátory žírnych buniek (kromoglykáty) stabilizujú žirné bunky (mastocyty), takže nedochádza k ich degradácii, a tak k redukcii uvoľnenia histamínu.

Kortikosteroidy sú v liečbe alergických zápalov spojovky najúčinnnejšie, zároveň však majú aj časté nežiaduce účinky (zvýšenie vnútroočného tlaku, vznik sivého zákalu). Indikujeme ich len vo vybraných prípadoch alebo vtedy, keď iná liečba zlyhala. Kortikosteroidná liečba by nemala byť nikdy dlhodobá.





Trnava

www.szstt.edupage.org

PRVÁCI V DIVADLE

Nečudujeme sa, že v repertoári trnavského divadla, ktorého patrónom je Ján Palárik, sa nachádza jeho veselohra – **Zmierenie alebo dobrodružstvo pri obžinkoch**. Vedeli ste, že práve Ján Palárik sa zaslúžil o to, aby sa v budove trnavského divadla začalo hrať v slovenčine v ťažkých časoch maďarizácie v 19. storočí?



Prváci našej školy si dňa 21. 2. mohli sami vychutnať atmosféru starobylých priestorov divadla, ale i vhlbiť sa do dobrodružstva predstieranej identity hlavných postáv.

Humorné situácie často vyčarovali úsmev na našich tvárach, ale pochopili sme, že Ján Palárik humor využil na to, aby dokázal prirodzene, bez veľkého pátosu, hovoriť o veciach veľmi dôležitých – o potrebe odstraňovania nedorozumení, sporov, nezhôd a naopak o potrebe hľadania vzájomného porozumenia medzi národnosťami i spoločenskými vrstvami žijúcimi v Uhorsku.

A my sme radi, že Palárik zdvihol i naše národné sebavedomie ukázkou kultúrnych tradícií, folklóru a zvykov našich predkov.

Mgr. Eva Hašková

V SIMULAČNOM CENTRE



Počas decembrového dňa otvorených dverí v našej škole sme mali možnosť stretnúť sa s doc. Vittovičom zo simulačného centra lekárskej fakulty, ktorý nám predstavil model na KPR a poskytol veľa zaujímavých informácií. A 17. 1. 2019 sme sa aj

my dostali priamo do simulačného centra v Bratislave.

V centre nás čakalo veľmi príjemné privítanie. Postupne nás previedli tromi učebňami so simulačnými modelmi. Pre nás, budúce sestry, bolo veľmi prínosné a zaujímavé to, že sme mali možnosť nielen vidieť, ale aj vyskúšať si simulovaný pôrod. Nechýbali ani kontrakcie či pôrod placenty. Na ďalšom modeli sme mali možnosť pozorovať rôzne simulované zmeny dýchania, pretože figurína bola napojená na PC monitor. Mohli sme cítiť jej pulz aj s rôznymi patológiami, vidieť cyanózu pri poruchách dýchania. Pomocou fonendoskopov sme počuli rôzne odchýlky dýchania, ale aj srdcové ozvy a ich zmeny.

Riešili sme aj iné simulované chorobné stavy a vyskúšali sme aj defibriláciu. Na KPR modeloch novorodenca, školáka a dospelého sme mali možnosť vyskúšať efektívne poskytnutie prvej pomoci pri zástave obehu a dýchania. Modely presne vyhodnotili správne postavenie rúk či dostatočné stlačenie aj uvoľnenie hrudníka. Veľmi zaujímavá pre nás bola ultrasonografia brucha a hrudníka. Splnila exkurzia naše očakávania? Určite áno, bolo to pre nás úžasné spretrenie, učenie sa zážitkami, ktoré prehĺbili naše teoretické vedomosti. Takúto exkurziu by sme dopriali aj ostatným študentom.

Študentky II. D



Mgr. Mária Majerová

Vedúca študijného odboru FL

PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagogička

Banská Bystrica

www.szsb.eu

BIBLICKÁ OLYMPIÁDA



Aj tento rok študenti Strednej zdravotníckej školy v Banskej Bystrici sa zúčastnia na Okresnom (Dekanátnom) kole Biblickej olympiády (BO). Nadväzujú tak na tradíciu v našej škole, keď v minulých ročníkoch študenti veľmi úspešne reprezentovali SZŠ BB a dosiahli umiestnenia v prvej trojke. Témou tohto ročníka BO je „Vernosť Pánovi“. Študenti sa zamyšľali nad vybranými knihami zo Svätého Písma: Rút, Prvá Kniha kráľov a Evanjelium podľa Matúša. Na príbehoch postáv, ako bola Rút, králi Dávid, Šalamún, ostatní králi Júdskeho a Severného kráľovstva, si všímali ich život a skutky vo svetle Pánovej vôle. V evanjeliu sa žiaci zamysleli aj na textami „Blahoslavenstiev“ ako Programovej reči Pána Ježiša a návodu na šťastný život. Po absolvovaní triednych a školských kôl budú reprezentovať našu školu títo študenti: Natália Krahulcová, Radka Štrbová, (obidve z I. FLA) a Nikolka Gondová (I. FLB). V zozname náhradníkov nájdeme študentov tiež z prvých ročníkov: Erika Holubová (I. ZA), Viktória Spodniaková a Patrik Ulehla (obidvaja z I. FLB). Žiakom držíme palce a prajeme úspešné reprezentovanie SZŠ BB!

NÁVŠTEVA Z ČIECH

Začiatkom februára študenti tretích a štvrtých ročníkov mali možnosť nahliadnuť na spôsob fungovania lekární v Českej republike, boli im poskytnuté poznatky o systéme vzdelávania stredného zdravotníckeho pracovníka v odbore farmácie. Súčasťou prednášky boli aj informácie o možnostiach štúdia na vysokých školách v Čechách.

MATURITY

Tak ako ostatní študenti na Slovensku, aj naši študenti absolvovali písomné skúšky zo slovenského jazyka a cudzieho jazyka. Väčšina z nich pristupovala k príprave zodpovedne, zúčastnili sa ich všetci študenti. Po absolvovaní odpovedali študenti na otázky triednych vyučujúcich o zmiešaných pocitoch z písomnej časti maturitnej skúšky.

PLÁNOVANÉ AKTIVITY PRE ŠTUDENTOV

V apríli chystáme pre štvrtákov odboru FL prednášku o príprave cytostatických roztokov pre onkologických pacientov. Pre vybraných študentov tretieho a štvrtého ročníka pripravujeme návštevu podniku zaoberajúceho sa výrobou liečiv. Vyučujúci odborných predmetov chystá návštevu Záchrannej služby spojenú s prehliadkou priestorov určených pre potreby Záchrannej služby.



RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.szske.sk

LYŽIARSKY KURZ 2019

Lyžiarsky kurz sa začal v pondelok 11. marca, keď sme vyrazili spred internátu na Považskej ulici – smer Tatranská Lomnica. Penzión Zora nás privítal nádherným výhľadom na Lomnický a Slavkovský štít a my sme sa už nevedeli dočkať, kedy pôjdeme lyžovať. Aj keď počasie nám počas týždňa veľmi neprialo, predsa sme si užili kopec zábavy. Okrem lyžovania sme boli na vychádzke na Hrebienku v Starom Smokovci a prvý večer sme mali prednášku o carvingovom lyžovaní. Ďalšie večery boli vyhradené na program, ktorý sme si pripravovali po družstvách. V piatok sme mali počasie ako „vyšité“ na záverečnú lyžovačku. Naplno sme ho využili a tí najlepší zlyžovali zjazdovky zo Skalnatého plesa a Čučoriedok. Poobede sme dostali za naše výkony diplom a medailu. Bol to príjemne strávený týždeň, počas ktorého sme si užili každú chvíľu.



FOODETHOS IN SCHOOLEDUCATION – PROJEKTOVÉ STRETNIUTIE V GRÉCKU



V dňoch 10. – 15. 2. 2019 sa uskutočnilo druhé projektové stretnutie v Grécku. Mestá a miesta, ktoré sme v tejto krajine navštívili, nás očarili svojou bohatou históriou, no, najmä srdečnými a priateľskými ľuďmi.

Celý týždeň bol nabitý množstvom aktivít zameraných na oboznámenie sa so zvykmi, kultúrou a tradičnými jedlami. Naše žiačky prezentovali výsledky dotazníka o súčasných stravovacích návykoch žiakov z partnerských škôl. Z jeho výsledkov sme sa dozvedeli mnoho zaujímavých informácií o stravovacích návykoch v jednotlivých partnerských krajinách, s ktorými budeme pracovať počas ďalších stretnutí. Záverečné chvíle boli venované plánovaniu aktivít a úloh do ďalšieho stretnutia.

