

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

42

ročník
08
jún
3/2019



16 | som jedna z vás
Dominika Obročníková

Farmaceutická laborantka
Lekáreň A-medical
Záhradnícka 42, 821 08 Bratislava
Tel.: 02/55 64 52 25

4|5 Diskusné
fórum **1. časť**

Očkovanie dospelých
proti chrípke farma-
ceutmi v lekárni

18|21 Téma
čísla

Zápaly pošvy
u dojčiacich žien

9|11 nové pravidlá
Vyhláška MZ SR
č. 84/2019 Z. z.
o kritériách a spôsobe
hodnotenia sústavného
vzdelávania zdravot-
níckych pracovníkov

12|13 z činnosti komory
XVIII. celoštátna
odborná konferencia
SK MTP

30|31 legislatíva
Predpisovanie zdra-
votníckych pomôcok
sestrami a pôrodnými
asistentkami

52 | psychológia
Zvieratko pri deťoch
áno alebo nie?

3 Editoriál
Anetta Knotek

6 Zdravotníctvo v zahraničí – Nákup liekov na lekárske predpis v zahraničí, 2. časť

7 Základné pojmy vo farmácii
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

8 Štúdium a výkon práce FL – Jamajka
Mgr. Andrea Magdolenová

9|11 Legislatíva – Vyhláška MZ SR č. 84/2019 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov
JUDr. Mária Mistríková

12|13 Z činnosti komory – XVIII. celoštátna odborná konferencia SK MTP
PhDr. Anna Kmeťová

14 Prečo musia byť očné kvapky sterilné?
RNDr. Tatiana Magálová

15 SSFLaTZP – novinky a aktuality
Alena Slezáček Bohúňová

16 Som jedna z vás
Dominika Obročníková

4|5 Diskusné fórum 1. časť
Očkovanie dospelých proti chrípke farmaceutmi v lekárni

18|21 Téma čísla
Zápaly pošvy u dojčiacich žien

18|20
MUDr. Peter Brenišin

21 AD test 3 • farmaceutický laborant

22 Alergia a nos
MUDr. Tomáš Buday, PhD.
MUDr. Mgr. Miroslav Šteruský

24 Ochorenia prostaty – prevencia a liečba
MUDr. Nikola Lédererová

26 Ostatné humanitárne organizácie
 Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave

27 Betadine – dezinfekcia v zelenej škatulke na cesty
PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.

28 Dôsledky fajčenia pre náš (ľudský organizmus)
MUDr. Soňa Šimková

30|31 Predpisovanie zdravotníckych pomôcok sestrami a pôrodnými asistentkami
RNDr. Jozef Slaný, CSc

32 Epidémia osýpok v Európe a na Slovensku
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD

33 Bezstarostný letný relax

34 Nové liekové formy – Zeolit
PharmDr. Štefánia Laca Megyesi, MSc.

35 Spoločnosť Loana má za sebou 130 úspešných rokov na českom i slovenskom trhu

36 Prenikajúce poranenie oka
PhDr. Dana Sihelská, PhD.

37 Pacientsky sumár – ako súčasť systému zdravia sprístupňuje lekárovi základné informácie o zdravotnom stave pacienta
Mgr. Diana Duhová

38 Osvedčené receptúry
Drahomíra Staňová

39 Informácie o prerušení, obnovení a zrušení dodávok humánneho lieku
Mgr. Magdaléna Jurkemíková

40 SZŠ Trnava
 SZŠ Trenčín

41 SZŠ Moyzesova 17, Košice
 SZŠ Michalovce

42 SZŠ Záhradnícka 44, Bratislava
 SZŠ Banská Bystrica

43 SZŠ Nitra
 Tipy a triky – Čo je to OneNote a k čomu slúži
Stanislav Pech

44 Psychológia predaja – Osobnosť klienta 3. časť
Ing. Peter Krajniak

45 Svetové zdravotníctvo jún – júl
Denisa Bobotová

46 Kvalifikované poradenstvo

47 Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?
Katarína Síránová

48 ATC systém – A07D Antipropulzíva
PharmDr. Adela Čorejová

49 Rumanček kamilkový
MUDr. Karol Mika

50 Hnačka
Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

52 Psychológia – Zvieratko pri deťoch áno alebo nie?
PhDr. Renata Melicheríková

53 Biznis protokol – Historické aspekty konferencie
PhDr. Mária Holubová, PhD.

54 História farmácie a medicíny – Masť
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

55 Ján Werich
 Krížovka spoločnosti **Ewopharma**
 Darčeky spoločnosti **Hartmann Rico** vyhrala **Mária Minárová**, lekárka Sofia, Vranov nad Topľou



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

- **redakčná rada**
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia 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 Teór. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

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

Prácu s pacientmi robíme s láskou

Narodila som sa v Prešove, ale celý svoj život žijem v Košiciach. Absolvovala som tu základnú aj strednú školu. Pôvodne som sa chcela stať zdravotnou sestrou. O inom povolani som ani nepremýšľala.

Včase, keď sme sa mali rozhodnúť o svojom budúcom povolaní som stále hovorila o tom, že chcem ísť na zdravotnícku školu preto, lebo sa chcem dobre postarať o svoju babku, ktorá bola v tom čase často v nemocnici. Zdalo sa mi, že vďaka mojej starostlivosti sa rýchlejšie zotaví a budeme spolu tráviť viac času.

Učila som sa dobre a zúčastňovala som sa aj chemických olympiád. V škole mi odporučili, aby som išla na zdravotnícku školu, ak tak veľmi chcem, ale, že chémiu, ktorá ma tak baví, viac využijem v odbore farmaceutický laborant.

Poslúchla som mamu i výchovnú poradkyňu a išla som na SZŠ Moyzesovu v Košiciach. Štúdium ma bavilo, aj keď bolo veľmi náročné. Ukončila som ho maturitnou skúškou v roku 1991.

Hneď po skončení školy som začala pracovať v lekárni na Hlavnej ulici č. 40 v Košiciach. Bola to veľká lekáreň s dvojzmennou prevádzkou.

Pracovalo tam osem magistrov, jedenásť laborantiek a tri sanitárky (všetky tri sa volali Márie).

Dnes je takýto veľký kolektív raritou. My laborantky sme mali služby v laboratóriu jedenkrát v týždni a vyrábali sme celý deň prípravky podľa potreby na žiadanky. Boli to kilogramy masť, litre roztokov, tekutého púdro, sirupov, prášky, pilulky... skrátka výborná škola pre začínajúcu laborantku.

Jeden rok som pracovala mimo odbor. V roku 1994 vznikla prvá súkromná lekáreň v Košiciach.

Volala sa lekáreň Svätej Alžbety. Bola som pritom, ako sa v lekární dopĺňal a rozširoval sortiment o nové doplnky výživy a kvalitnú prírodnú kozmetiku.



Anetta Knotek

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo
Lekáreň LINGOV
Trieda L. Svobodu 8
040 22 Košice
Tel.: 055 6711 837

Anetta Knotek



Na fotografii spolu s PharmDr. Vlastou Moncoľovou



Alenka Kreheľová

Lekáreň LINGOV, Košice

Od septembra 2001 do súčasnosti pracujem v lekární LINGOV v OC Hornád v Košiciach. V roku 2002 som si zvýšila kvalifikáciu pomaturitným štúdiom v odbore lekárenstvo. Oproti mojim predchádzajúcim pracoviskám sme malý kolektív, ale prácu s pacientmi robíme s láskou a najlepšie, ako vieme. Momentálne sme v zložení: zodpovedný farmaceut PharmDr. Vlasta Moncoľová a ja. Máme ešte jednu kolegyňu farmaceutickú laborantku Alenku Kreheľovú, ktorá je v súčasnosti dlhodobo PN a veľmi nám chýba. Administratívu vybavuje naša šikovná pomocná zdravotnícka pracovníčka Antónia Dojčáková.

Okrem objednávanie a predaja voľnopredajných prípravkov, liečivých čajov a kozmetiky mám na starosti kontrolu expirácií voľnopredajného sortimentu. Ak majú pacienti záujem meriame im aj krvný tlak. Toto monitorovanie považujem za veľmi prospešné. Sme zapojení v projekte „Od srdca k srdcu“. Myslím, že práca v lekární na sídlisku má výhodu v tom, že stálych pacientov poznáme a vieme im dobre poradiť, prípadne usmerniť pri riešení nielen zdravotných problémov.

Na záver musím povedať, že som sa rozhodla dobre, keď som počúvala svoju mamu a vybrala som si toto povolanie, ktoré je zároveň aj poslaním.



PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax | Farmaceutický laborant

Očkovanie dospelých proti chrípke farmaceutmi v lekárni

Otvárame diskusiu na tému očkovanie dospelých farmaceutmi v lekárni. Ide o problematiku, ktorá je na Slovensku otvorená a v niektorých krajinách riešená aj takto.

V nasledujúcich číslach budeme diskutovať s odborníkmi a pýtať sa na ich argumenty za a proti.

Otázka:

Aký je Váš názor na to, aby očkovanie dospelých proti chrípke vykonávali aj farmaceuti v lekárni?



nie

RNDr. Tatiana Betáková, DrSc.

Biomedicínske centrum SAV
Virologický ústav
Slovenská akadémia vied, Bratislava
Vedúca vedecká pracovníčka

Nie som zástanca očkovanie v lekárni.

1. Každý nemôže byť očkovaný a lekár by mal byť zodpovedný za to, či očkovanie odporučí alebo nie. Sú diagnózy, ktoré očkovanie neodporúčajú.
2. Treba zvážiť momentálny zdravotný stav očkovaného – v čase očkovania.
3. Treba do zdravotnej karty zapísať, že bol dotyčný zaočkovaný, napísať tam meno vakcíny a výrobnú šaržu. Môže prísť k nežiaducim účinkom, ktoré treba hlásiť a tieto údaje sú nevyhnutné. Prípadne, môže sa stať, že výrobná šarža nie je v poriadku.
4. Nesúhlasím, aby mali lekárnici prístup k zdravotnej karte (aj keď sú už karty a údaje elektronicky prístupné) – tento bod by som veľmi, veľmi zdôraznila, ochrana môjho súkromia.
5. Na pichanie treba dodržať sterilné podmienky (vhodná miestnosť, dodržanie

hygieny) a pichať by mal človek, ktorý je na to vyškolený. Ja sama som zažila, že mi sestrička pichla anti-tetanovú vakcínu veľmi zle, mala som silný zápal, horúčky do 40 °C, zimnice, zápal na ruke v podobe opuchu a začervenania, ktorý sa šíril až pod lakeť. Skončila som na chirurgii, kde ma dávali do poriadku.

Ak sa vakcína pichá do sedacieho svaly a pichne sa zle, môže dôjsť aj k ochrnutiu.

Keď sa niečo zle stane, kto bude zodpovedný – ten vysoký pán s okuliarmi v tej lekárni na rohu, ktorý tam už medzičasom ani nepracuje a zaprie, že ma očkovoal?

6. Do lekárne si chodia chorí ľudia vyzdvihnúť lieky – to rozhodne nie je vhodné prostredie, kde by sa malo očkovať. Zaočkovaný človek sa musí chrániť pred infekciou. V lekárni je zvýšené riziko, že sa nainfikuje a to bude spôsobovať nežiaduce komplikácie a ujmu na zdraví.



áno

Prof. MUDr. Zuzana Krištúfková,
PhD., MPH

Prezidentka Slovenskej epidemiologickej
a vakcinologickej spoločnosti,
Vedúca Katedry epidemiológie, FVZ, SZU

Podľa môjho názoru by farmaceuti mohli očkovať proti chrípke v lekárni a to z týchto dôvodov:

1. Chrípka je na Slovenku podceňovaná choroba aj napriek tomu, že ročne v súvislosti s chrípkou, resp. následkom chrípky zomrie priemerne 816 osôb. Chrípka zhorší základné ochorenie chronicky chorým, ktorí potom zomierajú na základnú chorobu. Do štatistík sa však už nedostane, že úmrtiu predchádzala chrípka.* V chrípkovej sezón 2018/2019 bolo hlásených 121 prípadov ťažkých akútnych respiračných ochorení vyžadujúcich hospitalizáciu. U každého z nich sa nepodarí dokázať pôvodcu – vírus chrípky, ak však vzniknú v čase chrípkovej epidémie, je to vysoko pravdepodobné. Z nich 53 skončilo úmrtím. To sú priame úmrtia zapríčinené chrípkou.**



2. Chrápka je ochorenie, ktorému môžeme predísť očkovaním. Túto možnosť však využíva len 4,5 % obyvateľov. Nízka zaočkovanosť má viac dôvodov: okrem podceňovania choroby to je aj zlá dostupnosť očkovania. V súlade s platnou legislatívou sa odporúčané očkovanie zabezpečuje tak, že pacient po čakaní v čakárni požiada všeobecného lekára pre dospelých v ambulancii o recept na očkovaciu látku, ktorú si musí ísť vybrať do lekárne a potom s očkovacou látkou ísť znovu lekárovi, ktorý látku podá. To mnohých ľudí odrádza.**
3. Preťaženosť všeobecných lekárov pre dospelých je častokrát príčinou, že sa sústreďujú na liečbu svojich pacientov a na prevenciu im zostáva málo času, alebo nie je u nich prioritou.
4. V súlade s legislatívou sa očkovanie môže vykonávať len v zdravotníckom zariadení a to lekárne je.***

Očkovaniu v lekárňach však musí predchádzať široká diskusia. Bolo by dobré získať informácie zo štátov, kde sa očkovanie v lekárňach vykonáva. Ja viem, že v lekárňach sa očkuje vo Veľkej Británii a v USA. Určite by nás vedeli usmerniť a poradiť nám.

V lekárňach by mohli byť očkovaní len dospelé osoby, nie deti a len proti chrípke, nie proti ostatným chorobám.

Očkovať by mohli len vyškolení farmaceuti. My by sme školenie vedeli zabezpečiť. V súčasnosti úspešne vykonávame Školu očkovania pre všeobecných lekárov pre dospelých a Školu očkovania pre všeobecných lekárov pre deti a dorast.