ŠKOLSKÝ PLES

24. januára 2019 o 17.00 hod. sme sa opäť stretli v Spoločenskom pavilóne. Bol to náš spoločný večer pri príležitosti školského plesu. Po slávnostnom otvorení sa sála naplnila príjemnou hudbou v podaní DJ Snowmana. Večerným programom nás sprevádzali Nina (I. FL) a Samo (II. AV/OO). Profesionálne tanečné variácie ukázali Ninka a Peťko, americký step predviedla Zuzka (II. ZuA) s kamarátkou, no, na parkete sa nenechali zahanbiť ani ostatní žiaci, učitelia i všetci hostia. O úsmevy a radosť sa postarala aj pestrá a naozaj bohatá tombola, ktorú pre plesajúcich zabezpečila žiacka rada, SZŠ Moyzesova, rodičia, ale aj ďalší priatelia školy. A všetci hostia si spoločne spomedzi seba zvolili aj kráľa a kráľovnú plesu. Príjemný večer si iste radi zopakujeme o rok.



Mgr. Alena Majerčáková
Stredoškolská pedagogička

Michalovce

www.szsmi.eu.sk

PLESALI SME

Dňa 1. 3. 2019 sa uskutočnil s radosťou očakávaný 4. ročník študentského plesu ZDRAVOŤÁK, ktorý zorganizovali žiaci SZŠ v Michalovciach pod vedením koordinátorov žiackej školskej rady.

Študentský ples slávnostne otvoril úvodným slovom riaditeľ školy RNDr. Dušan Žaludko. Slávnostný večer sa niesol vo veľmi príjemnej spoločenskej atmosfére. Tóny hudby roztancovali všetkých 119 účastníkov plesu.



Spestrením večera bol aj zábavný program pripravený žiakmi školy v spolupráci s umeleckým zoskupením TALENTUM.

Pred polnocou prišla na rad tombola, ktorá je obľúbenou súčasťou plesu.

Sme radi, že náš študentský ples Zdravoták mal pozitívne ohlasy a veríme, že aj nasledujúci ročník budeme môcť organizovať so zánietením, nápadmi a pomocou našich žiakov.



BESEDA PRE ŠTUDENTOV ODBORU FARMACEUTICKÝ LABORANT



V utorok 12. februára 2019 zavítali na našu školu zástupcovia lekární po celej Slovenskej a Českej republike. Žiakom študijného odboru farmaceutický laborant prezentovali fungovanie lekární a informovali ich o možnostiach uplatnenia sa v praxi po absolvovaní strednej školy.

Svoje skúsenosti s prácou v lekárnach prezentovali prostredníctvom videa aj absolventi našej školy.

U našich študentov táto pútavá prezentácia vzbudila záujem o získanie zaujímavej práce po ukončení ich stredoškolského štúdia.



RNDr.
Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru FL

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsba.sk

Opätovne sme získali ocenenie najlepšia odborná škola Bratislavského kraja. A to už tretíkrát po sebe. Hodnotenie robil Inštitút pre ekonomické a sociálne reformy INEKO.

DRUHÝ TERMÍN LYŽIARSKÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU BOL ÚSPEŠNÝ

Bol v dňoch 3. až 8. marca v oblasti Roháče – Spálená. Krásne prostredie, dobre upravené zjazdovky, dobré ubytovanie, výborné počasie. Skvelé lyžovanie a veselé spoločenské aktivity – viac si nemohli účastníci ani priať. Bolo ich 36 žiakov, prevažne z 1. a 2. ročníkov.



VYSVEDČENIE A DIVADLO



Už sa stalo tradíciou, že v deň vydávania výpisov z klasifikácie (miesto vysvedčenia) žiaci s pedagógmi chodia do divadla. Tohto roku 31. januára, už po siedmy raz, sme boli v Mestskom divadle P. O. Hviezdoslava na komédii Zdravý nemocný od Moliéra. Po príjemne strávených hodinách v divadle nás čakalo polročné hodnotenie.

ŠKOLSKÉ KOLO SOČ

Táto, tiež už tradičná aktivita, sa v škole uskutočnila 21. februára. Zastúpené boli prevažne práce zo študijného odboru farmaceutický laborant. Každá bola iná a každá bola zaujímavá a poučná. V sekcii učebných pomôcok zaujala práca Martina Toncara z III. FL – Bunka očami mikroskopu. Práca poslúži ako učebná pomôcka pre farmaceutickú botaniku a farmakognóziu.



V sekcii zdravotníctvo vysoko bola hodnotená práca Viktórie Hupkovej z III. FL – príprava afinitného biosenzora pre detekciu CEA biomarkera a diagnostika nádorových ochorení. Prácu vypracovala v spolupráci s Chemickým ústavom SAV, ako súčasť výskumu v tejto oblasti.

V tejto sekcii prínosom bola aj práca Kristíny Molnariovej z IV. FL – Liekové formy v lekárni – individuálne pripravované, ktorá prináša prehľad IPL vo verejných a nemocničných lekárňach. Je doplnená aj netradičnými receptami.

V sekcii biológia práca Ariely Pavlovičovej z IV. FL – Vlkovec obyčajný a jeho využitie vo veterinárnej medicíne sa venuje využitiu tejto rastliny pri liečbe poranení koní.

Všetky práce splnili kritériá na postup do krajského kola. Pozvanie prijali aj hostia prof. Ing. Milan Nagy, CSc., z FaF UK a RNDr. Tatiana Mačíčková, CSc., zo SAV.



Mgr. Marcela Matusová

Stredoškolská pedagógka

Trenčín

www.szsstn.sk

PREBOJOVAL SA DO CELOŠTÁTNEHO KOLA

Reč je o Romanovi Oravcovi, žiakovi 3. ročníka odboru masér, ktorému sa 14. februára 2019 podaril husársky kúsok. Na krajskom kole Olympiády z nemeckého jazyka v Prievidzi úspešne reprezentoval školu a vo svojej kategórii suverénne zvíťazil. Zlatá prička mu zaručila postup do celoštátneho kola Olympiády v nemeckom jazyku, ktoré sa uskutoční 18. 3. 2019 v Bratislave. Gratulujeme!



DARUJ A POŽIČAJ SI KNIHU



Na tejto filozofii je založená existencia knihobúdky, ktorá v mesiaci marec „vyrástla“ na našej zdravotke. Ide o malú verejnú knižnicu, z ktorej si každý môže knihu požičať a po prečítaní ju vrátiť alebo vymeniť za inú. Sympatická je aj humanitným princípom dôvery, ktorý v sebe skrýva, a tiež ekologickým poslaním. Dáva knihám druhú šancu, nový dych. „Platí totiž nepísané pravidlo, že ak máte doma knihu, ktorú ste už párkrát prečítali a odporúčili by ste ju ďalším, tak ju môžete do knihobúdky vložiť,“ hovoria vyučujúce J. Meľošová, M. Matusová a knihovníčka A. Surovičková, ktoré sa za zrodom a realizáciou tejto myšlienky skrývajú. Celkový dizajn knihobúdky má na svedomí prof. J. Meľošová. Musíme uznať, že ide o vydarené dielo. Tak „dočítania“, priatelia!

LYŽIARSKY VÝCVIK OPĽ V JASNEJ

Aj tento rok absolvovali naši prváci v dvoch termínoch lyžiarsky výcvik v Jasnej (Chopok-Juh). Chata Kosodrevina sa na týždeň stala ich druhým domovom aj preto, aby zvládli základné lyžiarske pohybové zručnosti, resp. sa v nich zdomkonali. Na otázku, ako bolo, odpovedajú, že vynikajúco.



Chopok im ukázal všetky svoje tváre, tatranská príroda ich očarila aj lyžovačka bola skvelá. Pozitívom bolo, že prekonalí strach, na lyžiach si už viac veria, našli si nových kamarátov a s úsmevom na tvári spomínajú na legendárne „chodbovice“. Niektorí z nich stretli na svahu aj obľúbené

herecké osobnosti. Fotografia je dôkazom.



Tipy a triky

Dnes sa budem venovať tipom a trikom v sociálnej sieti **Facebook**.

História

(zdroj: Wikipédia)

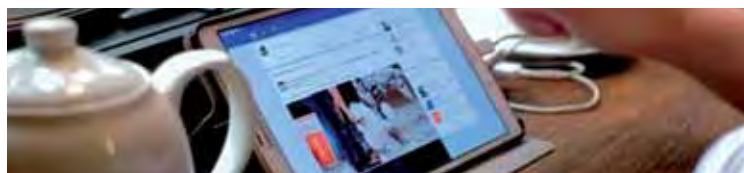


Facebook je sociálna sieť, ktorú spustili dňa 4. februára 2004 Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz a Chris Hughes počas štúdia na Harvardovej univerzite. Facebook pôvodne slúžil len študentom Harvardovej univerzity. Zuckerberg ho spustil zo svojej internátnej izby. Naprogramovanie mu údajne trvalo menej ako dva týždne. Za taký istý čas ho začala využívať polovica školy, preto ho rozšíril na americké univerzity Yale a Stanford. Neskôr bol prístup otvorený pre všetkých používateľov v rámci univerzít. Od 27. februára 2006 sa začali do systému pripájať niektoré veľké spoločnosti a od **11. augusta 2006** sa môže pripojiť ktokoľvek starší ako 12 rokov. K 30. septembru 2014 mal Facebook 1,35 miliardy aktívnych používateľov za mesiac. Trhová hodnota sociálnej siete Facebook prekročila 26. augusta 2013 hranicu 100 miliárd dolárov.

Sociálna sieť Facebook je stále veľmi populárna vďaka možnosti zobrazenia obsahu na počítačoch, smartfónoch, tabletoch a zariadeniach s rôznymi operačnými systémami.

Tipy a triky pri prihlásení z počítača

- **História prihlásení.** História prihlásení z rôznych zariadení do vášho účtu zistíte cez **Nastavenia**. Na hlavnej lište v pravo kliknite na trojuholník ▼ a v otvorenom menu na **Nastavenia**. V novom okne v ľavom menu vyberte **Zabezpečenie a prihlasovanie**. V strede sa zobrazí záložka **Kde ste prihlásení**.
- **Zmena hesla.** Vykonáte ju v tom istom okne v záložke **Prihlasovanie**.
- **História Vašich aktivít.** Čo všetko sa vám počas Vášho pôsobenia na tejto sociálnej sieti páčilo, čo všetko ste zdieľali alebo komentovali, zobrazíte cez trojuholník ▼ na hlavnej lište a v menu vyberiete **Záznam o činnosti**. Tu môžete zrušiť priateľstvo, zmeniť, alebo zrušiť zdieľanie, alebo odstrániť váš príspevok cez ikonu ceruzky.
- **Zmazanie odoslanej správy.** Šípkou myši prejdite na správu. Vedľa vľavo sa objavia tri boky. Kliknutím na ne môžete správu odstrániť.
- **Skupinový videohovor.** Vyberte (kliknutím na meno) konkrétnu osobu. V otvorenom okne kliknite na ikonu kamery. Otvorí sa nové okno s videohovorom. Po spojení s jednou osobou prídudne medzi ikonami v spodnej časti okna nová ikona postavy so znamienkom +. Kliknite na ikonu. Otvorí sa zoznam osôb. Vyberte konkrétnu osobu a kliknite na tlačidlo **Prezvoňte**. Po spojení sa obrazovka s videom rozdelí, a uvidíte všetky pripojené osoby.



GENIUSMATEMATICUS – MATEMATICKÁ SÚŤAŽ PRE NAŠICH ŽIAKOV



Žiaci prvého, druhého a tretieho ročníka sa zúčastnili matematickej súťaže GeniusMatematicus. Žiaci čelili úlohám z rôznych disciplín matematiky. Na vypracovanie testu mali 40 minút a rôzne úlohy boli obodované podľa náročnosti. Zadania vypíňali prostredníctvom elektronického testu. Súťaž sa konala 12. 12. 2018 a žiaci si z nej odniesli mnoho nových skúseností do života.

EDUCATE SLOVAKIA: NÁVŠTEVA ZAHRANIČNÝCH VYSOKOŠKOLÁKOV NA NAŠEJ ŠKOLE

Od 14. 1. 2019 sa po celej našej škole niesli anglické slová častejšie ako obyčajne. Príčina bola jednoduchá. Počas tohto týždňa mala naša škola štyroch špeciálnych študentov: Lucasa a Luanu z Brazílie, Jasmine a Safnu z Indonézie a Ashley z Taiwanu.



Hodiny anglického jazyka žiakom spestrili v rámci programu Educate Slovakia, zahraniční vysokoškoláci.

Okrem toho, že žiaci mali možnosť využiť svoje znalosti angličtiny v praxi, dozvedeli sa mnoho zaujímavostí o ich rodných krajinách a viedli zaujímavé rozhovory na globálne témy. Tieto hodiny našim žiakom rozšírili nielen obzor, ale aj slovnú zásobu.

MEDZINÁRODNÁ ODBORNÁ KONFERENCIA V PLZNI

Stredná zdravotnícka škola a Vyššia odborná škola zdravotnícka v Plzni zorganizovala v rámci schváleného programu Erasmus+ medzinárodnú konferenciu s názvom „Výmenou osvedčených postupov ku kvalitnejšiemu vzdelávaniu“.

Konferencia prebiehala 21. 1. – 22. 1. 2019. Na konferencii žiaci našej školy prezentovali o multikultúrnom ošetrovatelstve, elektronickom zdravotníctve a zdravotníckych pomôckach. Počas návštevy SZŠVOZ v Plzni žiaci navštívili modernú gynekologicko-pôrodnú kliniku a absolvovali prehliadku historickej časti mesta. Na druhý deň konferencia pokračovala prehliadkou školy, videli sme odborné učebne a centrá pre zdravotníckych asistentov, dentálnych hygienikov, sestry, asistentov výživy a záchranárov. Stretnutie prebiehalo v príjemnej priateľskej atmosfére a nabrali sme veľa inšpirácie pre naše ďalšie štúdium.





PharmDr.
Štefánia Laca Megyesi, MSc.

Univerzita veterinárskeho lekárstva
a farmácie v Košiciach
Katedra farmaceutickej technológie
Tajomníčka

Montmorillonit –nielen minerál

Montmorillonit je minerál, ktorý zaraďujeme do rozsiahlej skupiny tzv. ílových minerálov. Je súčasťou skupiny smektitu. Táto skupina predstavuje jednu z najdôležitejších skupín fylosilikátov. Štruktúra smektitu je zložená z dvoch tetraedrických sietí. Podľa typu medzivrstvej siete smektity rozdeľujeme na dioktaedrické a trioktaedrické.

❖ Montmorillonit zaraďujeme k dioktaedrickým smektitom. Označovanie montmorillonit sa v súčasnej dobe týka dioktaedrického Al, Mg–smektitu s vrstevnatým nábojom vznikajúcim hlavne zo substitúcie Mg za Al v jeho oktaedrických pozíciách. Montmorillonit vytvára jemnozrné agregáty, pod elektrónovým mikroskopom ich pozorujeme ako jemné doštičkovité formy obvykle so zle definovateľnými obrysami.

❖ V prírode sa nachádza v rôznych odtieňoch, ako napríklad v ružovom, bielom, žltkastom, sivom alebo bledohnedom odtieni. Vrstevnatá štruktúra montmorillonitu sa skladá z dioktaedrických 2:1 vrstiev, ktoré nesú elektrický náboj vyrovnaný vymeniteľnými kationmi umiestnenými medzi vrstvami. Montmorillonit je dioktaedrickým minerálom, sú u neho možné tri varianty usporiadania dvoch oktaedrických kationov v základnej vrstevnatej štruktúrnej jednotke. Ak si označíme oktaedrické pozície písmenami A, B, C, sú potom kationmi obsadené buď polohy A a B, alebo B a C, či C a A, tretia poloha ostáva vždy voľná.

❖ Z hľadiska Al–Mg substitúcie rozlišujeme nasledujúce typy montmorillonitov:

- **Typ Wyoming** so slabou Al–Mg substitúciou (a teda relatívne nízkym nábojom 2:1 vrstvy. Mg je prevažne náhodou rozmiestnený v štruktúre.

- **Typ Cheto** (Chambers) s vyšším obsahom Mg a stredným nábojom vrstvy 2:1. Mg ióny pravdepodobne obsadzujú určité dobre definované pozície v oktaedrickej vrstve. Tento typ sa líši od typu Wyoming tým, že uňho dochádza k odlišnému správaniu pri ohrievaní, a to pri teplote 100 až 500 °C. Je pozorovaný väčší úbytok vody.

- **Typ Otay** s vysokým obsahom Mg, a teda s vysokým nábojom 2:1 vrstvy. Typy Cheto a Otay sa považujú za prechodné

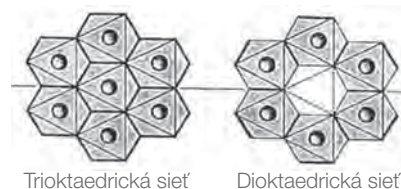
členy medzi di- a tri-oktaedrickými smektitmi. Niekedy sa uvažuje, že istý počet SiO_4 tetraédrov je zase prevrátený.

❖ V súčasnosti stúpa záujem o nanotechnológie. Nanomateriály našli uplatnenie ako v predmetoch dennej spotreby, tak aj v mnohých priemyselných aplikáciách. Do popredia záujmu sa dostávajú najmä nanomateriály lacné, ľahko dostupné a nezaťažujúce životné prostredie.