Očkovanie proti chrípke dospelých osôb v lekárňach by malo minimálne tri pozitívne dopady:

- Zvýšil by sa počet osôb chránených pred chrípkou, čím by sa znížili jej dopady na zdravie obyvateľov.
- Zlepšila by sa prístupnosť očkovania.
- Zvýšila by sa úroveň vedomostí o očkovaní medzi farmaceutmi, ktorí svojimi názormi tiež výrazne ovplyvňujú obyvateľov, pretože sú pre nich autoritou. Ak budú podávať odborné informácie o očkovaní, prispievajú tak k zníženiu počtu osôb, ktoré pochybujú nielen o očkovaní proti chrípke, ale o očkovaní všeobecne.

Zdroje:
 *Bražinová A, Somorčík J, Kynčl J, Krištúfková Z et al: Hodnotenie zvýšenej celkovej úmrtnosti počas chrípkovej sezóny v Slovenskej republike v rokoch 2007-2017, Zborník abstraktov IX. Slovenský vakcinologický kongres 2018;
 **Informácia o výskyte akútneho respiračného ochorenia a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike za 17. kalendárny týždeň 2019, ÚVZ SR, www.uvzsr.sk
 ***Zákon č. 363/2011o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, na základe verejného zdravotného poistenia
 ****Zákon 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti



**Doc. MUDr. Martin Hrubisko, PhD.,
mim. prof.**

Prezident Slovenskej spoločnosti pre alergológiu
a klinickú imunológiu
OÚSA, Bratislava
Primár oddelenia klinickej imunológie a alergológie

Začnem zoširoka. **Očkovanie proti chrípke je potrebné a užitočné.** Prečo? Na rozdiel od desiatok iných vírusov spôsobujúcich respiračné ochorenia **v prípade infekcie vírusom chrípky nejde iba o bežné prechladnutie.** Vírus chrípky spôsobuje väčšinou závažný priebeh infekcie s celkovými príznakmi ako bolesti hlavy, kostí, svalov, kĺbov, horúčka, celková schvátanosť, a na rozdiel od väčšiny prechladnutí sa zvykne komplikovať, najčastejšie zápalom pľúc. Komplikovaný priebeh chrípky **môže mať aj smrteľné následky,** každoročne celosvetovo na chrípku zomierajú desaťtisíce ľudí. Aj v priebehu roka 2010 sme aj na Slovensku už zaznamenali smrteľné prípady. Preto by sme mali rozlišovať (a je to úloha predovšetkým pre všetkých zdravotníkov) medzi prechladnutím (tiež môže niekedy prebiehať zdĺhavo, s horúčkou a komplikáciami, nikdy ale tak závažne), ktoré niekedy hovorovo tiež nazveme „chrípkou“ a skutočnou chrípkou, čo je choroba spôsobená influenza vírusom a ako som povedal, je chorobou vždy závažnou a potenciálne aj fatálnou!

Toto je teda dôvod, prečo **proti chrípke – na rozdiel od ostatných vírusov spôsobujúcich respiračné choroby treba očkovať.** Očkovanie proti chrípke síce nemusí na 100 % zabrániť infekcii, ale ak ku nej aj dôjde, jej priebeh je miernejší a bez komplikácií. Väčšia očkovaných však v danom roku chrípku neprekoná. A prečo iba v danom roku? Vírus chrípky dynamicky mení svoje vlastnosti (svoju štruktúru rozoznávanú našim imunitným systémom), a preto očkovanie nezanecháva trvalú imunitu, preto treba očkovanie každoročne opakovať. Vakcína používaná v konkrétnom roku sa svojím zložením líši od vakcín z predošlého roka, vždy sa prispôbuje kmeňom influenza vírusu ktorého príchod sa očakáva. Očkovanie sa dobre znáša a výskyt prípadných nežiaducich účinkov je v porovnaní s očakávaným benefitom zanedbateľný. Tiež si treba uvedomiť, **že očkovaním nechránim iba seba, ale aj**

svoje okolie. Čím vyššia zaočkovanosť spoločnosti, tým menšia šanca pre infekciu, že sa bude šíriť: ak sa totiž vírus vyskytne v zaočkovanom kolektíve, nemá sa ako ďalej šíriť a množiť...

Na tomto mieste treba povedať, že **Slovensko patrí v celosvetovom meradle medzi štáty s najnižšou zaočkovanosťou proti chrípke** (pohybujeme sa okolo 5 %, vo vyspelých štátoch sa to ráta v desiatkach percent) a túto situáciu je žiaduce zmeniť. K vyššej zaočkovanosti by mohlo významne prispieť aj očkovanie v lekárňach, vo viacerých krajinách sa až 1/3 očkovaných necháva očkovať priamo v lekárnii. Z tohto pohľadu je teda **moja odpoveď na vašu otázku áno.** To je však iba 1 strana mince. Som presvedčený, že ak by sa očkovanie proti chrípke v lekárňach schválilo, **pred uvedením do praxe by mal byť ten kto bude mať oprávnenie očkovať zaškolený,** a to nie iba z hľadiska techniky očkovania, ale aj s pohľadom zistenia krátkej anamnézy, overenia si, či daný jedinec môže byť očkovaný, alebo či sa u neho nevyskytujú nejaké **kontraindikácie** pre očkovanie (nie je ich veľa, ale sú, špecifické prípady musí posúdiť lekár). Tak ako pri podaní každého liečiva, aj pri očkovaní proti chrípke nemožno celkom vylúčiť možnosť alergickej, prípadne až **anafylaktickej reakcie.** Očkujúci personál musí byť vyškolený ohľadom prejavov anafylaxie, a tiež v podaní prvej pomoci, ak by k anafylaxii došlo. V neposlednom rade treba upozorniť, že po očkovaní by mal jedinec ostať pod dozorom zdravotníka aspoň 20, optimálne 30 minút, čiže lekárne ktorá očkuje, by na to mala mať vyhradenú samostatnú miestnosť, ktorá umožní nie iba podanie vakcíny v diskretnom priestore, ale aj následnú observáciu. Nie som si istý, či naše lekárne takýmito priestormi disponujú.

Pokračovanie v nasledujúcom čísle.



Ilustračné foto: internet



Nákup liekov na lekársky predpis v zahraničí

Vystavili mi predpis na konkrétny liek proti cukrovke, ktorý užívam v Belgicku. Počas dovolenky vo Francúzsku som si chcel tento liek kúpiť, ale v lekárni mi povedali, že sa vo Francúzsku nepredáva. Je to možné?

ÁNO. Liek, ktorý je dostupný v jednej krajine EÚ, sa nemusí predávať v inom členskom štáte alebo sa môže predávať pod iným názvom. Keď žiadate od lekára predpis, na základe ktorého chcete kúpiť liek v inom členskom štáte EÚ, je dôležité, aby použil spoločné označenie lieku vždy, ak je to možné. Vďaka tomu vám lekárnik v inej krajine EÚ vydá rovnocenný výrobok. Obráťte sa na národné kontaktné miesto pre cezhraničnú zdravotnú starostlivosť, kde si môžete overiť, či je váš liek dostupný v iných krajinách EÚ.

Môžem použiť predpis z krajín EÚ na Islande, v Lichtenštajnsku, Nórsku alebo vo Švajčiarsku rovnako ako v EÚ?

ÁNO. Pravidlá o cezhraničných predpisoch platia aj na Islande, v Lichtenštajnsku a Nórsku.

NIE. Švajčiarsko neuplatňuje dohodu o cezhraničných predpisoch, a preto nie je povinné prijať predpisy z iných krajín EÚ.

Som na dovolenke v Španielsku a svoj predpis, ktorý mi vypísal lekár na Slovensku, som predložil v lekárni. Avšak lekárne mi liek odmietla vydať s vysvetlením, že nemajú povinnosť uznávať lekárske predpisy vydané mimo Španielska. Je to pravda?

NIE. V prípade, že predpis obsahuje požadované údaje, by vám v lekárni mali vydať liek, ak je dostupný aj v Španielsku. V takomto prípade sa obráťte na národné kontaktné miesto pre cezhraničnú zdravotnú starostlivosť v Španielsku.

Moja lekárka v Nemecku mi pred 3 týždňami vystavila predpis, ktorý chcem využiť počas dovolenky v Česku. V lekárni v Česku mi povedali, že predpis nemôžu akceptovať, pretože lieky na predpis sa musia vydať do 14 dní od podpisu lekárom. Je to pravda?

ÁNO. V smernici o právach pacientov EÚ sa stanovuje, že lieky sa musia vydávať v súlade s vnútroštátnymi právnymi predpismi. V Česku sa lieky musia vydať do 14 dní od vypísania predpisu. Podľa českého práva už preto váš predpis nie je platný a lekárnik vám nemusí vydať liek.

Môj lekár vo Fínsku mi vždy predpisuje lieky elektronicky. Môžem tento fínsky elektronický predpis použiť aj v inej krajine EÚ?

V súčasnosti sa elektronické predpisy vystavené vo Fínsku dajú použiť cezhranične v Estónsku bez toho, aby ste museli ukázať papierovú kópiu. Takže áno, fínsky elektronický predpis sa dá použiť v Estónsku, ale ak plánujete cestovať do inej krajiny EÚ, budete musieť požiadať svojho lekára o papierovú kópiu.

Zdroj: Vaša Európa



Zdravé obúvanie do školy



©PROTETIKA®
Kids

prezuvky • tenisky • vychádzková obuv

www.protetika.sk

Otvárame kapitolu, v ktorej vás doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc., bude postupne zoznamovať s pojmami, s ktorými sa vo svojej profesii môžete stretnúť, resp. ich poznanie rozšíri váš okruh poznania v práci, ktorú vykonávate.

RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie



Základné pojmy vo farmácii



1. časť

Európsky liekopis – European Pharmacopoeia (Ph. Eur.) je súbor technických požiadaviek na prípravu, výrobu, označovanie, uchovávanie liečiv, pomocných látok, liekových foriem a na hodnotenie ich kvality. Európsky liekopis je výsledkom práce desiatok expertov pôsobiacich v širokom spektre medzinárodných odborných skupín začlenených v Európskej liekopisnej komisii. Pripravuje sa pod záštitou Rady Európy v súlade s Dohovorom o vypracovaní Európskeho liekopisu (European Treaty Series No. 134), podpísaným 37 signatármi. Zmluvné strany prijali potrebné opatrenia, aby sa články Európskeho liekopisu stali platnými normami používanými na ich vlastnom území.

Slovenský farmaceutický kódex (SFK) je súbor technických požiadaviek na prípravu, skúšanie, označovanie, uchovávanie, predpisovanie a vydávanie hromadne pripravovaných liekov a individuálne pripravovaných liekov a medziproduktov na ich prípravu.

Agentúra EMA – zaisťuje vedecké hodnotenie, dohľad a kontrolu nad bezpečnosťou liekov na humánne a veterinárne použitie v EÚ.

FDA (Food and Drug Administration) – Federálny úrad pre potraviny a lieky.

EBM (Evidence based medicine) je svedomité, jednoznačné a uvážlivé použitie najlepších súčasných dôkazov pri rozhodovaní o zdravotníckej starostlivosti o jednotlivých pacientov.

Farmácia je skúšanie liekov, uvádzanie liekov na trh a uvádzanie zdravotníckych pomôcok na trh alebo uvádzanie zdravotníckych pomôcok do prevádzky, výroba liekov, veľkodistribúcia liekov, poskytovanie lekárenskej starostlivosti, zabezpečovanie a kontrola kvality, účinnosti a bezpečnosti liekov a zdravotníckych pomôcok.

Liečivo je chemicky jednotná alebo nejednotná látka ľudského, rastlinného, živočíšneho alebo chemického pôvodu, ktorá je nositeľom biologického účinku využiteľného na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií.

Pomocná látka je chemicky jednotná alebo nejednotná látka, ktorá v množstve použitom na výrobu lieku alebo na prípravu lieku sama nemá terapeutický účinok, ale umožňuje alebo uľahčuje výrobu lieku alebo prípravu lieku, jeho podávanie, zlepšuje jeho kvalitu alebo stabilitu a biologickú dostupnosť.

Liek je liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok upravených technologickým procesom do liekovej formy a určených na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií.

Ladival

Opalovacie prípravky pre deti aj pre dospelých

dosiahli najlepšie výsledky spomedzi 18 testovaných výrobkov*

- ✓ **jediný opalovací prípravok na Slovensku s unikátnou 3-kombináciou v ochrane pred slnečným žiarením (UV-A, UV-B, IR-A)**
- ✓ **široká ponuka pre každý typ pleti + prípravky po opalovaní; výber z OF 10 až 50+**
- ✓ vynikajúce kozmetické vlastnosti a roztierateľnosť
- ✓ príjemná konzistencia a vodoodolnosť
- ✓ neobsahuje konzervačné látky, parfémy, farbivá a ani chemické emulgátory (tzv. PEG)
- ✓ rýchle vstrebávanie a okamžitá účinnosť po natretí
- ✓ **vítaz** spotrebiteľského hodnotenia **dTest***

INZ_LAD_05_2019



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

* dTest

Viac info na www.ladival.sk alebo www.stada.sk

STADA



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



Jamajka



■ Jamajka je najväčšia anglicky hovoriaca krajina v Karibiku s počtom obyvateľov približne 2,8 milióna. Zdravotná starostlivosť na Jamajke je financovaná z kombinácie verejných a súkromných zdrojov. Systém verejného zdravotníctva je spravovaný prostredníctvom 4 regionálnych zdravotníckych orgánov (RHAs) so sieťou 24 nemocníc a 348 primárnych zdravotníckych zariadení na celom ostrove. Na Jamajke je okolo 500 súkromných lekární. Výnimkou nie sú ani nemocničné lekárne, ktoré svojou výhodnou polohou v hlavnej časti nemocnice slúžia spoločnostiam, ktoré obklopujú zdravotnícke centrum.

■ Rada pre lekárne na Jamajke bola zriadená v auguste 1975 ministerstvom zdravotníctva zodpovedným za reguláciu farmaceutov, farmaceutických technikov, odborného personálu a autorizovaných predajcov liekov v súlade s The Pharmacy Act z roku 1966. Rada vedie registre všetkých vyššie uvedených osôb a stanovuje normy pre vzdelávanie, rozsah praxe a činnosti.