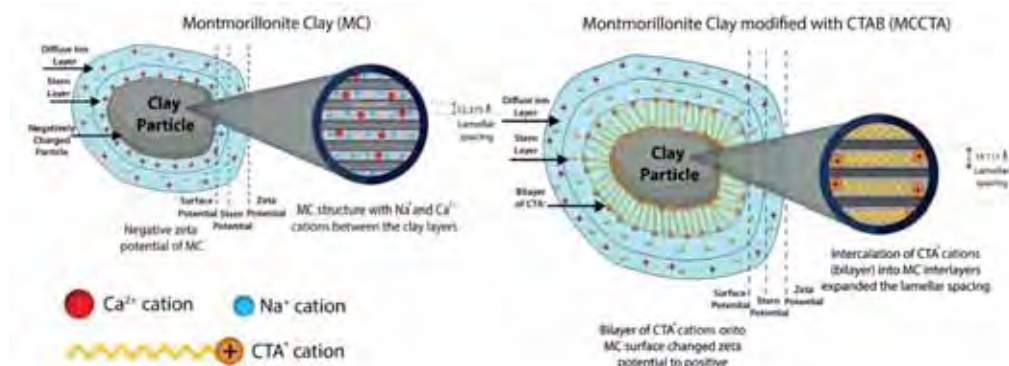
❖ Montmorillonit je hlavnou zložkou bentonitu. Skladá sa z veľmi malých mnohvrstevných doštičkových častíc, ktorých povrch nesie vďaka silanolovým SiOH skupinám záporný náboj. Horčík a hliník, ktoré sú obsiahnuté vo vnútornej vrstve montmorillonitu môžu byť zamenené za iné prvky, poprípade molekuly. Výsledkom takejto obmeny je vznik organických a anorganických derivátov. Keďže vkladané molekuly majú často väčší objem ako pôvodné prvky, dochádza k rozšíreniu medzivrstvy a zväčšeniu špecifického povrchu.

❖ Na základe uvedených vlastností sa montmorillonit stal zaujímavým pre včlenenie rôznych liečiv, ako napríklad aminokyselín L-tyrozínu, L-histidínu, tymolol maleátu, propranolol hydrochloridu, vitamínu B_1 , vitamínu B_6 , prokainamidu, buspirónu, ranitidínu, sodnej soli diklofenaku, lidokaínu a 5-fluorouracylu.

Montmorillonit



❖ Ako príklad interkalácie môžeme uviesť spôsob interkalovania liečiva donepezil do štruktúry smektitových ílov. Donepezil je reverzibilný nekompetitívny inhibítor acetylcholinesterázy využívaný pri liečbe Alzheimerovej choroby. Rôzne štúdie potvrdzujú, že molekula donepezilu je dobre stabilizovaná v medzivrstvovom priestore pomocou monovrstvového alebo dvojvrstevného stohovania. Adsorbované množstvo liečiva na povrch ílu je závislé od kapacity výmeny kationov daného smektitu. Montmorillonit poskytuje modifikáciu medzivrstvového priestoru a chemického charakteru jeho povrchu spracovaním s cetyltrimetylamóniumbromidom (CTAB), za vzniku tuhého produktu (MCCTA). Tento tuhý produkt sa používa ako adsorbent na odstránenie p-nitrofenolu (PNP) z vodných roztokov. Vzorky MCCTA boli charakterizované skenovacou elektrónovou mikroskopiou (SEM), energeticky disperznou röntgenovou spektroskopiou (EDX), termogravimetrickou analýzou (TG / DTA), FT-IR spektroskopiou, meraním zeta potenciálu, röntgenovou difrakciou (XRD). Vykonal sa tiež výskumy na posúdenie toho, ako bola adsorpcia PNP ovplyvnená faktormi, ako je kontaktná doba, počiatková koncentrácia PNP, dávka adsorbentu a teplota. Experimentálne výsledky ukázali, že MCCTA, na rozdiel od prírodného MC, má významnú adsorpčnú kapacitu na odstránenie PNP z vodných médií.





Dagmar Petrakovičová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň Šenkvice
Vinohradská 57
90081 Šenkvice
Tel.: 0948 037 861

Lekársky predpis **Recept č. 1**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Borax-glycerin- antimykotikum vhodné najmä na kvasinkové infekcie

Rp.

Natrii tetraborici	5,0 g
Aq. destill.	15,0 g
Glyceroli	15,0 g
M. f. sol.	
D. S.: 2 x denne na ložiská	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 2**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

RSB – roztok na akné

Rp.

Resorcini	1,0 g
Ac. salicyl.	2,0 g
Ac. borici	3,0 g
Spir. dilut.	ad 100,0 g
M. f. sol.	
D. S.: Na noc na tvár	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 3**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť do nosa pri nádche

Rp.

Ol. eucalypti	0,3 g
Vas. albi	ad 30,0 g
M. f. ung.	
D. S.: 2 x denne do nosa	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 4**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť na premastenie pokožky

Rp.

Ac. lactici	2,0 g
Excipial masťný krém	ad 200,0 g
M. f. ung.	
D. S.: Na premastenie 2 x denne	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 5**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť na zapálené ložiská

Rp.

Ichtamoli	5,0 g
Zinci oxyd.	10,0 g
Talci	10,0 g
Cera lanæ	
Vasel. alb.	aa ad 100,0 g
M. f. ung.	
D. S.: na ložiská večer	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 6**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Zmäkčujúci 2 % salicylový olej na mliečnu chrastu

Rp.

Ac. salicyl.	1,0 g
Ol. olivæ	ad 50,0 g
M. f. ol.	
D. S.: votrieť do vlásokov 2 – 3 hod. pred kúpeľom, potom vyčesať	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 7**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Nosové kvapky

Rp.

Uniflox	10 ml
Yabro	1 amp
M. f. sol.	
D. S.: do noštek 3 x denne	

Spolupracovník Expedoval Dátum

Lekársky predpis **Recept č. 8**

Miesto pre nalep. Ošita

Zdravotná poisťovňa poisťenca

Masť na zmäkčenie tvrdéj kože

Rp.

Ac. salicyl.	15,0 g
Paraf. liq.	15,0 g
Vasel. alb.	ad 100,0 g
M. f. ung.	
D. S.: Na noc na tvrdú kožu, prekryť obväzom	

Spolupracovník Expedoval Dátum

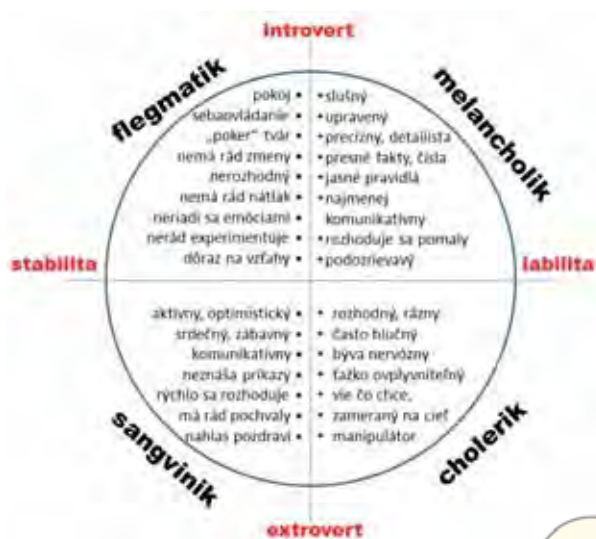


Poznate nižšie uvedené prípravky a nemáte problém, v prípade otázok klienta na konkrétny prípravok, odpovedať so znalosťou vecí? Pacient ocení, keď mu viete dať kvalifikovanú odpoveď jemu zrozumiteľným spôsobom.