■ Farmaceutickí technici pracujú pod priamym dohľadom registrovaného farmaceuta a pomáhajú pri vykonávaní každodenných odborných výkonov, čím umožňujú farmaceutovi vykonávať iné aspekty svojej práce, vrátane poradenstva pre pacientov a ďalších technickejších funkcií tejto profesie.

■ Farmaceutickí technici pre výkon povolania sú školení na Technologickej univerzite (UTech). Farmaceutický program UTech je jediný svojho druhu v krajine. Technici absolvujú 3 semestre výcviku a jeden se-

mester cvičenia. Po dokončení dostávajú certifikát farmaceutického technika. UTech zaznamenala v apríli minulého roka historický míľnik oficiálnym otvorením novej najmodernejšej lekárne, ktorá sa nachádza na Vysokej škole zdravotníckych vied v Papine Campus na Jamajke ako súčasť výučby a vzdelávania budúcich odborných pracovníkov lekární. Priestraná lekáreň s rozlohou približne 1 000 štvorcových metrov nahrádza bývalú lekáreň UTech, ktorá predtým pôsobila na omnoho menšej pozícii. Nová lekáreň UTech je registrovaná v lekárskej rade Jamajky a poskytuje všetky výhody lekárne s plným servisom. Služby zahŕňajú širokú škálu liekov na predpis a bez lekárskeho predpisu, lieky prvej pomoci a osobnej starostlivosti. Medzi ďalšie služby zaraďujú aj počítačové spracovanie lekárskeho predpisu a súkromnú konzultáciu miestnosti. Účelový priestor má aj zabudovaná učebňa pre študentov. Študenti a zamestnanci UTech dostávajú 10 % až 30 % zľavu na lieky na predpis.



■ Online lekárne na Jamajke slúžia jamajskému ľudu viac ako 10 rokov a majú najširšiu škálu kvalitných liekov za najvýhodnejšiu cenu. Ponúkajú tiež kompletný sortiment kozmetiky, OTC výrobkov, doplnkov výživy, potravinárske výrobky a oveľa viac. Úroveň odborných skúseností je tu najdôležitejším faktorom pri určovaní platu. Prírodzene, čím viac rokov praxe a stupňa vzdelania, tým vyššia je mzda. V priemere je to zhruba 220 833 JMD na mesiac. Lekárne sú otvorené v pracovné dni pondelok až piatok od 8:00 do 21:00 hod., víkendy a sviatky od 9:00 do 17:00 hod., a rovnako výnimkou nie sú ani lekárne s 24 hodinovou službou.



Zdroje:
<https://jis.gov.jm/government/agencies/pharmacy-council-of-jamaica/>
<https://omsi.in/online-pharmacy-jamaica/>
[https://www.utech.edu.jm/news/utech-jamaica-opens-new-state-of-the-art-pharmacy](https://jamaicahospital.org/patient-services/pharmacy/)
[http://www.jamaicaobserver.com/news/14-private-pharmacies-in-pilot-to-fill-prescriptions-from-public-health-institutions_84366](http://digjamaica.com/m/blog/pharmacist-day-more-than-just-a-medication-dispenser/)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4292822/>
<http://www.salaryexplorer.com/salary-survey.php?job=593&jobtype=3&loctype=1&loc=106>



JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť
Právnička



Právne
okienko



Vyhláška MZ SR č. 74/2019 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov

Účinnosť: 15. marca 2019

Nadobudnutím účinnosti tejto novej vyhlášky sa zrušuje vyhláška MZ SR č. 366/2005 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov v znení vyhlášky č. 187/2006 Z. z., vyhl. č. 114/2007 Z. z. a vyhl. č. 616/2007 Z. z.

1. otázka:

Ktoré najdôležitejšie zmeny prináša nová vyhláška?

Odpoveď:

Zmeny, ktoré sú uvedené v návrhu novej vyhlášky, vychádzajú najmä z požiadaviek aplikačnej praxe. Sú to najmä:

- **zmena pojmu** „kategória zdravotníckych pracovníkov“ na pojem „zdravotnícke povolanie“ (zosúladenie pojmu v súlade so zákonom č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve),
- **hodnotenie** sústavného vzdelávania sa viaže na **aktuálny výkon** zdravotníckeho povolania, ak zdravotnícky pracovník vykonáva **súčasne viac zdravotníckych povolaní**, hodnotenie vzdelávania sa vykoná **v každom zdravotníckom povolaní osobitne**,
- **upravuje sa požadovaný počet kreditov** v päťročnom hodnotiacom období pre príslušné zdravotnícke povolania,
- **spôsob započítania** hodnoteného obdobia do obnovenia registrácie počas dočasného pozastavenia registrácie alebo zrušenia registrácie zdravotníckemu pracovníkovi,
- **definujú sa** podmienky, ktoré sa musia dosiahnuť, aby bolo sústavné vzdelávanie hodnotené výsledkom „splnil“, **vymedzuje sa** najvyšší počet kreditov získaných za vzdelávanie zamerané na profesionálny rozvoj zručností zdravotníckeho pracovníka, ktoré je možné započítať za hodnotené obdobie.

2. otázka:

V akých cykloch sa vykonáva hodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka podľa novej vyhlášky?

Odpoveď:

Hodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka sa vykonáva tak ako doteraz v pravidelných **päťročných cykloch** počítaných odo dňa registrácie zdravotníckeho pracovníka. Ak zdravotníckemu pracovníkovi v priebehu hodnoteného obdobia bola **dočasne pozastavená** alebo **zrušená** registrácia, **obdobie od dočasného pozastavenia registrácie alebo od zrušenia registrácie do obnovenia registrácie sa do hodnoteného obdobia nezapočítava**.

Ak registrácia zdravotníckeho pracovníka bola **obnovená až po uplynutí štyroch rokov** odo dňa dočasného pozastavenia registrácie alebo odo dňa zrušenia registrácie, **hodnoteného obdobia sa počíta odo dňa obnovenia registrácie**.

3. otázka:

Koľko kreditov musí získať farmaceutický laborant za hodnotené obdobie, aby výsledok hodnotenia sústavného vzdelávania splnil?

Odpoveď:

Farmaceutický laborant musí získať **50 kreditov** za hodnotené päťročné obdobie.

Hlavné inštitúcie v zdravotníctve SR

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR)

ako orgán štátnej správy má v pôsobnosti ochranu, podporu a rozvoj verejného zdravia. Okrem iného monitoruje aj kvalitu životného prostredia a epidemiologickú situáciu populácie. ÚVZ SR taktiež odborne a metodicky riadi, usmerňuje a kontroluje výkon štátnej správy v oblasti verejného zdravotníctva uskutočňovaný regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v Slovenskej republike. Občan na stránke ÚVZ SR nájde informácie o stave životného prostredia, o epidemiologickej situácii populácie, varovania a hrozby, informácie pre spotrebiteľov, informácie o nebezpečných výrobkoch, kontakty na regionálne úrady zdravotníctva a pod. Občania môžu pri kontakte s úradom využiť aj služby elektronickej podateľne.

Adresa

Úrad verejného zdravotníctva SR
Trnavská cesta 52
826 45 Bratislava

Telefón: +421 2 492 84 111

Fax: +421 2 443 72 641

Email: uvzsr@uvzsr.sk

Podateľňa

Telefón: +421 2 492 84 222

Email: podatelna@uvzsr.sk

Úradné hodiny podateľne

Pondelok – Piatok: 9:00 – 11:30
12:00 – 14:30 hod.

ZÁKAZNÍČKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573

MedPharma

Venucare

Aktívna starostlivosť o ťažké a unavené nohy



- > diosmín
- > hesperidín
- > rutín
- > aescín
- > pupočník ázijský
- > vínná réva

60 tableť

+ Venucare® gél 75 ml teraz v každom balení ZDARMA!

Výživový doplnok MedPharma Venucare® nájdete na všetkých distribučných spoločnostiach (PHOENIX, UNIPHARMA, MED-ART, PHARMOS) ako aj priamo u nás!

4. otázka:

Koľko kreditov je možné preniesť do nasledujúceho hodnoteného obdobia zdravotníckemu pracovníkovi, ktorý získal vyšší počet kreditov v hodnotenom období, ako bol ustanovený?

Odpoveď:

Zdravotníckemu pracovníkovi do nasledujúceho hodnoteného obdobia možno preniesť najviac **20 %** kreditov z ustanoveného počtu kreditov pre príslušné zdravotnícke povolanie. Farmaceutickému laborantovi do nasledujúceho hodnoteného obdobia možno preniesť **10 kreditov**.

5. otázka:

Započítavajú sa kredity zdravotníckemu pracovníkovi, ak počas hodnoteného obdobia si zvyšuje stupeň vzdelania na získanie odbornej spôsobilosti, alebo absolvuje špecializačné štúdium alebo certifikačnú prípravu?

Odpoveď:

Áno, zdravotníckemu pracovníkovi, ktorý si počas hodnoteného obdobia **zvyšuje stupeň vzdelania na získanie odbornej spôsobilosti na výkon odborných pracovných činností** sa za **každý rok** zvyšovania započíta **20 %** z ustanoveného počtu kreditov. Taktiež **za každý rok absolvovania špecializačného štúdia** počas hodnoteného obdobia sa zdravotníckemu pracovníkovi započíta **20 %** z ustanoveného počtu kreditov. Zdravotníckemu pracovníkovi, ktorý **absolvuje certifikačnú prípravu** počas hodnoteného obdobia sa **za každý polrok absolvovania certifikačnej prípravy** započítava **10 %** z ustanoveného počtu kreditov.

6. otázka:

Koľko kreditov sa môže započítať zdravotníckemu pracovníkovi za absolvované akreditované študijné programy sústavného vzdelávania a neakreditované vzdelávacie aktivity zamerané na sústavný profesionálny rozvoj zručností a na čo majú byť konkrétne zamerané?

Odpoveď:

Zdravotníckemu pracovníkovi **za absolvované akreditované študijné programy** sústavného vzdelávania a **neakreditované vzdelávacie aktivity zamerané na sústavný profesionálny rozvoj zručností** sa do hodnotenia sústavného vzdelávania započíta najviac **20 %** z ustanoveného počtu kreditov pre príslušné zdravotnícke povolanie.

Vzdelávacie aktivity na sústavný profesionálny rozvoj zručností majú byť **zamerané** najmä na:

vedecký rast, technický rast, etický rast, **osvojovanie si znalostí právnych predpisov súvisiacich s výkonom zdravotníckeho povolania**, tréning komunikačných zručností, oblasť elektronického zdravotníctva, inovácie, ktoré prispievajú ku kvalitnému, bezpečnému a efektívnemu výkonu zdravotníckeho povolania.

7. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za účasť na jednorazovej vzdelávacej aktivite?

Odpoveď:

Zdravotnícky pracovník za účasť na jednorazovej vzdelávacej aktivite konanej v Slovenskej republike alebo v zahraničí (seminár, workshop, konferencia, kongres, sympóziu, odborná panelová diskusia, aktualizčný kurz, inovačný kurz a tréning, stáž v zdravotníckom zariadení alebo na pracovisku verejného zdravotníctva) môže získať za každých **60 minút 1 kredit**.

Ak jednorazová aktivita **trvá viac dní**, za každý deň účasti môže zdravotnícky pracovník získať **najviac 8 kreditov**.

8. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za úspešné absolvovanie akreditovaného študijného programu sústavného vzdelávania?

Odpoveď:

Zdravotnícky pracovník za úspešné absolvovanie študijného programu sústavného vzdelávania získa:

- 8 kreditov pri dĺžke trvania **8 až 23 hodín**,
- 16 kreditov pri dĺžke trvania **viac ako 24 až 39 hodín**,
- 24 kreditov pri dĺžke trvania **40 hodín a viac**.

9. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za prednáškovú činnosť na neakreditovanej vzdelávacej aktivite?

Odpoveď:

Zdravotnícky pracovník **za prednáškovú činnosť** na neakreditovanej vzdelávacej aktivite získa:

- v slovenskom jazyku **autor 5 kreditov** a najviac **dvaja spoluautori po 3 kredity**,
- v slovenskom jazyku na **celoslovenskej úrovni** alebo **medzinárodnej úrovni autor 10 kreditov** a najviac **dvaja spoluautori po 5 kreditov**,
- v cudzom jazyku **autor 15 kreditov** a najviac **dvaja spoluautori po 10 kreditov**.

10. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za účasť na autodidaktickom teste (AD test)?

Odpoveď:

Za úspešné riešenie AD testu, zdravotnícky pracovník získa:

- **2 kredity** pri **91 % až 100 %** úspešnosti riešenia,
- **1 kredit** pri **80 % až 90 %** úspešnosti riešenia,
- * ak mal AD test najmenej 10 otázok,
- * ak AD test nebol zameraný na prezentáciu lieku, zdravotníckej pomôcky alebo dietetickej potraviny,
- * ak bol vytvorený z odbornej vedeckej prednášky v trvaní najmenej 25 minút, alebo z odborného vedeckého textu najmenej v rozsahu troch strán, ktorý prešiel odbornou recenziou najmenej dvoma recenzentmi.

Ak bol AD test **súčasťou vzdelávacej aktivity** (neakreditovanej, akreditovanej) zdravotnícky pracovník za úspešné riešenie AD testov kredity **nezíska**.

11. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za úspešné riešenie AD testov za hodnotené päťročné obdobie?

Odpoveď:

Zdravotnícky pracovník **za hodnotené obdobie** môže získať za úspešné riešenie AD testov **najviac 10 kreditov** z ustanoveného počtu kreditov pre príslušné zdravotnícke povolanie.

12. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za tvorbu výučbovej pomôcky?

Odpoveď:

Za vytvorenie schválenej výučbovej pomôcky v rámci teoretickej výučby alebo praktickej výučby v akreditovanom študijnom programe na získanie odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania získa autor **20 kreditov** a spoluautor **10 kreditov**.

13. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za publikačnú činnosť?

Odpoveď:

Zdravotnícky pracovník za publikačnú činnosť odborného textu v listinnej podobe alebo v elektronickej podobe získa za:

- odborný článok v národnom periodiku** vydávanom na Slovensku autor 10 kreditov a spoluautor 5 kreditov,
- odborný článok v medzinárodnom periodiku** vydávanom na Slovensku alebo v zahraničí autor 30 kreditov a spoluautor 20 kreditov,
- monografiu v slovenskom jazyku** autor 50 kreditov a spoluautor 20 kreditov, monografiu v cudzom jazyku autor 80 kreditov a spoluautor 50 kreditov,
- učebnicu, skriptum alebo učebný text v slovenskom jazyku** autor 50 kreditov a spoluautor 20 kreditov,
- učebnicu, skriptum alebo učebný text v cudzom jazyku** autor 80 kreditov a spoluautor 50 kreditov,
- abstrakt práce v slovenskom jazyku** autor 5 kreditov a spoluautor 3 kredity,
- abstrakt práce v cudzom jazyku** autor 10 kreditov a spoluautor 5 kreditov,
- poster s odbornou tematikou v slovenskom jazyku** prezentovaný na vzdelávacej aktivite podľa bodu 1 autor 10 kreditov a spoluautor 5 kreditov,
- poster s odbornou tematikou v cudzom jazyku** prezentovaný na vzdelávacej aktivite podľa bodu 1 autor 15 kreditov a spoluautor 10 kreditov,
- tvorbu publikovaného štandardného diagnostického, preventívneho alebo terapeutického postupu alebo iného odborného štandardu** autor 30 kreditov a spoluautor 15 kreditov; iným odborným štandardom je aj odborný štandard, ktorý upravuje preventívny alebo terapeutický postup v oblasti voľenského zdravotníctva,
- tvorbu publikovaného akreditovaného študijného programu** pre zdravotníckych pracovníkov vrátane e-learningového programu autor 30 kreditov a spoluautor 15 kreditov; publikovaný e-learningový študijný program nesmie byť zameraný na prezentáciu lieku, zdravotníckej pomôcky alebo dietetickej potraviny,
- recenzovanie, revidovanie alebo oponovanie odborného článku, učebnice, skripta, monografie, zborníka alebo odborného štandardu** vrátane vzdelávacieho štandardu 10 kreditov,

- zostavovanie, odborné garantovanie, odborné editovanie alebo revidovanie odborného národného periodika, monografie alebo iného média v slovenskom jazyku** 20 kreditov,
- zostavovanie, odborné garantovanie, odborné editovanie alebo revidovanie odborného medzinárodného periodika, monografie alebo iného média v cudzom jazyku** 50 kreditov.

14. otázka:

Koľko kreditov môže získať zdravotnícky pracovník za vedecko-výskumnú činnosť?

Odpoveď:

Za predloženie výsledkov tvorivej vedeckej a výskumnej činnosti z oblasti teoretických základov konkrétneho zdravotníckeho povolania podložených recenzným alebo oponentským posudkom získa riešiteľ 30 kreditov a spoluriešiteľ 20 kreditov.

15. otázka:

Koľko kreditov musí získať zdravotnícky pracovník za hodnotené obdobie, aby výsledok hodnotenia sústavného vzdelávania splnil?

Odpoveď:

Sústavné vzdelávanie zdravotníckeho pracovníka sa hodnotí výsledkom hodnotenia „splnil“, ak zdravotnícky pracovník získal za hodnotené obdobie najmenej:

- 90 kreditov** v zdravotníckom povolaní **lekár alebo zubný lekár**,
- 50 kreditov** v zdravotníckom povolaní **sestra, pôrodná asistentka, farmaceut, fyzioterapeut, verejný zdravotník, zdravotnícky laborant, logopéd, psychológ, liečebný pedagóg, fyzik, laboratórny diagnostik, nutričný terapeut, dentálna hygienička, rádiologický technik, zdravotnícky záchranár, zubný technik, technik pre zdravotnícke pomôcky, optometrista, farmaceutický laborant, očný optik, ortopedický technik, praktická sestra, zubný asistent alebo masér s odbornou spôsobilosťou v študijnom odbore masér**,
- 25 kreditov** v zdravotníckom povolaní **sanitár** alebo
- 20 kreditov** v zdravotníckom povolaní **masér s odbornou spôsobilosťou v študijnom odbore masér pre zrakovo hendikepovaných**.

TESTY NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU VYSOKO CITLIVÉ A SPOLÁHLIVÉ

testovaná vzorka: stolica
HELICOBACTER PYLORI TEST

testovaná vzorka: moč
BIOGEMA BABY TEST komfort
BIOGEMA BABY TEST mono
BIOGEMA BABY TEST duo

testovaná vzorka: moč
KOKAÍN TEST
THC MARIHUANA TEST
METAMFETAMÍN PERVITÍN TEST
MULTIDROGOVÝ TEST 5 parametrov
- morfin, pervitín, extáza, marihuana, benzodiazepín

testovaná vzorka: moč
HEMOGLOBÍN / FOB TEST 3 v 1
HEMOGLOBÍN / FOB TEST

testovaná vzorka: moč
OVULAČNÝ TEST 5 v 1
OVULAČNÝ TEST 20 v 1

testovaná vzorka: sliny
MULTIDROGOVÝ TEST
6 parametrov ZO SLÍN
- morfin, extáza, pervitín, marihuana, benzodiazepín, kokain

testovaná vzorka: stolica
MARIHUANA THC TEST
TEST NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU (LUSKOVÝ MOČ)

testovaná vzorka: stolica
METAMFETAMÍN PERVITÍN TEST
TEST NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU (LUSKOVÝ MOČ)

testovaná vzorka: stolica
HELICOBACTER PYLORI TEST
RÝCHLA DIAGNOSTIKA INVERZIE ŽALUZKA A DVANÁSTNIKA

testovaná vzorka: stolica
HEMOGLOBÍN FOB TEST
SKÝTEHO A V STOLICI (KRVAVANIE) JINEJ DIETY

testovaná vzorka: stolica
HEMOGLOBÍN FOB TEST
RÝCHLE ZISTENIE SKÝTEHO KRVAVANIA V STOLICI (OKULTNÉ KRVAVANIE) BEZ ŠPÉCIALNEJ DIETY

testovaná vzorka: moč
MULTIDROGOVÝ TEST 5 PARAMETROVÝ TEST
TEST NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU 5 DRUGOV V MOČI

testovaná vzorka: moč
MULTIDROGOVÝ TEST 10 PARAMETROVÝ TEST
TEST NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU 10 DRUGOV V MOČI

testovaná vzorka: moč
MULTIDROGOVÝ TEST 6 PARAMETROVÝ TEST
NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU DOKAZ & DRUG

testovaná vzorka: moč
TEHOTENSKÝ BABY DUO TEST
RÝCHLY HCG TEST H PO POČATÍ

testovaná vzorka: moč
TEHOTENSKÝ BABY MONO TEST
RÝCHLY HCG TEST H PO POČATÍ

testovaná vzorka: moč
TEHOTENSKÝ BABY KOMFORT TEST
SPECIÁLNY RÝCHLY HCG TEST ÚŽ V PRVÝCH DNÍCH PO POČATÍ

testovaná vzorka: moč
OVULAČNÝ TEST 20 v 1
ANOVÉNE RÝCHLE

testovaná vzorka: moč
OVULAČNÝ TEST 5v1
RÝCHLY TEST NA STANOVENIE PLODNÝCH DNÍ

BIOGEMA Košice
Garbiarska 2, 040 01 Košice,
tel./fax: 055/6225719,
biogema2@stonline.sk, www.biogema.sk

Zmluvný distribútor:
PHOENIX Z.Z., a. s., Bratislava
MED-ART spol. s r.o., Nitra
JAGE s.r.o., Kysucké Nové Mesto

NOVINKA

XVIII.

celoštatná odborná konferencia SK MTP

Organizátor: Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov.

Termín: **15. – 16. apríl 2019**

Miesto: **Banská Bystrica, Hotel DIXON**

PhDr. Anna Kmeťová

Šefredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Téma konferencie: **Zodpovednosť za zdravie v 21. storočí**

Záštitu nad konferenciou prevzala ministerka zdravotníctva SR doc. MUDr. Andrea Kalavská, PhD., prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc., rektor Vysoké školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, hlavná odborníčka pre nutričných terapeutov Ing. Bc. Katarína Dostálová.

Profesie, na ktoré sa SK MTP zameriava: zdravotnícky laborant, farmaceutický laborant, technik pre zdravotnícke pomôcky, rádiologický technik, zubný asistent, dentálna hygienička, verejný zdravotník, nutričný terapeut, optometrista, očný optik, masér, praktická sestra, sanitár a študenti zdravotníckych odborov.

Do Banskej Bystrice prišlo viac ako 400 účastníkov a široké spektrum hostí z inštitúcií, s ktorými prichádzajú jednotlivé profesie združené v SK MTP do kontaktu.

Témy konferencie:

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

Počas 2 dní odznelo 35 prednášok v 6 blokoch.

Konferencia je súčasťou systému sústavného vzdelávania so 16 kreditmi.

Konferenciu otvorila viceprezidenta SK MTP pre technikov a od roku 2018 zastupujúca prezidentka SK MTP **Bc. Katarína Migasová:**

„Práca v našej komore je asi najťažšia, zastupujeme záujmy 13 zdravotníckych profesií, ktoré majú svoj samostatný život a špecifiku v procese zdravotnej starostlivosti. Na úrovni komory musíme hľadať, čo nás spája, aby sme robili rozhodnutia akceptovateľné všetkými profesiami, ktoré zastupujeme. Teší nás záujem našich členov o vzdelávanie, nové poznatky. Je to dôkaz uvedomenia si, že musíme odborne rásť, ak si chceme obhájiť miesto v zdravotníckych tímoch.“

Vyberáme z vystúpení hostí:



Štátny tajomník MZ SR **MUDr. Jaroslav Ridoško, PhD., MBA:**

„Profesie združené v SK MTP sú ťažiskový segmentom pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti. Cieľom MZ SR je kvalitná a dostupná starostlivosť pre pacientov a vytvorenie adekvátnych podmienok pre zdravotníckych pracovníkov.“



Prezident Asociácie SZŠ v SR **Mgr. Miroslav Sekula:**

„Na SZŠ v SR momentálne máme žiakov v 42 študijných odboroch a v 1 učebnom odbore. Počet absolventov za ostatných 20 rokov klesol o 42 %, v ošetrovateľských odboroch o 56 %. Viaceré SZŠ bojujú o prežitie, pretože niektoré VÚC znižujú počty žiakov a neotvárajú viaceré odbory. Asociácia a SK MTP dali podnet na MZ SR proti tomuto znižovaniu. Pomôžte. Tieto povolania nenahradia roboty.“



Riaditeľ SZŠ Banská Bystrica **PaedDr. Michal Straka:**

„Je dôležité, aby sa zdravotníctvo posúvalo ďalej a malo úroveň, ktorú si naša krajina zaslúži.“



« Na foto sprava: Mgr. Helena Gavurová, členka rady SK MTP, Iveta Šluhová, členka rady a prezidia SK MTP, Mgr. Lívia Práznovská, predsedníčka kontrolného výboru SK MTP, Mgr. Adriana Moravčíková, viceprezidentka sekcie laborantov, členka rady a prezidia SK MTP, Mgr. Patrik Moskurjak, viceprezident sekcie asistentov, člen rady a prezidia SK MTP.

Ocenenie

TOP medicínsko-technický pracovník 2019

Bc. Katarína Migasová – ocenená v povolani rádiologický technik

1976 SZŠ Lučenec, odbor všeobecná sestra, 1987 SZŠ Martin, odbor rádiologický technik, neskôr si zvyšuje kvalifikáciu o bakalársky titul na SZU v Bratislave v odbore rádiologická technika, 2013 špecializačné štúdium v odbore špeciálna rádiológia, v roku 2014 certifikát Počítačová tomografia. Tretie funkčné obdobie pôsobí vo funkcii viceprezidentky pre technikov a od roku 2018 zastupujúcej prezidentky SK MTP. Jej prednášky sú prínosom každého odborného podujatia.



Alena Slezáček Bohúňová – ocenená v kategórii farmaceutický laborant

1984 SZŠ Banská Bystrica, Inštitút pre ďalšie vzdelávanie stredných zdravotníckych pracovníkov v Bratislave pomaturitné špecializačné štúdium v odbore Metódy farmaceutickej analytiky a neskôr v odbore Lekárstvo. Od roku 2010 prezidentka Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z., SLS. Absoluuje rôzne autorské prednášky na regionálnej i medzinárodnej úrovni. Toho času pracuje v nemocničnej lekární FNŠP Žilina.



Erika Féherová – ocenená v kategórii zdravotnícky laborant

1982 SZŠ Lučenec, 1989, Inštitút pre ďalšie vzdelávanie stredných zdravotníckych pracovníkov v Bratislave – pomaturitné špecializačné štúdium v odbore vyšetrovacie metódy v hematológii a transfuziológii, 1999 VOV v odbore diplomovaný



medicínsko-technický laborant na SZŠ v Košiciach. Venovala sa aj výchove mladej generácie. Problematika práce v komore sa stala jej súčasťou tak na regionálnej ako aj na celoslovenskej úrovni. Dodnes je prezidentkou RK SK MTP v Rožňave.

Postrehy v prestávkach konferencie

Mgr. Beata Konkoliová

Zdravotnícky laborant

Starostlivosť o pacienta je komplex tímovej práce lekára, sestry, ošetrovateľa a vyšetrovacích zložiek (rádiológia, hematológia, biochémia a iné). Práca zdravotného laboranta na biochémii je vysoko špecializovaná a vyžaduje si neustále vzdelávanie. Na oddelení biochémie práca ráno začína nastavením prístrojov kalibráciami a kontrolnými vzorkami. Prijatý materiál sa postupne spracováva, zadáva do informačného systému a následne analyzuje. Všetky tieto kroky si vyžadujú dobré zorganizovanie práce, aby lekár dostal čo najskôr správne výsledky a mohol následne začať liečbu pacienta. Každá zmena na jednotlivých zložkách zdravotného tímu má dopad aj na všetky ostatné. Preto je veľmi dôležité každú zmenu dobre premyslieť, aby pacient dostal tú najlepšiu zdravotnú starostlivosť. Mňa osobne práca laborantky zaujíma, pribúdajú nové vyšetrovacie metódy aj prístrojové vybavenie sa zdokonaľuje. Práca laborantky je potrebná a dôležitá, cítim sa súčasťou veľkého zdravotníckeho tímu a beriem ju ako poslanie.