- 1.** Spirabel Desloratadín od spoločnosti Belupo je indikovaný na zmiernenie príznakov spojených s alergickou rinitídou, urtikáriou. Je vo forme roztoku 0,5 mg/ml a orodispergovateľných tabliet bez laktózy v sile 5 mg a 2,5 mg.
Otázka: Sila 2,5 mg je jediná na trhu?
áno **nie**
www.belupo.sk
- 2.** FYPRYST® combo liečba a prevencia napadnutia kliešťami, liečba a kontrola alergickej reakcie po uhryznutí blchami, liečba a prevencia napadnutia švolami u psov, mačiek a fretiek.
Otázka: Ide o pohodlnú aplikáciu pipetou. Kvapká sa roztok na kožu v štvortýždňových intervaloch?
áno **nie**
www.krka.sk
- 3.** Vysoká odolnosť, vodeodolné, hypoalergénne, vhodné pre citlivú pokožku, to sú referencie pre mlieko a krém od spoločnosti Med-Pharma.
Otázka: Napíšte ich názvy.
www.medpharma.sk
- 4.** PSILO-BALSAM® od spoločnosti STADA na liečbu alergických a svrbivých prejavov pokožky.
Otázka: Napíšte, v ktorých prípadoch by ste tento dermálny gél odporučili klientom lekárne.
www.stada.sk
- 5.** Telviran® (aciklovir) krém na herpes od spoločnosti Egis.
Otázka: Ide o voľnopredajný liek?
áno **nie**
www.egis.sk
- 6.** V portfóliu spoločnosti Fytopharma nájdete aj čaje, ktoré sú vhodné na jarnú očistu tela.
Otázka: Napíšte ich názvy.
www.fytopharma.sk
- 7.** NOVÝ Aspecton® sprej do nosa so 4-násobným účinkom od spoločnosti KrewelMeuselbach®.
Otázka: Je výhodou nového balenia vyššia koncentrácia morskej soli, jednoduchá aplikácia a použiteľnosť do 3 mesiacov?
áno **nie**
www.aspecton.sk
- 8.** Test na rýchlu diagnostiku skrytého krvácania v stolici. Hemoglobín/FOB TEST 3 v 1 a Hemoglobín/FOB TEST kúpíte v každej lekárni.
Otázka: Test je vhodný ako prevencia vyšetrenia rakoviny hrubého čreva a konečníka?
áno **nie**
www.biogema.sk
- 9.** Homeopatický liek Arnica montana s ochranným účinkom na cievy, svalovú únavu, kapilárne alebo žilové postihnutie a pri dynamických febrilných symptómoch. Dávkovanie a potenciú určuje lekár homeopat.
Otázka: Uvedte potencie, v ktorých je k dispozícii v liečbe.
www.boiron.sk
- 10.** Spoločnosť Hartmann priniesla na trh zdravotnícku pomôcku pre mužov a ženy so stredným a ťažkým únikom moču. Ide o našahovacie nohavičky MoliCare Premium Lady Pants a MoliCare Premium Men Pants, ktoré funkčne nahradia spodnú bielizeň.
Otázka: Viaže sa ich výdaj na lekársky predpis?
áno **nie**
- 11.** Active flora baby od spoločnosti Alpen Pharma obsahuje živú kultúru baktérie Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103 s overenou bezpečnosťou použitia v mnohých klinických štúdiách.
Otázka: Ide o výživový doplnok určený aj pre novorodencov od 1. dňa života, dojčatá, deti i dospelých?
áno **nie**
Novinkou v sortimente spoločnosti Alpen Pharma je aj sirup na podporu imunity.
Otázka: Napíšte jeho názov.
- 12.** Iberogast liek na prírodnej báze od spoločnosti Bayer rieši 1 aj viac (celkom 6) tráviacich ťažkostí súbežne.
Otázka: Napíšte ich.
www.bayer.sk
- 13.** Vita B12 1 mg na pamäť od fínskej spoločnosti Vitabalans s príchuťou máty pre lepší duševný výkon, rýchlo vstrebateľná v ústnej dutine. Užíva sa 1 tableta denne.
Otázka: Je vhodná aj pre vegánov?
áno **nie**
www.krka.sk
- 14.** Vividrin® ectoin® očné kvapky s prírodným zložením na liečbu a prevenciu symptómov a príznakov alergických zápalov.
Otázka: Sú vhodné aj pre deti a nositeľov kontaktných šošoviek?
áno **nie**
www.valeant.sk
- 15.** Dňa 1. 4. 2019 je Deň narcisov a spoločnosť Natures venuje 23 % (čo zodpovedá 23. výročiu Dňa narcisov na Slovensku) z tržby z predaja výrobkov na www.natures.sk na konto Ligy proti rakovine. Je to ich každoročná aktivita, pričom odovzdané percento z tržby každoročne stúpa – podľa toho, koľké výročie Deň narcisov aktuálne má.
Otázka: Napíšte názov spoločnosti, ktorá dá v roku 2019 na konto Ligy rakoviny 23 % z predaja.
www.natures.sk
- 16.** Prostamol uno od spoločnosti Berlin-Chemie/ A. Menarini Distribution Slovakia je rastlinný liek na prostatu. Používa sa na liečbu ťažkostí s močením (sťaženie vyprázdňovanie mechúra) pri nezhubnom zväčšení prostaty v I. a II. štádiu. Jedno balenie obsahuje 30 alebo 60 mäkkých kapsúl.
Otázka: Obsahuje jedna mäkká kapsula 320 mg extraktu z plodov serenoy plazivej?
áno **nie**
www.prostamol.uno.sk

Odpovede zasielajte na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com do 10. mája 2019.





Obr. Typológia podľa Eysenecka

Osobnosť klienta

2. časť



SANGVINIK

Charakteristika klienta

- srdečný, zábavný, aktívny, optimistický,
- najviac komunikatívny zo všetkých typov,
- pri vstupe do lekárne sa nahlas pozdraví, často sa prihovori klientovi v jeho blízkosti,
- má rád pochvaly, neznáša príkazy,
- rozhoduje sa rýchlo, väčšinou na základe aktuálnych pocitov.

Ako s ním komunikovať

- buďte zdvorilý, používajte otvorené otázky (začínajú opytovacím zámenom: kto?, čo?, ako?, prečo?, kedy?, koľko?),
- polichotí im keď ich pochváľte (vedomosti o prípravku, prípadne čo vyplynie z kontextu rozhovoru),
- „nemanipulujte“ ich a nenúťte ich do rozhodnutia,
- môžete im ponúknuť novinky – radi ich vyskúšajú (nezabudnite ich požiadať o referenciu).

FLEGMATIK

Charakteristika klienta

- pokoj a sebaovládanie,
- často má nemenný výraz tváre,
- má rád vyskúšané a zabehnuté prípravky, naopak, nemá rád zmeny a nerád experimentuje,
- je nerozhodný a neznáša nátlak,
- kladie dôraz na vzťahy,
- príliš sa neriadi emóciami.

Ako s ním komunikovať

- buďte trpezlivý, nechajte mu čas na rozmyslenie (netlačte ho do rýchleho rozhodnutia),
- takýto klient sa necíti komfortne, keď je pochválený (nevie, ako reagovať na pochvalu),
- v komunikácii robte pauzy, až keď súhlasí (verbálne alebo neverbálne) pokračujte v rozhovore),
- lepšie reaguje na zabehnuté, vyskúšané, tradičné riešenia (ideálna je vlastná skúsenosť).

MELANCHOLIK

Charakteristika klienta

- slušne oblečený, vždy upravený,
- precízny, chladný detailista,
- vyžaduje presné fakty, čísla (dávkovanie, koľko ho vyjde denná kúra a pod.),
- má rád jasné pravidlá,
- je najmenej komunikatívny a ťažko sa z neho „číta“ jeho emočný stav,
- rozhoduje sa pomaly, na základe mnohých informácií,
- bude vás podozrievať, že mu chcete prípravok nanútiť.

Ako s ním komunikovať

- dajte pozor, aby ste nezranili jeho city (netlačte na neho, alebo nespochybňte jeho rozhodnutie, prípadne úvahu vyslovenú nahlas),
- rozhodne mu neponúkajte novinky (je nedôverčivý i voči reklame),
- môžete používať odbornú terminológiu (bude mať pocit, že ho považujete za odborníka).

CHOLERIK

Charakteristika klienta

- rozhodný, rázny, často hlučný,
- nerád čaká, býva nervózný,
- vie čo chce, trvá na splnení SVOJHO želania (je zbytočné ho presvedčať o opaku aj napriek tomu, že by to bolo pre neho výhodné),
- je ťažko ovplyvniteľný,
- je zameraný viac na cieľ ako na vzťahy,
- môže byť manipulátor.

Ako s ním komunikovať

- ak dlhšie čaká a vnímate jeho nervozitu, upokojte ho krátkym ospravedlnením sa,
- rýchla a presná obsluha (uspokojenie jeho potrieb),
- neponúkať novinky (pokiaľ sa na ne sám nespýta),
- nenechajte sa vyprovokovať rôznymi narážkami,
- pochváľte ho (za rýchle rozhodnutie, že vie čo chce, ...).

V minulom čísle tohto časopisu som predstavil osobnosť klienta z pohľadu švajčiarskeho psychiatra Carla Gustava Junga, ktorý je autorom typológie založenej na postojoch, pričom definuje dva typy osobnosti: extrovert a introvert.

V styku s klientom ide predovšetkým o to, aby ste získali predstavu o jeho návykoch, potrebách, motivácii pri kúpe farmaceutických prípravkov, ďalej o jeho postojoch, spôsoboch chovania sa, aby ste tak mohli čo najvhodnejšie nasmerovať predajný rozhovor a získať si klienta ako pravidelného návštevníka vašej lekárne.