Silvia Košová

Sanitárka

Pracujem na špecializačnom oddelení, kde sú klienti prevažne s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou. Potrebujú 24 hodinovú opateru. Spolu s ostatnými kolegyňami – zdravotnými sestrami, asistentkami a opatrovatelkami sa snažíme, aby jeseň ich života bola príjemná, láskavá, empatická a dôstojná. Táto



práca, aj keď je ťažká psychicky aj fyzicky, ma naplňa a je odmeňovaná úsmevom a spokojnosťou klientov a ich rodinných príslušníkov.

Jana Liptáková

Zubný asistent

K tomuto povolaniu som sa dostala v zahraničí. Zaujali ma nové technológie a postupy, ktoré sa využívajú v tomto odbore. Je pekné vidieť, ako stúpne sebavedomie pacientov, ktorým bol operovaný chrup hlavne z estetického hľadiska. Keď sa môžu usmievať bez toho, aby si kládli ruku pred ústa. Samozrejme aj pomoc ľuďom v bolesti prináša radosť z tejto práce.



Marcela Čabová

Praktická sestra

Pracujem ako praktická sestra na pediatrickom oddelení v mliečnej kuchynke. Náplňou mojej práce je príprava umelej výživy pre novorodenecké, nedonosenecké a detské oddelenie za prísnych hygienických podmienok. Pred začatím práce je potrebné sterilnú časť pripraviť a vyžiarit germicídnymi žiaričmi a následne dezinfekciou pracovných plôch, pokračujem v príprave destilovanej vody, ktorá sa vyrába v destilátore. Pracovné nástroje, ktoré používam pri práci sa denne sterilizujú v sterilizátore, ktorý je súčasťou a deliacou stenou medzi sterilnou a nesterilnou časťou kuchynky.



Konferencie sú zdrojom poznatkov, ale aj dôvodom stretnúť sa s kolegami v odbore, či z iných odborov, vymeniť si skúsenosti, ale aj rozvíjať priateľstvá, ktorú môžu byť užitočné aj pre odbor, v ktorom pracujú. Zdravotníctvo je tímová práca, a keď sú kamienky mozaiky, z ktorých je tvorené, pevné a odborne zdatné profituje z toho nielen zamestnávateľ, ale najmä pacient a celá spoločnosť.

Dovidenia o rok





RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Vedúca oddelenia farmakovigilancie

Prečo musia byť očné kvapky sterilné?

Očné lieky sú sterilné kvapalné, polotuhé alebo tuhé produkty. Hlavnou zásadou pri všetkých očných liekoch je predchádzať novej kontaminácii a následnej infekcii oka ako následok ich použitia. Preto musia byť podľa **požiadaviek liekopisných definícií** všetky očné lieky (kvapalné, polotuhé alebo tuhé produkty) **sterilné**. Očné lieky by nemali pacientov dráždiť a mali by byť dobre tolerované. Určené sú na aplikáciu na spojovku, na zavedenie do spojkového vaku a novšie aj na intravitreálnu aplikáciu.

Zdravá, neporušená spojovka a rohovka slúži ako ochranná bariéra oka proti rôznym patogénom. Antiinfekčný potenciál spojovky zabezpečujú mastocyty, lymfocyty, neutrofilie, plazmatické bunky a rôzne typy žliaz, ktoré produkujú mucín a vodnú zložku slz. Slzy obsahujú antimikrobiálne látky ako lysozým, laktoferín a ceruloplazmín. Slzný film svojou olejovou, vodnou a mucínovou vrstvou mechanicky aj imunologicky chráni povrchový epitel rohovky.

Spojovka je vyživovaná hustou arteriálnou sieťou, ktorej koncové kapiláry sú často bez krvi, preto za normálnych, fyziologických podmienok nie sú viditeľné. V rohovke sa cievy nenachádzajú, ale je tam veľmi hustá sieť nervových vlákien.

Očné lieky, ktoré sa aplikujú do spojkového vaku sa musia rozpúšťať v tukoch, ale aj vo vode, musia preto mať amfotérny charakter. Všetky očné lieky musia spĺňať prísne kritériá, ktoré sú dané vysokou citlivosťou oka. Kvapalné očné lieky okrem požiadavky na sterilitu musia spĺňať aj požiadavky týkajúce sa osmotického tlaku, acidity, viskozity a povrchového napätia. Ideálne je, ak sú očné instilácie izosmotické a s pH upraveným tak, aby sa čo najviac približovalo acidite slz. Nižší osmotický tlak dráždi oko a spôsobuje bolesť. Hyperosmotické roztoky sa neupravujú, lebo by tak došlo k zníženiu obsahu liečiva v roztoku. Rozpätie pH, ktoré ľudské oko zvyčajne dobre toleruje je v intervale 5,8 – 11,4. Citlivejšie je na odchýlky na kyslú stranu ako na alkalickú.

Úprava viskozity umožní spomalenie vyplavovania lieku z oka a predĺženie jeho kontaktu s rohovkou. Podobné požiadavky platia aj pre očné zdravotnícke pomôcky, ktoré pôsobia len svojimi fyzikálnochemickými účinkami, napr. „umelé slzy“ alebo roztoky pre kontaktné šošovky.

Pre udržanie sterility očných liekov určených na viacnásobné použitie sa do nich pridávajú konzervačné látky s výnimkou, ak samotná účinná látka má antimikrobiálne vlastnosti. Najčastejšie používaná konzervačná pomocná látka – benzalkóniumchlorid môže spôsobiť u niektorých pacientov podráždenie očí, príznaky suchých očí a môže ovplyvniť slzný film a povrch rohovky. U citlivých osôb môže spôsobovať alergiu.

Všetky očné lieky v balení na viacnásobné použitie musia mať uvedený čas použiteľnosti od prvého otvorenia balenia. Spravidla je to 28 dní. Po uplynutí tejto doby už sterilita očného lieku nie je zaručená a jeho používanie môže potenciálne spôsobiť pacientovi infekčné ochorenie oka.

Najčastejšími infekčnými očnými ochoreniami sú infekcie spojovky – konjunktivitída a zápal očnej rohovky – keratitída. Pri konjunktivitíde dochádza k rozšíreniu kapilár spojovky, čo sa prejaví začervenaním. Bakteriálne konjunktivitídy sú časté u detí. Keratitída (zápal očnej rohovky) je bežné infekčné ochorenie, ktoré ohrozuje rohovku vznikom vredov, jaziev a porúch zraku.

Jedným zo zdrojov infekcie spojovky, rohovky alebo ojedinele aj exogénnej endoftalmitídy môžu byť aj samotné očné lieky a roztoky pre kontaktné šošovky. Dôvodom môže byť používanie očných liekov po stanovenej dobe použiteľnosti od prvého otvorenia balenia lieku, nesprávna manipulácia s týmito liekmi, prípadne nesterilita očných liekov.

Základnými požiadavkami pre správne používanie akýchkoľvek očných liekov je, aby si pacient pred ich použitím dobre umyl ruky, hrotom fľaštičky alebo tuby sa nedotkol iných predmetov vo svojom okolí, a aby sa nedotýkal ani vlastného oka počas aplikácie. Jednotlivé balenie je určené vždy len pre jedného pacienta. Dodržiavaním uvedených pokynov tak môže predísť novej kontaminácii svojho lieku a následnej sekundárnej infekcii.



Ilustračné foto: internet



SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ FARMACEUTICKÝCH LABORANTOV A TECHNIKOV PRE ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Rada by som informovala čitateľov o aktivitách a aktuálnej činnosti, ktorej sme sa venovali v prvom kvartáli tohto roku.

Úvod roka patril príprave materiálov, slúžiacich ako podklady pre tvorbu novej web stránky spoločnosti, ktorá by bola súčasná, moderná, aktuálna a spĺňala by úlohu flexibilného komunikačného nástroja.

S radosťou vám prinášam doménové meno našej novej web stránky: www.ssflatzp.sk

Okrem základných informácií nájdete na stránke kontaktné údaje členov výboru spoločnosti, elektronickú podobu časopisu Teória a prax – farmaceutický laborant, podmienky členstva v spoločnosti a prihlášku na stiahnutie, ale nachádza sa tu aj autorský blog, do ktorého môžete prispievať aj vy.

Pozornosť sme venovali tiež príprave prvých informácií pre účastníkov aj vystavovateľov

42. slovenskej konferencie farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky.

Konferencia sa uskutoční v dňoch 8. a 9. 11. 2019 v Grand hoteli Bellevue**** v Starom Smokovci vo Vysokých Tatrách.

Ústredná téma konferencie:

STAROSTLIVOSŤ O PACIENTA S NEURODEGENERATÍVNymi OCHORENIAMI

V rámci hlavnej témy by sme radi rozvinuli nasledujúce problematiky:

- Alzheimerova choroba (AD) a iné demencie
- Parkinsonova choroba (PD) a poruchy súvisiace s PD
- Priónová choroba
- Choroby motorického neurónu (MND)
- Huntingtonova choroba (HD)
- Spinálna svalová atrofia (SMA)

- Biologická liečba ND ochorení
- Psychologický prístup k pacientovi
- Konope na lekárske účely
- Hygiena a rehabilitácia pacienta s NDO
- Barle, chodúľky, vozíky a iné zdravotnícke pomôcky na skvalitnenie života pre pacientov s NDO

Verím, že téma bude pre vás pútavá a váš záujem umocní nielen krásne prostredie Vysokých Tatier, ale aj **12 kreditov** pridelaných podujatiu v rámci sústavného vzdelávania.

Kompletné informácie o podujatí budú spolu s prihláškou zverejnené na našej web stránke www.ssflatzp.sk, ako aj na stránke Slovenskej komory MTP – www.sekmtp.sk

Prihláška s informáciami je tiež vložená ako príloha v tomto čísle časopisu Teória a prax – Farmaceutický laborant.



GASTROENTEROLÓGIA
Crohnova choroba
Ulcerózna kolitída

LISA TRACKER

Monitorovanie pacientov na biologickej liečbe

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



DERMATOLÓGIA
psoriatická artritída
psoriáza

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



REUMATOLÓGIA
reumatoidná artritída
ankylozujúca spondylitída

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









Dominika Obročníková

Farmaceutická laborantka
Lekáreň A-medical
Záhradnícka 42
821 08 Bratislava
Tel.: 02/55 64 52 25



Pochádzam zo zdravotníckej rodiny a pamätám si, keď som ako malá chodila do práce za maminou či starou mamou a obdivovala som ich, ako ich naplňa pomáhať ľuďom. Už vtedy som vedela, že ja tiež raz budem zdravotník a budem pomáhať iným.

Písal sa rok 2013 a nastal čas rozhodnúť sa, na ktorú strednú školu povedie moja cesta. Bolo jasné, že to bude Stredná zdravotnícka škola, ale rozhodnúť sa na aký odbor nastúpiť bolo ťažké. Spoločnými silami s celou rodinou sme sa zhodli, že najlepšia možnosť bude odbor farmaceutický laborant.

Po ťažkých, ale úspešných, prijímacích skúškach som nastúpila na Strednú zdravotnícku školu v Banskej Bystrici. A tu začala nová etapa môjho života.

Bolo to náročné. Nepoznala som nikoho, na koho by som sa mohla obrátiť, bola som ďaleko od rodiny a nevedela som, ako si budeme rozumieť so spolubývajúcimi na internáte. Všetok strach ale opadol, ako náhle som sa ubytovala a zoznámila sa so spolubývajúcimi, ktoré boli aj moje spolužiačky. Ako sa hovorí, padli sme si do oka a tak sme si navzájom spríjemňovali každý deň. Stali sa z nás kamarátky.

Čas letel veľmi rýchlo a ocitla som sa v maturitnom ročníku. Maturovala som v roku 2017. A po maturite nastal znovu čas, kedy sa má človek rozhodnúť čo ďalej. Rozhodla som sa skúsiť život na vysokej škole, a tak som nastúpila na SZU v Bratislave, odbor pôrodná asistencija. Avšak uvedomila som si, že mi chýba vôňa lekárne a príprava IPL prípravkov a tak som začala pracovať v lekárni.

Nastúpila som do lekárne A-Medical v Bratislave. Práve tu som našla to, čo som hľadala. Kolektív, ktorý vám pomôže za každých okolností, široký sortiment HVPL prípravkov, liekov, dokonca aj zdravotníckych pomôcok či certifikovanej zdravotníckej obuvi. Je to malá „rodinná“ lekáreň, ale s veľkým srdcom. Ľudia sa k nám radi vracajú, aj bez toho, aby mali nejaký problém.

Chcem, aby moje vedomosti stále stúpali, a preto sa učím od mojich kolegýň s dlhšou praxou, z časopisov ako je Teória a prax, z AD testov či z kníh. To mi pomáha podávať odborné informácie ďalej pacientom.

Posiela veľkú vďaku všetkým, ktorí ma inšpirujú pomocou článkov v tomto časopise, že aj keď práca v lekárni nie je prechádzka ružovou záhradou, stačí milý úsmev a pochopenie a hneď je deň krajší.

Som jedna z vás a verím, že aj vy žijete svoj sen, tak ako ja, a teší vás pomáhať iným.