Dnes by som rád predstavil typológiu osobnosti podľa antického lekára Hippokratesa a neskôr Galenosa. Obaja došli k záveru, že podľa vonkajších prejavov správania sa ľudí, ich môžeme zadeliť do štyroch skupín: **sangvinik, flegmatik, melancholik, cholerik**. Neskôr sa potvrdilo, že v závislosti na stabilite či naopak labilitate nervovej sústavy a súčasne extrovertnosti či introvertnosti jedinca, je možné každého človeka (klienta) charakterizovať (viac, alebo menej výstižne) uvedenými skupinami. Tieto charakteristiky názorne zobrazil britský psychológ nemeckého pôvodu Hans Jürgen Eysenck do súradníc (viď obr.).

Podľa Eysenecka môžeme rozoznávať nasledovné typy:

Sangvinik = stabilný extrovert
Flegmatik = stabilný introvert
Melancholik = labilný introvert
Cholerik = labilný extrovert

Opäť upozorňujem, že v praxi rozoznávame skôr zmiešané, než jednoznačne vyhranené typy klientov. Prínos pre vás, ako pracovníkov priameho kontaktu s klientom je ten, aby ste rozoznali prevládajúci typ klienta a následne mu ponúkli takú formu komunikácie, aby mal pri odchode z lekárne pocit prijatia a bol uspokojený v jeho potrebách.



PhDr. Elena Tomková

Poradenský psychológ
poradna.tomkova@gmail.com

Neznášate nadmerný hluk?



Neznášate nadmerný hluk, ostré svetlo, drsné tkaniny, konflikty v okolí, nemáte radi, keď sa musíte rýchlo rozhodovať, ľahko vás niečo dojmie?

Hypersenzitivita je termín objavujúci sa ostatné roky, spája sa nám s precitlivosťou, ktorú sme zvyknutí vnímať skôr negatívne. Hypersenzitivita je však vrodená a znamená, že takíto ľudia vnímajú viac podnetov z okolia a tieto vnímajú intenzívnejšie. Navyše informácie spracúvajú hlbšie a starostlivejšie, čo spôsobuje, že sú rýchlejšie „prestimulovaní“. Takisto majú väčšiu emocionálnu odozvu na podnety a vyznačujú sa zvýšenou empatiou. Majú bohatý vnútorný život, hlbšie na nich pôsobí umenie a krása. Pretože si radi overia podmienky, do ktorých idú, okolie ich často chybne pokladá za plachých. Ich reagovanie sa tak vo výsledku podobá na správanie introvertov. Tento rys sa často označuje aj ako bojzlivosť alebo neuroticizmus. Výskumy však ukázali, že 30 % hypersenzibilov sú extroverti a počet je rovnaký u oboch pohlaví. Typická je pre nich citlivosť na svetlo, hluk, hmatové vnemy; keď je podnetov priveľa, môžu reagovať podráždené. Ľahko sa nechajú vyviešť z miery.

Psychologička E. Aronová je prvá vo vedeckom štúdiu „vysoko senzitivných ľudí“ (HSP – highly sensitive person), o ktorých si myslí, že sú odlišným typom osobnosti, založený na niečom, čo nazýva „senzitivita zmyslového spracovávania“ (sensory processing sensitivity). Táto sa dá identifikovať nielen u ľudí, ale aj u vyše 100 rôznych druhov zvierat. Podľa rôznych výskumov 15 – 20 % populácie reaguje senzitivnejšie. Aronová v roku 1996 vytvorila 27 položkový zoznam, aby sa zistilo, či spadáte do tejto kategórie, napr.: „Nálada iných ľudí ma ovplyvňuje“, „Vyhýbam sa násilným filmom a seriálom“, „Viem postrehnúť veľa detailov vo svojom okolí“, „Hlasné zvuky

ma uvádzajú do nepohody“, „Som svedomitý“, „Snažím sa vyhýbať znepokojujúcim a zahlcujúcim situáciám“ (<https://hsperson.com/test/>).

Podobnou diagnózou je „SPD“ (porucha zmyslového spracovávania – **sensory processing disorder**). Zatiaľ je to sporná diagnóza, ktorú v roku 1960 identifikovala psychologička J. Ayresová. Jej nasledovníčka Dr. L. M. Millerová vyvinula posudzovaciu škálu na diagnostiku a šíri povedomie o SPD; a bojuje o zápis do zoznamu diagnóz (DSM). Najnovšie prebrala štafetu Dr. E. Marcová, ktorá spolupracovala na výskumoch mozgu pomocou magnetickej rezonancie. Výskumy objavili rozdiely v oblastiach spracúvajúcich zmyslové informácie. Potvrdila sa tiež rozdielnosť mozgov ľudí so SPD v porovnaní s autistickými jedincami, ktorých 90 % tiež vykazuje hypersenzitivitu na zmyslové podnety. Podstatou poruchy je to, že zatiaľ čo zmyslové orgány takto postihnutých pracujú normálne, ich mozgy neodpovedajú normálne na dáta, ktoré im tieto orgány posielajú. Niektorí ľudia so SPD sú „pod-responzívní“ (túžia po väčšej stimulácii jedného alebo viacerých zmyslov), zatiaľ čo mnohí sú „nad-responzívní“ v jednom alebo viac zmysloch. Extrémny prípad je dieťa, ktoré ako 6 ročné vyslovilo želanie umrieť, lebo nezvláda nároky tohto sveta – od detstva reagovalo na hlučnejšie prostredie krikom, nezvládalo školské prostredie, akýkoľvek náznak nesúhlasu. Tak nasleduje logická otázka – čo s tým?

V kultúrach, kde senzitivita nie je oceňovaný osobnostný rys, je posudzovaná skôr ako slabosť a hypersenzitivní ľudia si

vypestujú nízke sebavedomie, snažia sa potlačiť svoje prejavy, nebyť taký precitliví, ako im to často hovorí okolie. Kľúč k pozitívnemu využívaniu ich jedinečného potenciálu ale spočíva práve v opačnom správaní – priznaní a uvedomení si svojej odlišnosti. Keď hypersenzibil svoje prejavy berie ako určujúce, nehľadiac na názory ostatných, môže si riadiť svoj život tak, ako on sám potrebuje – koľko a kedy potrebuje odpočívať, reguluje si intenzitu zmyslových vnemov, určuje si spôsob, ako a kedy zvláda povinnosti. Odporúča sa dostatok odpočinku – cez deň aspoň 1-2 hodiny v nie rušivom prostredí, takisto dostatok spánku, dovolenky skôr viackrát v roku ako jedna dlhá.

Precitlivosť získaná, napr. nejakou traumatickou udalosťou alebo ochorením, môže zvonka pôsobiť ako hypersenzitivita, príznaky precitlivelosti, ale po dobrom preliečení zmiznú alebo sa zmiernia.

Hypersenzitivní ľudia vedia zachytiť jemné náznaky toho, že niečo nie je v poriadku – predtým než to zachytia všetci ostatní – a nielen v tomto spočíva možné využitie ich daru. V ich prirodzenosti je, že chcú spravodlivejší svet a sú ochotní preto aj niečo spraviť.



Ilustračné foto: internet

PhDr. Mária Holubová, PhD.

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



Verný priateľ 2. časť človeka – telefón

Jedným z najväčších problémov telefontického kontaktu je otázka: Kedy telefonovať? Ak vám dá partner v pracovnej komunikácii telefónne číslo do práce na pevnú linku, tak sa treba obrniť trpezlivosťou, aj keď prvoradou povinnosťou asistentky je dvíhať telefón, ktorý necháme zvoniť osemkrát a zložíme. Slúchadlo by druhá strana mala zodvihnúť po tretom zvonení. V prípade, ak vám partner dá telefónne číslo domov, tak vám signalizuje, že mu môžete volať v akomkoľvek čase. To isté platí aj v prípade poskytnutia mobilného telefónneho čísla. Je už vecou vašej výchovy a disciplíny konania, aby ste sami zvažili kedy a v akom čase telefonovať. Mobilný telefón by mal mať aj svoje miesto a nemali by sme ho automaticky vykladať na stôl pri rokovaní, pracovnom obede alebo večeri. Každý je nahraditeľný a trpieť utkvelou predstavou, že nám niečo ujde, keď nebudeme mať oči upreté na telefón je z psychologického hľadiska nie v poriadku. Spomeňte si na našich starých rodičov a rodičov, že dokázali fungovať bez mobilných telefónov a možno prežili šťastnejší a zdravší život.