Obročníková



ROSALGIN

benzylamíniumchlorid



Aj vaše pacientky môžu mať na ružiach ustlané

Benzylamíniumchlorid pri lokálnej aplikácii vykazuje účinok¹: Odporúčte preto vašim pacientkám Rosalgin¹:

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

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

Skrátená informácia o lieku

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

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

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

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



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

Literatúra:

- SPC prípravkov Rosalgin a Rosalgin Easy



MUDr. Peter Bredišín

Gynekologická ambulancia
a ambulancia gynekologickej urológie
BrenCare, s. r. o., Poprad
Gynekológ

Zápaly pošvy u dojčiacich žien



Prirodzené prostredie v pošve je kyslé, jeho pH sa pohybuje medzi 4 až 4,5. Za túto hladinu kyslosti zodpovedá bohatý výskyt Döderleinových bacilov, ktoré skrátene nazývame aj laktobacily, keďže produkujú kyselinu mliečnu potrebnú na udržiavanie prirodzene kyslého prostredia vnútri pošvy. Vtedy je pošvový výtok belavý, nezapácha, jeho štruktúra môže byť mierne zrnitá, lebo obsahuje odlúpnuté časti epitelu a laktobacily. Okrem laktobacilov sa tu nachádzajú aj ďalšie mikroorganizmy – a nie všetky sú tie „správne“, no, kým pH nevystúpi nad 4,5, spravidla nemajú možnosť na premnoženie. Udržiavanie prirodzene kyslého prostredia v pošve má význam ako ochrana pred vznikom zápalu pošvy.

Zápaly pošvy sa prejavujú spravidla svrbením alebo pálením v oblasti pošvy alebo vonkajších genitálií. Dôvody môžu byť rôzne – stav po užívaní antibiotík, no príčinou môže byť aj prenesenie nečistôt z okolia pošvy či iné.

Napríklad v čase tehotenstva dochádza k rôznym hormonálnym zmenám, pričom vďaka zvýšenej hladine estrogénov sa zvyšuje množstvo výtoku. Tým sa zníži koncentrácia laktobacilov, čím sa zvyšuje výskyt rôznych infekcií pošvy, ktoré pri neliečení môžu mať aj následky na priebeh tehotenstva, pôrodu či zdravie plodu.

Šestonedelie

Šestonedelie označuje čas po pôrode, počas ktorého po pôrode u ženy nastupuje sled zmien, ktorými sa organizmus postupne vracia do stavu, v akom bol pred pôrodom, pričom tieto zmeny sa netýkajú iba pohlavných orgánov, ale celého organizmu.

Základné zmeny sa týkajú vnútorných a vonkajších pohlavných orgánov (zmenšovanie maternice, hojenie pôrodných „raniek“ na pôrodných cestách či jaziev po cisárskom reze), prsných žliaz a hormonálnych zmien.

Prvé dni pre ženu, ktorá rodila „klasicky“, môžu byť trochu bolestivé, a to v dvoch smeroch – jednak dochádza k nástupu laktácie, jednak väčšina žien má poranenie po pôrode v oblasti hrádze medzi pošvou a konečníkom. Treba povedať, že prvorodé je ranku udržiavať v maximálnej čistote – ideálne je osprchovať ju po každej návšteve toalety a potom nechať ranku takzvané voľne dýchať, čiže nechať odkrytú. Keďže v tomto období sa ešte čistí maternica a odchádzajú očistky, treba si pri ležaní podložiť vložky či inú nepremokavú podložku a pri chôdzi a sedení je potrebné použiť nohavičky a hygienickú vložku. Ideálne je však čas napláňovať tak, aby po dojčení

mamička absolvovala návštevu toalety a sprchu a potom odpočívala až do ďalšej „aktivity“ Hojeniu možno pomôcť oplachom rany prostriedkami, ktoré pomôžu eliminovať výskyt nežiaducich baktérií.

Proces hojenia môže byť niekedy komplikovaný pretrvávajúcim zápalom z obdobia pred pôrodom – v takom prípade nielenže hojenie trvá dlhšie, ale dokonca môže dôjsť k rozpadu rany, takže je potrebné jej opätovné čistenie a zošívanie. Pokiaľ však ide všetko ako má, rana sa v priebehu pár dní zacelí a taktiež prestanú odtekať očistky z maternice.





Dojčenie trvá spravidla dlhšie než 6 týždňov

Zhruba po uplynutí šestonedelia by žena mala byť prakticky v pôvodnej „forme“ ako pred šestonedelím. Po skončení šestonedelia by žena mala absolvovať aj prehliadku u svojho gynekológa, ktorý posúdi mamičkin zdravotný stav.

Hoci život mamičky sa vracia k normálu, stále je tu dieťaťko, ktoré je potrebné dojiť. Počas dojčenia je nastavenie organizmu predsa len trochu iné – žena počas dojčenia nemá normálny menštruačný cyklus (čo však neznamená, že nemôže otehotnieť).

Vďaka odlišným hladinám hormónov než v čase mimo dojčenia však pretrvávajú zmenené pomery na pohlavných orgánoch – nejde len o absenciu „klasického“ menštruačného cyklu, ale o to, že pošvové prostredie v tomto období nie je úplne „v pohode“, keďže počet laktobacilov je nižší, steňa pošvy trochu tenšia a aj citlivejšia, napríklad počas pohlavného styku. V dôsledku týchto zmien je pošva náchylnejšia na vznik rôznych infekcií. Preto je v prípade infekcií nielen dôkladná liečba – a to až do úplného vymiznutia problémov, ale ak treba, je vhodná aj aplikácia prípravkov, ktoré pomôžu obnove normálneho pošvo-

vého prostredia. Tieto prípravky môžu mať zároveň preventívny účinok, keďže obnovenie prirodzene kyslého prostredia pomáha predchádzať vzniku rôznych pošvových infekcií.

Príčiny zápalov

Ak hovoríme o zápale pošvy, určite sa stretáme s termínom **kolpitída**, ktorý je odborným pomenovaním pre toto ochorenie. Kolpitída síce vyzerá ako stručná diagnóza, ale v skutočnosti sa môže prejavovať rôznym spôsobom, a to v závislosti od príčiny, ktorá kolpitídu vyvolala. Keďže s kolpitídou sa mnohé ženy stretávajú nielen v čase tehotenstva či dojčenia, je potrebné sa o tomto ochorení a o príčinách, ktoré ho vyvolávajú, zmieniť podrobnejšie. Príčin je totiž viacero.

Medzi časté príčiny kolpitídy patrí **plesňové ochorenie**, ku ktorému dochádza z rôznych príčin, najčastejšie sa s ním stretávame po absolvovaní antibiotickej liečby. Počas liečby totiž dochádza k zmene vnútorného prostredia pošvy z kyslého na zásadité, čím sa naruší prirodzený ochranný systém pošvy a následne dochádza k premnoženiu plesní.

Pôvodcom ochorenia je *Candida albicans*. Pre ochorenie je typický výtok bielej až bieložltej farby, ktorý nezapácha, môže byť hrudkovitý, prítomný je biely povlak v pošve, ktorý sa môže rozšíriť aj na vonkajšie genitálie. Veľmi nepríjemným a vysoko obťažujúcim príznakom ochorenia je nepríjemné svrbenie.

Liečba je založená na podávaní antimykotík priamo do pošvy vo forme tabletiiek. Keďže v niektorých prípadoch je postihnutý aj tráviaci trakt, niekedy je potrebné užívať liečbu aj orálne.

Keďže ochorenie sa spravidla rýchlo rozšíri aj na vonkajšie genitálie, na zmiernenie svrbenia a na doplnenie liečby sa aplikujú antimykotické masti, ktoré zároveň pomáhajú zmierniť nepríjemné a obťažujúce svrbenie. Veľmi účinné sú aj výplachy pošvy s protiplesňovým účinkom, ktoré aplikuje lekár.

Pri liečbe je veľmi dôležité, aby trvala až do úplného vyliečenia – pokiaľ sa liečba preruší skôr, keď odznejú najhoršie príznaky, môže ochorenie prejsť do chronickej formy, ktorá je síce miernejšia, ale jej liečba je potom omnoho ťažšia a náročnejšia.

Ženy, ktorým sa toto ochorenie zvykne opakovať, by mali zvážiť aj svoje hygienické návyky. Paradoxne môže ochorenie

zhoršiť prehnaná hygiena – počas ochorenia sa treba umývať buď iba čistou vodou alebo používať špeciálne prípravky, ktoré nenarušujú prirodzené prostredie v okolí pošvy. Je samozrejmé, že tieto prípravky sa aplikujú iba na vonkajšiu časť genitálií. Vnútornému prostrediu môže pomôcť v období bezprostredne po skončení liečby aplikácií špeciálnych prípravkov, ktoré pomáhajú obnoviť a následne udržať prirodzené prostredie v pošve.

Veľkú skupinu zápalov pošvy spôsobujú rôzne baktérie. **Bakteriálny zápal** pošvy je sprevádzaný výtokom, ktorý môže mať rôzne sfarbenie v závislosti od typu baktérie (či baktérii), ktoré kolpitídu vyvolali. Pre zistenie pôvodcu zápalu je potrebný odber biologického materiálu z povrchu pošvy, ktorý sa následne kultivuje v laboratóriu alebo sa odobratý preparát sfarbí a skúma sa pod mikroskopom.

V súčasnosti je na liečbu bakteriálnych zápalov široká paleta prípravkov – zvyčajne sa tiež aplikujú lokálne do pošvy, pričom v závislosti od pôvodcu kolpitídy ide o antimikrobiálne látky alebo antiseptiká.

Nepříjemný zápal spôsobuje **Gardnerella vaginalis**. V porovnaní s predchádzajúcimi zápalmi sa nijako výrazne neprejavuje – ani svrbením, ani bolesťami, výtok z pošvy je dokonca čirý. K nepríjemným prejavom tohto zápalu však patrí prenikavý „rybací“ zápach, ktorý sa objavuje po pohlavnom styku – zápach vzniká po kontakte ejakulátu s pošvovým prostredím. Aj v tomto prípade sa lieky aplikujú lokálne, pričom ide o preparáty obsahujúce metronidazol.

Spomenúť treba aj trichomonádovú infekciu, ktorú spôsobuje bičíkovec **Trichomonas vaginalis**. Ide o prenosné pohlavné ochorenie a aspoň raz v živote sa s ním stretne každá piata žena. Prejavovať sa môže hojným žltkastým výtokom z pošvy (môže byť spenený) a pálením v močovej rúre, často však ochorenie (hlavne u mužov) prebieha úplne bez príznakov. V tom spočíva jeho zákernosť – osoba, ktorá je trichomoniázou nakazená, ani nevie, že ju pri nechránenom pohlavnom styku môže prenášať ďalej. Okrem toho ochorenie postupuje aj na vnútorné pohlavné orgány, pričom môže spôsobiť neplodnosť.

Ak sa ochorenie nelieči, príznaky môžu po čase ustúpiť a ochorenie prejde do bezpríznakovej podoby, no, možnosť preniesť ochorenie na inú osobu i naďalej pretrváva, pričom na nakazenie druhej osoby stačí už jeden pohlavný styk.

Liečba je podobná ako v predchádzajúcom prípade, čiže užívajú sa preparáty na báze metronidazolu, ale používajú sa aj lieky na inej báze.

Príčinou kolpitídy, našťastie nie príliš často, môže byť aj **Herpes simplex**. Ide o vírus, ktorý je neustále prítomný v telách väčšiny populácie, hoci niektorí ľudia si ani neuvedomujú, že ho v sebe majú, pretože sa ochorenie počas ich života nijako neprejavuje. U niektorých ľudí sa ochorenie prejavuje v obdobiach, keď je organizmus vyčerpaný únavou, stresom, iným ochorením (napríklad ako pri prechladnutí, pri pobyte na slnku, u niektorých žien aj v čase menštruácie). Objavuje sa spravidla na pere, prípadne v nose.

Vaginálna forma ochorenia je zriedkavejšia, no, veľmi bolestivá – objavujú sa typické pluzgieriky a výtok, pričom pluzgieriky sa môžu objaviť aj v okolí análneho otvoru, takže ženu ochorenie nesmierne obťažuje. Pri liečbe sa používajú preparáty na báze acikloviru, čiže na rovnakej látke, aká sa používa pri liečbe herpesu na pere. Urýchleniu liečby môže pomôcť užívanie vitamínových tabliet či tabliet s obsahom zinku.

Disciplína – cesta k úspešnej liečbe

Liečba kolpitídy býva v niektorých prípadoch jednoduchšia, v niektorých komplikovanejšia – hlavne, ak za vznikom kolpitídy stojí kombinácia viacerých príčin, napríklad mykóza kombinovaná s bakteriálnym zápalom. Vždy je však nutné, aby liečba trvala počas celého obdobia stanoveného lekárom, hoci nezriedka je liečba pre ženu nepríjemná a obťažujúca (napríklad pri aplikácii vaginálnych tabliet). Ak sa totiž ochorenie nedolieči, vráti sa ešte v úpornejšej podobe alebo prejde do chronickej formy, pričom pôvodné preparáty často strácajú účinnosť, takže celá liečba sa musí začať od začiatku a so silnejšími preparátmi. Pokiaľ sa ochorenie nepodarí vyliečiť, môže sa rozšíriť aj na ďalšie pohlavné orgány, napríklad na maternicu, vajčkovody, u muža na prostatu.

V niektorých prípadoch je potrebné preliečiť aj partnera, aby nedošlo k opätovnému infikovaniu zo strany neliečeného partnera. Vari ani netreba zdôrazňovať, že počas liečby kolpitídy – a to bez ohľadu na príčinu kolpitídy – je pohlavný styk zakázaný a nie je vhodné ho vykonávať ani s použitím kondómu.



Dôležité sú aj ďalšie opatrenia – každý z partnerov by mal mať svoj uterák, čiže po sprche či kúpeli by nemali použiť na utieranie rovnaký uterák, lebo aj takýmto spôsobom je možné preniesť napríklad trichomonádovú infekciu. Spodnú bielizeň tak tiež treba prať oddelene a po usušení sa ju odporúča prežehliť.

To nie je všetko

Tento článok je venovaný zápalom pošvy u dojčiacich žien, pričom sme spomenuli aj najčastejšie príčiny zápalov. Pre úplnosť treba podotknúť, že pri palete ochorení, ktoré spôsobujú zápaly pošvy, sme nespomenuli všetky. Hoci sme spomenuli trichomoniázu, nezameriavali sme sa na ďalšie pohlavne prenosné ochorenia, ako je kvapavka, syfilis či chlamýdiová infekcia.