Čo by sme nemali robiť počas telefonátu

- 1 Počas telefonického rozhovoru by sme nemali pracovať na počítači, podpisovať listiny a listovať v novinách.
- 2 Pri telefonickom kontakte nemôžeme jesť, fajčiť, žuvať žuvačku a prekladať papiere.
- 3 Nie je vhodné používať mobilný telefón v banke, v reštaurácii, na ulici, u lekára, v škole, v lietadle, v kine, v divadle, v aute a v obchode.
- 4 Vrchol neslušnosti a arogancie je vstupovať do miestnosti s telefónom na uchu a kričať.
- 5 Počas telefonického hovoru by sme sa nemali rozprávať s osobami, ktoré s nami sedia v miestnosti.


Čo by sme mali robiť počas telefonátu?

- 1 Ak oslovíme partnera menom, titulom, alebo funkciou, vnášame do rozhovoru osobný tón a naznačujeme tým, že si ho vážime a tak získame jeho dôveru.
- 2 Pri dlhšom monológovi naznačíme, že počujeme občasným použitím slova áno, ale inak partnera neprerušujeme.
- 3 V prípade kondolencie uprednostníme písomný styk pred telefonickým.
- 4 V pracovnej komunikácii najprv voláme, až v prípade nezdvihnutia telefónu napíšeme sms.
- 5 Ak máme nepriateľský hovor, mali by sme spätne reagovať.


Mobilný telefón je fenomén modernej doby, ktorý nám síce v komunikácii ušetrí čas, ale pripraví nás o čaro osobného stretnutia. Stal sa nevyhnutnou súčasťou doplnkov dámskeho oblečenia a synony-

mom spoločenského statusu, ale mali by sme mať na pamäti, že je to v prvom rade prostriedok na zvyšovanie kvality pracovnej komunikácie.

Ilustračné foto: internet



1
riešenie
na
6
tráviacich
ťažkosti



Predpísané prírodou

• kŕče v bruchu	• nadúvanie
• pocit plnosti	• nevoľnosť
• bolesť brucha	• bolesť žalúdka

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU
Názov lieku: Iberogast. **Kvantitatívne a kvalitatívne zloženie:** 100 ml perorálneho roztoku obsahuje liečivá: Kvapalný extrakt čerstvej celej rastliny iberky horkej (1:1,5-2,5) 15,0 ml; extrahovadlo: etanol 50 % (V/V)/Kvapalný extrakt: koreňa archangeliky lekárskej (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml/Kvapalný extrakt kvetu rumančeka (1: 2,0 – 4,0) 20,0 ml/Kvapalný extrakt plodu rasce (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml/Kvapalný extrakt plodu pestrca mariánskeho (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml/Kvapalný extrakt listu medovky (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml/Kvapalný extrakt listu máty piepovej (1: 2,5 – 3,5) 5,0 ml/Kvapalný extrakt vňate lastovičníka (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml/Kvapalný extrakt koreňa sladkovej (1: 2,5 – 3,5) 10,0 ml. Extrahovadlo pre všetky extrakty okrem extraktu iberky horkej: etanol 30 % (V/V). **Pomocná látka so známym účinkom:** Liek obsahuje 31 obj. % alkoholu. **Lieková forma:** Perorálny roztok. Tmavohnedý až slabo zakalený roztok charakteristickej vône. **Terapeutické indikácie:** Rastlinný liek na liečbu gastrointestinálnych ochorení (syndróm dráždivého žalúdka a dráždivého čreva) a na podpornú liečbu ťažkostí pri gastritíde. Tieto ochorenia sa prejavujú prevažne ťažkosťami ako sú bolesti žalúdka a brucha, pálenie záhy, pocit plnosti, žalúdočno-črevné kŕče a nevoľnosť; reguluje tónus a motilitu čriev. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dávkovanie – užíva sa pred jedlom alebo s jedlom v malom množstve vody takto: dospelí a mladisti: 3-krát denne 20 kvapiek/deti od 6 do 12 rokov: 3-krát denne 15 kvapiek. Deti do 3 rokov nesmú užívať liek Iberogast. Užívanie lieku u detí od 3 do 6 rokov sa neodporúča. Čas užívania sa riadi podľa druhu, závažnosti a priebehu ochorenia (v zásade nie sú žiadne obmedzenia pre čas užívania). **Spôsob podávania** – perorálne použitie. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Deti do 3 rokov nesmú užívať liek Iberogast. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Liek obsahuje 31 obj. % etanolu, t. j. až do 240 mg na dávku, čo zodpovedá 6,2 ml piva alebo 2,6 ml vína na dávku. Škodlivé pre tých, ktorí trpia alkoholizmom. Musí sa vziať do úvahy u dojčiacich a tehotných žien, detí a vysoko rizikových skupín, ako sú pacienti s ochorením pečene alebo epilepsiou. **Liekové a iné interakcie:** Neuskutočnili sa žiadne interakčné štúdie. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Iberogast sa neodporúča užívať počas gravidity a dojčenia. **Nežiaduce účinky:** Veľmi zriedkavo (< 1/10 000) sa môžu vyskytnúť reakcie z precitlivosťi, ako napr. vyrážky, svrbenie, dýchacie ťažkosti. **Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie:** Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie po registrácii lieku je dôležité. Umožňuje priebežné monitorovanie pomeru prínosu a rizika lieku. Od zdravotníckych pracovníkov sa vyžaduje, aby hlásili akékoľvek podozrenia na nežiaduce reakcie na žiaduce reakcie na žiaduce reakcie na žiaduce reakcie. **Podmienky podávania lieku:** Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie po registrácii lieku je dôležité. Umožňuje priebežné monitorovanie pomeru prínosu a rizika lieku. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. **Registrčné číslo:** 94/0053/12-S. **Dátum poslednej revízie textu SPC:** 07/2018. Iberogast je voľnopredajný liek a nie je hradený z prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Pred odporúčaním lieku sa oboznámiť s úplným znením Súhrnu charakteristických vlastností lieku. Úplnú informáciu o lieku nájdete v Súhrne charakteristických vlastností lieku alebo získate na adrese Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. Materiál je určený pre osoby oprávnené predpisovať a vydávať lieky. Dátum prípravy materiálu: 02/2019

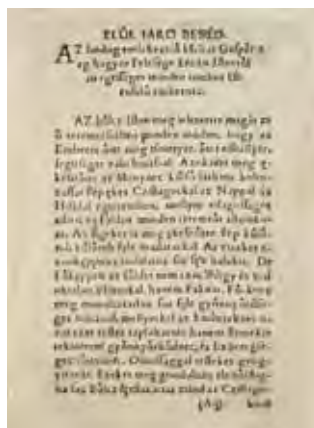


PhDr. PaedDr.
Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach

O stromoch, trávach, prírode a ich úžitku

Z obdobia neskorého stredoveku sa zachovalo významné a zaujímavé dielo s názvom **Herbárium** (orig. *Herbarium*). Podnázov diela vo voľnom preklade znie: *O stromoch, trávach, prírode a ich úžitku* (*Az faknac fveknec nevekről, természetéről, és hasznairól*). Jeho autorom bol Peter Melius (Horti Melius Péter). Dielo vyšlo v roku 1578 teda 6 rokov po smrti autora, v kníhtlačiarňi vdovy po tlačiarovi Gašparovi Heltaim v meste Kluž. Náklady na tlač znášala vydavateľka a učinila to, ako píše v dobrom mene pre maďarský národ. Botanicko-medicínske dielo bolo výnimočné v tom, že v ňom P. Melius zhromaždil a usporiadal toho času najdostupnejšie a najrozšírenejšie spôsoby liečenia chorôb pomocou liečivých rastlín. Zároveň bolo prvým súhrnným knižným dielom o liečivých rastlinách v maďarskom jazyku. Kniha obsahuje 425 strán. Po úvodnom slove vydavateľky je umiestnený index, abecedný zoznam stromov a tráv (liečivých rastlín) v jazyku latinskom, maďarskom a nemeckom. Po ňom nasleduje register chorôb v abecednom poradí, ku ktorým sú priradené čísla na jednotlivé liečivé rastliny. V registri je 330 rozličných ochorení ako chudokrvnosť, bolesť zubov, uší, hrdla, hlavy, nevoľnosť, kolika, hnačka, kožné, očné, žalúdočné choroby apod. Ako liečiť zápaly, opuchy, kŕče, dusenie, únavu, neplodnosť, lupiny na hlave, krvácanie z nosa, otravu jedlom, uhryznutie zvieratom, poštípacie hmyzom, hadom, popálenie atď. Herbárium pokračuje výberom 233 kusov stromov a tráv s popisom. Ide o autorov výber, ktorý vyhotovil z diel Galéna, Plínia a Adama Lonicera. Rastliny sú charakterizované podľa zloženia, miesta výskytu a podľa vonkajšieho a vnútorného použitia.



Vydavateľka v úvodných slovách Petra Meliusa, kresťanského pastora z Debrecína nazýva „az bölcz férfiú“ múdrym mužom, ktorý pozbieral liečivá na obecné choroby a preložil ich do jazyka maďarského.