Kvapavka

je v súčasnosti v porovnaní s minulosťou na miernom vzostupe. Až polovica ochorení u žien môže prebiehať bez výrazných príznakov, u druhej polovice žien je postihnutá močová rúra a kŕčok maternice. Kvapavka sa lieči antibiotikami, je nutné preliečiť aj partnera (u tehotnej ženy môže dôjsť počas pôrodu k prenosu ochorenia na dieťa).

Syfilis

K infekcii dochádza v podstate len pohlavným stykom (výnimky však existujú). Primárne štádium syfilisu je typické výskytom nebolestivého vredu v mieste vzniku infekcie, objavuje sa aj opuch lymfatických uzlín. Ak sa nezačne s okamžitou liečbou, začne sekundárne štádium, keď sa infekcia krvnou cestou šíri do celého tela, pričom pôvodné príznaky (vred, opuchy) sa môžu stratiť. Neliečený syfilis môže viesť až k smrti.

Chlamýdie

Nákaza chlamýdiami sa môže prejavovať výtokom, no, ochorenie často prebieha bez akýchkoľvek príznakov. Pri rozšírení na vnútorné pohlavné orgány môžu vzniknúť zrážky na vajčkovodoch, čím sa zníži možnosť otehotnenia.

Tieto ochorenia vydajú na samostatnú kapitolu, ale treba ich tu spomenúť aspoň okrajovo, pretože výskyt týchto ochorení v poslednom období alarmujúco stúpa, hlavne medzi nižšími vekovými skupinami. Dá sa predpokladať, že mladí ľudia sa síce chránia pred otehotnením, ale zabúdajú na ochranu pre prenosnými pohlavnými chorobami. Pravda však je, že ani kondóm nie je všemocný a že nemusí zabrániť napríklad prenosu herpes simplex z jednej osoby na druhú.



Kredity za pasívnu účasť pre riešiteľa autodidaktického testu:

00,00 % – 80,00 % 0 kreditov
80,00 % – 90,00 % 1 kredit
91,00 % – 100,00 % 2 kredity

Na jednu otázku jedna odpoveď.

Zápal pošvy u dojčiacich žien

MUDr. Peter Brediš ■ Ambulancia gynekologickej urológie, gynekologická ambulancia, BrenCare, s. r. o., Poprad, Gynekológ ■ Odborný garant

1. Pošvové prostredie má hodnotu pH:

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

2. Kyselinu mliečnu v pošvovom prostredí produkujú:

- a) Döderleinove bacily,
- b) Estrogén,
- c) Progesterón.

3. Normálny pošvový výtok:

- a) je ružovej farby a nezapácha,
- b) je belavej farby a nezapácha,
- c) je oranžovej farby a môže mierne zapáchať.

4. Normálny pošvový výtok:

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

5. Normálny pošvový výtok obsahuje:

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

6. Zvýšená vlhkosť pošvy v tehotenstve:

- a) je výrazným varovným signálom,
- b) je normálnym javom,
- c) sa nevyskytuje vôbec, pretože pošva je v tomto období skôr suchšia.

7. Zvýšená vlhkosť pošvy v tehotenstve zároveň znamená:

- a) nižší podiel laktobacilov a ľahší vznik infekcií pošvy,
- b) vyšší podiel laktobacilov a nižšie riziko infekcií pošvy,
- c) nemá žiadny vplyv na výskyt pošvových infekcií ani na nič iné.

8. Množstvo výtoku počas tehotenstva súvisí:

- a) so zvýšenou produkciou estrogénov počas tehotenstva,
- b) so zníženou produkciou estrogénov počas tehotenstva,

- c) s úplným výpadkom estrogénov počas tehotenstva.

9. Patogénne baktérie sa zvyčajne začínajú množiť:

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

10. V čase tehotenstva je žena:

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

11. Prípadný pošvový zápal môže ovplyvniť hojenie rany v oblasti hrádze:

- a) môže ho zlepšiť,
- b) môže ho zhoršiť,
- c) neovplyvní ho.

12. Ak žena nemá počas dojčenia pravidelný menštruačný cyklus, znamená to, že:

- a) môže otehotnieť,
- b) nemôže otehotnieť,
- c) môže otehotnieť iba v tom prípade, ak sa už objavilo krvácanie aj počas dojčenia.

13. Pošvové prostredie je počas dojčenia:

- a) úplne normálne ako pred otehotnením,
- b) vyznačuje sa zníženým obsahom laktobacilov,
- c) vyznačuje sa zvýšeným obsahom laktobacilov.

14. Liečba vaginálnej infekcie:

- a) má trvať do absolútneho vyliečenia a vymiznutia všetkých príznakov,

- b) má trvať do zlepšenia stavu, teda nie je nutné dodržať dĺžku predpísanú lekárom,
- c) nie je nutná vôbec, stav sa postupne upraví aj bez vonkajšieho zásahu.

15. Aplikovanie prípravkov na obnovu pošvového prostredia:

- a) nemá význam,
- b) má význam ako podporná liečba vaginálnej infekcie,
- c) má význam ako podporná liečba a zároveň aj ako prevencia.

16. „Rybaci“ zápach je typický pre infekciu pošvy:

- a) spôsobenú Candidou albicans,
- b) zapríčinenú Gardnerellou vaginalis,
- c) zapríčinenú bičkovcom Trichomonas vaginalis.

17. Herpes simplex je:

- a) vírus,
- b) baktéria,
- c) liek používaný na liečbu vaginálnych zápalov.

18. Pohlavný styk počas kolpitídy:

- a) nevadí, v tomto smere nie je nutné sa obmedzovať,
- b) nie je vhodný,
- c) záleží od druhu kolpitídy – niekedy je možný, niekedy nie.

Zdravotnícka organizácia: SK MTP

Registračné číslo: **03** AD
2019

POZNÁMKA

Odpovede na AD test zasielajte na predpísanom tlačive, vyžiadajte si ho v redakcii.

Odpovede zasielajte do 5. júla 2019 na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do 25. augusta 2019

NAPÍŠTE

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

Správne odpovede test 2/2019:

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



MUDr. Tomáš Buday, PhD.¹
MUDr. Mgr. Miroslav Šteruský^{1,2}

¹Univerzita Komenského v Bratislave
Jesseniova lekárska fakulta v Martine

²Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta,
Banská Bystrica, Oddelenie pneumológie a ftizeológie

Alergia a nos



Alergická rinitída predstavuje zápalové ochorenie nosovej sliznice, ktoré sa prejavuje svrbením a opuchom nosovej sliznice, zvýšenou tvorbou vodnatého sekrétu, neútlíšiteľným kýchaním a zhoršeným dýchaním nosom. Súčasne bývajú postihnuté aj očné spojovky – typické je svrbenie a aj opuch najmä dolných viečok. Výskyt tohto ochorenia je vysoký a jeho prevalencia stúpa, najmä u detských pacientov – patrí medzi najčastejšie chronické ochorenia u detí nad 4 roky.

Spomínané príznaky sa objavujú buď sezónne (každý rok v ten istý čas, tzv. sezónna alergická rinitída) alebo celoročne. Tieto príznaky vznikajú pôsobením alergénov na sliznicu nosa, kam sa dostávajú z ovzdušia. Tieto alergény typicky obsahujú bielkovinovú zložku – medzi významné alergény patria rôzne peľ, spóry plesní, roztoče a ich výlučky a rôzne rastlinné a živočíšne prachy. Pri sezónnom výskyte ide najčastejšie o alergiu na peľ – alergiu sa vyskytuje v období kvitnutia tej-ktorej rastliny (tzv. polinóza alebo senná nádcha) – najčastejšie spôsobujú alergické reakciu peľe jelše, liesky, brezy v jarných mesiacoch a peľ tráv, ako je timotejka, či palina v období neskorého leta. Pri celoročnom výskyte ide o alergiu na roztoče, plesne alebo domáce zvieratá. Alergény domácich zvierat sa môžu nachádzať v ich slinách (pes, mačka, morča, škrečok), moči (mačka, pes), v kožných šupinách alebo výlučkoch (vtáctvo).

Keďže alergická rinitída predstavuje významný rizikový faktor rozvoja prieduškovvej astmy, tak okrem už spomínaných príznakov sa môžu vyskytovať aj záchvaty kašľa a pocit sťaženého dýchania. Pri závažnejšej alergickej reakcii môžu byť takis-

to prítomné bolesti hlavy spojené s únavou a mierne zvýšenou teplotou, ktoré vznikajú ako dôsledky systémovej zápalovej odpovede.

Anamnéza pacienta je nevyhnutnou súčasťou diagnostiky alergickej nádchy – pacient musí vedieť popísať príznaky, kedy sa prejavujú a ako dlho trvajú, prípadne či sú stále rovnaké alebo sa zhoršujú v určitom období.

Výšetrenia pri alergickej nádche zahŕňajú vyšetrenie otorinolaryngológom a alergológom. Pri ORL vyšetrení sa zistí prítomnosť opuchu sliznice nosovej dutiny ale aj prínosových dutín, prípadne až prítomnosť polypov sliznice; v dôsledku opuchu deti často dýchajú ústami. Alergiologické vyšetrenie zahŕňa kožné testy alebo vyšetrenie špecifických protilátok v krvi. Kožné testy predstavujú najčastejšiu diagnostickú metódu na potvrdenie alergie – na povrch kože sa kvapne malé množstvo zriedeného alergénu a vykoná sa jemný vpich. Ak dôjde k opuchu alebo začervnaniu v mieste vpichu, tak podľa rozsahu sa hodnotí alergická reakcia. Vyšetrenie prítomnosti protilátok v krvi sa vykonáva u pacientov, ktorí majú kožné problémy. Toto vyšetrenie je navyše možné realizovať celoročne, keďže kožné testy sa v peľovej sezóne nevykonávajú.

Liečba alergickej rinitídy je doménou alergológa a vyžaduje si liečebný plán. Liečba pozostáva z troch častí – úpravy režimu pacienta, desenzibilizačnej liečby a liečby akútnych príznakov alergickej nádchy. Pod úpravou režimu pacienta rozumieme odstránenie alergénov z domáceho prostredia (prach, domáce zvieratá, ale aj plyšové hračky, závesy, koberce alebo

vankúše – tieto je vhodné buď odstrániť alebo pravidelne prať). V prípade polinózy je nutné obmedziť pobyt vo vonkajšom prostredí a spať pri zatvorenom okne – najviac peľ sa do ovzdušia dostáva nad ráno. Pri desenzibilizačnej terapii sa podáva pacientovi malé množstvo zriedeného alergénu buď pod kožu v injekčnej forme alebo pod jazyk vo forme kvapiek – účinok oboch foriem je porovnateľný. Pri farmakoterapii alergickej nádchy sa využívajú lieky s preventívnym účinkom patriace do skupiny antihistaminík, ktoré zmiernujú symptómy počas sezóny – zvyčajne ide o lieky v tabletkovej forme. Ak je alergická rinitída, resp. rinokonjunktivitída už prítomná, tak sa používajú okrem už spomínaných liekov aj lieky vo forme nosových kvapiek alebo sprejov, ktoré znižujú reaktivitu sliznice nosa, zlepšujú priechodnosť horných dýchacích ciest a v neposlednom rade napomáhajú v regenerácii zápalom postihnutého epitelu. Významnú funkciu pre obranu a ochranu horných dýchacích ciest zohráva tekutina, ktorá pokrýva sliznicu. Napomáha ohrievaniu a zvlhčovaniu vdychovaného vzduchu, ako aj filtrácii a prilnutiu potenciálne škodlivých častíc, ktoré by sa mohli dostávať do dolných dýchacích ciest. Prostriedky, ktoré zabezpečujú vlhkosť nosovej sliznice, či už na báze morskej soli, kyseliny hyalurónovej, či aloe vera sú vhodným doplnkom pri liečbe alergických i nealergických zápalov v horných dýchacích cestách.



Ilustračné foto: internet

SANORIN[®] aqua

ANTI-ALLERGY

hypertonický nosový sprej
proti príznakom
alergickej nádchy

- pomáha tlmiť príznaky alergickej nádchy
- chráni nosovú sliznicu pred alergénmi
- aloe vera zvlhčuje a osviežuje nosovú sliznicu
- môže sa používať preventívne a dlhodobo



SANORIN Aqua ANTI-ALLERGY je zdravotnícka pomôcka na podanie do nosa. Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

Xantis Pharma s.r.o., www.xantispharma.sk
@ info.sk@xantispharma.com

 **xantis**
pharma



MUDr. Nikoleta Lédererová

Urologická ambulancia
Ružinovská 10
820 07 Bratislava

Ochorenia prostaty – prevencia, liečba



Prostata je mužský orgán, uložený tesne pod močovým mechúrom, cez ktorý prechádza močová rúra. Preto jej rast, ku ktorému dochádza s pribúdajúcim vekom, môže ovplyvňovať močenie a spôsobovať problémy s močením.

pacient nie je na liekoch spokojný so stavom, tak sa môže indikovať operácia.

● Neliečená symptomatická zväčšená prostata môže viesť k chronickému zadržaniu moču v mechúri, k infekciám, ku kompletnej retencii moču a pri dlhodobom zanedbaní stavu k poškodeniu obličiek.

● Ďalším ochorením prostaty, kvôli ktorému sa robia aj preventívne prehliadky, je karcinóm (rakovina) prostaty. Podozrenie na toto ochorenie môže lekár vysloviť na základe vysokého PSA (prostatický špecifický antigén, onkomarker odoberaný z krvi), alebo na základe nálezu tvrdej, neohraničenej prostaty pri vyšetrení prstom. Definitívna diagnóza sa stanoví až biopsickým vyšetrením (odoberanie vzoriek z prostaty). Podľa rozsahu ochorenia a celkového stavu pacienta sa potom rozhodne o najvhodnejšom postupe liečby.

● Pri karcinómoch lokalizovaných na prostatu je ideálnym riešením operácia, alebo rádioterapia, častokrát v kombinácii s hormonálnou liečbou. Pri pokročilom náleze sa kombinuje rádioterapia a hormonálna liečba, výnimočne pacient dostáva len hormonálnu liečbu.