De malo Cydonia. Malus Cydonia. Bissalma. Quittenbaum. Chladivá, sťahujúca a vysušujúca. Dula pred jedlom sťahuje žalúdok, pečená dula po jedle zmierňuje žalúdok. Vnútorné použitie: Ovocná šťava z duly je dobrá na bolesti hlavy po opitosti. Ty, roľník, ho upeč a zjedz po žranici. Lieči bolesť hlavy, žalúdka, zvracanie, štikútku, nechutenstvo, zastavuje hnačku. Vonkajšie použitie: Dulu uvar na spôsob náplasti a uviaž na žalúdok. Uvarené listy liečia ženské problémy. Kôstka z duly v ružovej vode lieči popáleniny.



Vyobrazenie lekárne na nemeckej dobovej rytine zo 16. storočia.



Herbárium. O stromoch, trávach, prírode a ich úžitku. Do maďarského jazyka z lekárskech kníh do poriadku usporiadal Horhi Melius Péter. Vytlačené v Kluži, v kníhtlačiarnej dielni Heltai Gáspárné (vdovy po Gašparovi Heltaim) v roku 1578.



Peter Juhász Melius (okolo roku 1536 – 1572) bol botanik, spisovateľ, teológ a biskup. O Meliusovom pôvode sa vie pomerne málo. Pravdepodobne pochádzal z uhorskej šľachtickej rodiny, keďže sa na túto skutočnosť hrdo odvoláva vo svojich viacerých prácach. Autor užíval aj prímene „Horhi“ alebo „Horhinus“, podľa obce, v ktorej sa narodil. Štúdiá ukončil v mestách Tolna a Sárvár, kde bol vychovávaný ako luterán, ale neskôr sa priklonil k evanjelickej cirkvi. V roku 1556 sa zapísal na univerzitu vo Wittenbergu a po úspešnom štúdiu sa stal magistrom teológie. Od roku 1558 pôsobil ako protestantský duchovný v meste Debrecín. Bojoval proti róznyh formám reformácie a antitrinitárom. Koncom roka 1561 sa stal biskupom. Podľa dochovaných správ vieme, že okrem maďarčiny hovoril ešte šiestimi jazykmi, bol konzervatívny, veľmi pracovitý, ctižiadostivý, napísal viac ako štyridsať prevažne teologických kníh a mal povest' prísneho kazateľa. Býval často chorý, trpel na epilepsiu a často mával záchvaty. Zrejme aj preto sa zaoberal botanikou a medicínou. Zomrel ako 36 – 40 ročný.

- Prosím vás, roztok na sušené ovocie máte?
- Dajte mi jeden penicilín, ale aby to nebol penicilín, veď viete, čo myslím... 😊
- Poprosím anestézu na vytrhnutie zuba.
- Jednu šošovicovú vodu/roztok na kontaktné šošovky.
- Prosím si Paralen v spreji... 😊
- Máte, prosím, tehotenský test Stopgrip?
- TYMIAN Generiku a Bio Ga Ga kvapky.
- Amazonský TTO olej austrálsky.
- Condrosulf na vyplachovanie úst. 😊
- Máte Masox na záhu? (Maalox tbl.)
- Koľko stojí Corsodyl 0,1 %? - 3,86 eur.
A koľko 0,2 %? - 6,78 eur.
Aha, takže stoja rovnako! ... 😊

- Rómsky pár prišiel do lekárne. Mladá pani magistra nevedela prečítať ručne, škrabopisom písaný recept. Tak sme ho lúštili obidve a povedali sme, že to nevieme prečítať.
A obidvaja Rómovia na to: „Hééééj, ale my vieme čítať, my vieme čítať, naozaj...“
Nakoniec sme ten Rp. rozlúštili 😊
- Pacient: „Dajte mi Paralen Grip čapky...“
Ja: „Hmm, také nie sú, iba snád. Paralen grip tbl. alebo horúci nápoj.“
Pacient: „Ale sú! Ja som vysoko tehotná a mne ich dávali v nemocnici proti bolestiam nôh!“ 😊
- Prosím vás, niečo dobré na zápal vaječníkov pre chlapa ...
- Máte gázové štvorce? Aha, iba také 100 kusové?
A vedeli by ste mi z toho odrátať takých 20?
(Originálne balenie 100ks.) 😊
- Prosím si jednu Akerolu (Acerolu).

Marie Hudcová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou
v odbore lekárstvo
Lekáreň Benu 14
Toryská 5
040 11 Košice



- Prosím si jeden Betakretén, teda betakrotén.
- Jedny pištalky Tantum verde, teda...
pastilky Tantum vedre, teda... prepáčte,
no, proste...
Tantum verde cmúľačku, ďakujem. 😊
- Mladá slečna pýtala baby test. Keď som jej ho nablokovala, ešte chvíľu sa zdráhala a potom sa ma spýtala: „Myslíte, že bude negatívny?“ 😊
- Starší pán si kupuje Sinupret tbl. forte. Na škatuľku mu píšem dávkovanie: 3 x 1 tbl.
A pán na to: „A to mám brať akože 3 tabletky za deň? No, to určite! Budem brať raz za deň, to úplne stačí...“ 😊

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



	Fyzikálna jednotka odporu	2	Zimný dopravný prostriedok	Pomôcky: Merkúr, Lomas, uhú	Amerícium	Lodný navigátor		Udieral	Attium	Španielsky tenista	Náš herec	Vzduch, po grécky		3	Spevohra
Starírmaska bohyňa úrody				Hliník			Peňažný ústav Čínsky herec						Predložka		
Zábava				1 Anglické meno Anny									Agencie postale		
Peňažná sústava					Djel, po česky Holandský (geo.)				Prezent Bil, šlahal (hov.)				Český zápor Padanie vody		
	Otec (hov.)							Inde Poľské meno Maxima				Video trupe profil Usadenina			
Union internationale			Fáza Mesiaca Lodný hák				Kosička Patriaca Maovi								
Prišla na gajdách				Mesto v Peru Koš na lov ryb						Zástup Africký štát				Býk, po španielsky	Jemná hmla
Ruský fyzik					Niekam, inam Základná číslovka						Číselná lotéria 4				
	Sodík	Chumáč trávy St. plošná miera				Urob slabším Štvorček (typ.)						Pravoslávny kňaz EČV Košíc			
5								6			E				
Papagáj				Omámenie (kníž.)					Mužské meno						

Jeden/jedna z vás získa balenie MoliCare Premium Lady Pants a balenie MoliCare Premium Men Pants od spoločnosti E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu farmaceutickylaborant@gmail.com do 10. mája 2019. Nezapudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.



Na ceste k úľave a voľnému dýchaniu

SPIRABEL Desloratadín

SPIRABEL je indikovaný na zmiernenie príznakov spojených s:

- alergickou rinitídou
- urtikáriou

Tablety neobsahujú laktózu¹.



**jediná
dostupná sila
2,5 mg na trhu²**

**jediná dostupná
orodispergovateľná
forma na trhu²**

Dostupné balenia:

ŠÚKL KÓD	NÁZOV	DOPLNOK
3997C	SPIRABEL 0,5 mg/ml perorálny roztok	sol por 1x 150 ml (ff. skl. jantárová + odmer. lyž.)
3998C	SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 30 x 2,5 mg
3999C	SPIRABEL 2,5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 100 x 2,5 mg
4000C	SPIRABEL 5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 30 x 5 mg
4001C	SPIRABEL 5 mg orodispergovateľné tablety	tbl oro 100 x 5 mg

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 mililiter 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 náchyľnejšie na výskyt nových záchvatov kŕčov počas liečby desloratadínom. U pacientov, u ktorých sa počas liečby vyskytne záchvat kŕčov, môžu zdravotnícky pracovníci zvážiť ukončenie liečby desloratadínom. Orodispergovateľná tableta SPIRABEL obsahuje aspartát a manitol. Aspartát 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 deficiencie sacharázy a izomaltázy nesmú užívať tento liek. **Fertilita, gravidita a laktácia:** K dispozícii nie sú žiadne údaje o fertilitě mužov a žien. Veľké množstvo údajov u gravidných žien (viac ako 1000 ukončených gravidít) nepoukazuje 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 dojčených novorodencov/dojčiat liečených žien. Účinok desloratadínu u dojčených novorodencov/dojčiat nie je známy. Rozhodnutie, či ukončiť dojčenie alebo ukončiť/prerušit liečbu SPIRABELOM sa má urobiť po zvážení prínosu dojčenia 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

Literatúra: 1. SPC SPIRABEL, 2. <http://www.health.gov.sk/?zoznam-kategorizovanych-liekov>

www.belupo.sk

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava
tel.: 02/5932 4330, fax: 02/5932 4331 | www.belupo.sk

Overená cesta k spokojnosti