● Pokiaľ je ochorenie diagnostikované v skorom štádiu, úplné vyliečenie pacienta je vysoko pravdepodobné.

● Práve preto, aby sme takýchto ľudí včas zachytili, robíme preventívne urologické prehliadky.

● Preventívne urologické prehliadky u mužov hradia zdravotné poisťovne všetkým mužom nad 40 rokov. Zvlášť zodpovedne by sa mali správať tí, ktorých otec alebo brat mal diagnostikovanú rakovinu prostaty. Je tu totiž dedičná záťaž.

● Pri prostate neexistuje samovyšetrenie. Správny postup ako predchádzať problémom by mal byť asi taký, že pokiaľ ste muž a nemáte žiadne problémy, ale máte vek 40+, objednajte sa na preventívnu prehliadku. Ak nejaké problémy máte, tiež sa objednajte na vyšetrenie. Aj v prípade, že voľnopredajné preparáty z lekárne vám pomáhajú, môže sa stať, že si nimi liečite rakovinu prostaty. A takouto liečbou – hoci zlepšíte vaše ťažkosti – len oddialíte diagnózu. Pokiaľ sa dáte vyšetriť, je na vás, či sa rozhodnete pre voľnopredajné preparáty, alebo pre lieky na predpis. Len sa dajte vyšetriť!

● Ochoreniam prostaty nijako kauzálne nevieme predchádzať. Preventívne pôsobí zdravý životný štýl, konzumácia paradajok, tekvicového oleja a semiačok, pitie rôznych čajov, kvalitný sexuálny život s jedným sexuálnym partnerom.

● Záverom by sa dalo povedať toto: nebojte sa vyšetrenia u urológa! Môže vám nielen výrazne pomôcť s vašimi ťažkosťami, ale v prípade, kedy ťažkosti nemáte, vám môže zachrániť život včasnou diagnostikou.

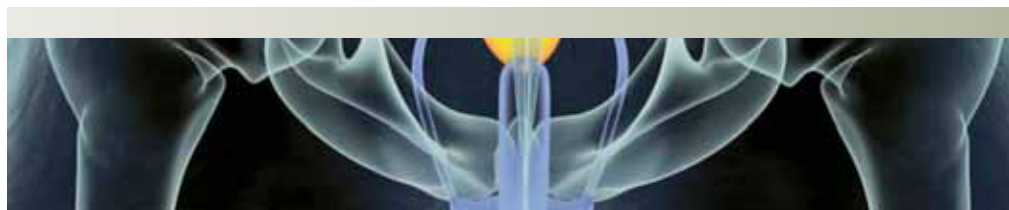
● K jej zväčšovaniu dochádza cca od 30. roku života muža. U niekoho rýchlejšie, u niekoho pomalšie alebo aj takmer vôbec. Dokonca veľkosť prostaty nie je priamoúmerná problémom, ktoré muž môže pociťovať. Niekedy malé zväčšenie urobí výrazné problémy, inokedy sa ani veľký nárast významnejšie neprejaví.

● Problémy s prostatou môžu byť zápalového charakteru, kedy prostatitídu (zápal prostaty) rozdeľujeme na akútnu a chronickú. Zápalové problémy môžu postihovať aj mladých mužov. Pri akútnej prostatitíde sú bolesti, problémy s močením môžu súvisieť s opuchom prostaty, vyskytuje sa aj teplota. Liečba je antibiotická.

● Chronická prostatitída je problém, kedy muž netrpí veľkými bolesťami, skôr popisuje občasné pobolievanie, dyskomfort... stav sa často zhoršuje chladom, dlhým sedením. Je to ťažko riešiteľný problém, zväčša lekár len vylúči závažné ochorenie a potom sa len skúša, čo pomáha a čo robí zle...

● Ďalším častým problémom – najmä starších mužov, ale môže sa vyskytovať aj v 40-tke – je benigne zväčšenie prostaty. Prejavuje sa problémami s močením: časté močenie, neúplné vyprázdnenie močového mechúra, potreba tlačiť pri močení, nočné močenie.

● Liečba je farmakologická, alebo operačná. Väčšinou sa začína liekmi a ak pa-



Prostamol[®]

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

KAPSUL
30

KAPSUL
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 serenoj 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:** máj 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



Na poskytovaní humanitárnej pomoci sa významne podieľajú aj špecializované agentúry OSN, ako sú napr. Svetová zdravotnícka organizácia, Detský fond OSN, Rozvojový program OSN, Svetový potravinový program, Úrad vysokého komisára pre utečencov a podobne.

Ich humanitárna činnosť je koordinovaná **oddelením OSN pre humanitárne záležitosti**, ktoré je súčasťou sekretariátu OSN. Poslaním oddelenia je mobilizovať a koordinovať efektívne humanitárne akcie v spolupráci s národnými a medzinárodnými aktérmi s cieľom zmierniť ľudské utrpenie v pohromách a mimoriadnych udalostiach, podporovať pripravenosť a prevenciu a presadzovať práva ľudí v núdzi.

Významným poskytovateľom humanitárnej pomoci vo svete je aj **Európska únia**. Prostredníctvom finančnej i materiálnej pomoci, služieb a technickej pomoci sa usiluje pripraviť ľudí na krízové situácie a rýchlo konať v prípadoch, ktoré vážne ovplyvňujú život

ľudí mimo únie, či už ide o prírodné katastrofy, katastrofy spôsobené ľudskou aktivitou alebo štrukturálne krízy.

Činnosť Európskej únie vychádza zo základných humanitárnych princípov ľudskosti, neutrality, nestrannosti a nezávislosti a obsahuje tri nástroje: núdzovú pomoc, potravinovú pomoc a pomoc určenú utečencom a vysídleným osobám. Túto **činnosť koordinuje generálne riaditeľstvo Európskej komisie pre humanitárnu pomoc a civilnú ochranu**, ktoré úzko spolupracuje s partnermi poskytujúcimi pomoc priamo na mieste činu, predovšetkým so Spojenými národmi a mimovládnyimi organizáciami.

V nasledujúcich číslach vám špecializované agentúry OSN predstavíme.



Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave

Na Slovensku od roku 2002 pôsobí Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety ako nezisková organizácia, ktorá sa prostredníctvom svojej Fakulty misijnej práce a tropického zdravotníctva angažuje v zdravotníckych humanitných projektoch po celom svete. Sídlo má v Bratislave.

Pôvodcom myšlienky vytvárať humanitárne projekty v rozvojových krajinách je prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc., Dr.h.c, ktorý začal pomáhať ľuďom v krízových regiónoch ešte ako dekan Fakulty zdravotníctva a sociálnej práce v Trnave, keď v roku 2003 vytvoril spolu s dvoma lekármi humanitárnu misiu v Keni.

Dlhodobým poslaním Fakulty misijnej práce a tropického zdravotníctva je vychovávať odborných pracovníkov pre misijné a rozvojové projekty sociálneho, charitatívneho, zdravotníckeho zamerania doma i v zahraničí.

V súčasnosti Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety vykonáva humanitárne projekty vo viacerých krajinách vrátane Slovenska na rôznych kontinentoch s cieľom prispieť k rozvoju a pozdvihnutiu chudobných ľudí cez zdravotnícke, sociálne a vzdelávacie projekty. Humanitárna pomoc sa vykonáva v podobe zriaďovania domovov pre siroty s poskytovaním liečby AIDS/HIV, vytvárania nemocníc a tropických kliník, vysokoškolských vzdelávacích programov pre miestne obyvateľstvo, centier pre podvyživené deti, detských domovov, útulkov pre bezdomovcov, projektov pomoci pre utečencov.

Zahraničné rozvojové a humanitárne projekty:

Keňa, Burundi, Etiópia, Uganda, Južný Sudán, Rwanda, Tanzánia, Kambodža, Haiti, Ukrajina, Arménsko, Lesotho, Libanon, Vietnam.

Pracuje aj na Slovensku kde realizuje dva projekty:

- Útulok pre bezdomovcov Mea Culpa, Bratislava
- Útulky pre opustené ženy s deťmi, Malacky a Dolná Krupá.



Sídlo nutričného centra v Keni



Nocľaháreň Mea Culpa v Bratislave



Humanitárna pomoc v Keni

Kontaktná osoba:

Juraj Benca

Prorektor pre humanitárne projekty a zahraničie

0911 258 247 | juraj.benca@gmail.com | <http://www.vssvalzbety.sk>



PhDr. Jarmila Bramušková, PhD.

Slovenská zdravotnícka univerzita Banská Bystrica
Fakulta zdravotníctva
Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti
Vedúca katedry



Betadine®

– dezinfekcia v zelenej škatuľke na cesty

Každý z nás sa stretáva v bežnom živote s menšími úrazmi, odreninami, ktoré by sme mali vedieť správne ošetriť, aby sme predišli možným zdravotným komplikáciám. Preto by sme si mali položiť otázku, či by sme si vedeli poradiť s ošetrením odreniny, či rany. Zvoliť správny postup a vhodný dezinfekčný prostriedok môže výrazne ovplyvniť následné hojenie poranenia. Ako uvádza doc. MUDr. Štefkovičová, PhD., MPH, dezinfekčné látky a antiseptiká sú v mnohom podobné antibiotikám. Najčastejšou komplikáciou pri poraneniach môže byť infikovanie rany. Rana sa hojí za prítomnosti mikroorganizmov, ktoré sa v rane množia, čo znemožňuje samotné efektívne hojenie a dochádza k poškodzovaniu tkaniva.

Najčastejšie príznaky infikovanej rany:

- začervenanie,
- zvýšená telesná teplota (celková, ale aj v mieste rany),
- bolesť v rane a v jej okolí,
- vytvorenie povlaku v rane,
- nepravidelné okraje rany,
- pri dotyku je rana natoľko krehká, že má tendenciu krváčať.

V takýchto prípadoch môže každý z nás siahnuť po dezinfekčnom prípravku Betadine®. Betadine® roztok je určený na antiseptické účely a má široké spektrum antibakteriálneho účinku. Jeho antimikrobiálna úloha je zameraná nielen proti baktériám, ale aj proti vírusom, plesniam a prvokom. Je absolútne vhodný na aseptické ošetrenie rán, na dezinfekciu kože a sliznice ako aj na liečbu bakteriálnych alebo plesňových infekcií. Betadine® roztok je dermálny roztok, ktorý má tmavo červeno-hnedý vzhľad s charakteristickým zápachom. Jeho farba je zároveň aj jeho indikátorom účinnosti, blednúca farba charakterizuje pokles antimikrobiálnej účinnosti. Pri strate farby roztoku je potrebné aplikáciu roztokom Betadine® opakovať. Svetlo a teploty nad 40 °C podporujú rozklad roztoku. Betadine® roztok sa používa len na lokálne

použitie a mal by sa riediť vždy tesne pred jeho použitím. Už nariadený roztok sa nesmie uchovávať. Výhodou je aj to, že obsahuje PVP jód (jódovaný povidón), ktorého úloha spočíva v oxidačnom poškodzovaní mikroorganizmov, to znamená, že látková výmena mikroorganizmov je tak ovplyvnená a narušená, že znemožňuje ich rezistenciu. Elementárny jód je už dávno považovaný za vysoko účinný mikrobiocídny prostriedok (v roztoku Betadine® voľný jód rýchlo zabíja baktérie a polymér slúži ako rezervoár pre jód). Použitím roztoku Betadine® dochádza k usmrteniu väčšiny mikroorganizmov in vitro a ostatná časť mikroorganizmov je zneškodnená cca do 15 až 30 sekúnd. PVP jód zároveň spôsobuje nižšie percento výskytu alergie na samotný jód (podľa dostupných výskumov je zrejme, že asi 10 % ľudí populácie má alergiu na jód a len 0,1 % na PVP jód).

Na trhu je v súčasnosti dostupné aj dezinfekčné mydlo Betadine®, ktoré obsahuje jódovaný povidón. Ide o homogénnu viskóznú kvapalinu, ktorá má tmavo červeno-hnedú farbu a charakteristický zápach. Využíva sa na hygienickú dezinfekciu rúk a používa sa vždy v neriedenej forme s použitím len na vonkajšie účely.

Pri hygienickej dezinfekcii rúk Betadine® mydlom sa odporúča:

- umyť ruky a predlaktia teplou tečúcou vodou,
- naliať cca 5 ml Betadine® dezinfekčného mydla na jednu dlaň a rovnomerne rozotrieť po oboch rukách a predlaktiach,
- umývať ruky po dobu najmenej 1 minúty, ak je potrebné, môžeme pridať trochu vody, čím sa vytvorí pena, dôkladne opláchnuť ruky dostatočným množstvom tečúcej teplej vody.

Pred použitím dezinfekčného mydla Betadine® sa odporúča vykonať skúšobný test na malom povrchu pokožky, aby sa



predišlo podráždeniu pokožky, ktoré sa môže ojedinele vyskytnúť.

Postup pri ošetrení drobných poranení:

- Najprv zastavte krvácanie.
- Zatlačte okraje rany čo najviac k sebe, pretože aj drobné poranenia môžu krváčať.
- Ranu opláchnite studenou vodou, čím odstránite všetky nečistoty.
- Drobné nečistoty odstráňte čistými rukami, prípadne pinzetou.
- Na vyčistenú ranu použite dezinfekčný prípravok Betadine®, čím zabezpečíte antiseptický účinok.
- Ranu prekryte sterilným krytím, prípadne plátennou vreckovkou.

V bežnom živote môže človek zažiť mnoho situácií, kedy dôjde k poraneniu, ktoré môže vyzeráť nevinne. Správne ošetrenie a voľba vhodného dezinfekčného prípravku môže ovplyvniť nielen dĺžku hojenia, ale aj samotný priebeh hojenia. Použitie Betadine® prípravku môže prispieť k nekomplikovanému priebehu hojenia nielen z pohľadu jeho účinku, ale aj z pohľadu jednoduchosti jeho aplikácie.



Literatúra u autora.



MUDr. Soňa Šimková

Súkromná ambulancia pre pľúcne choroby,
odvykanie od fajčenia a akupunktúru
Spišská Nová Ves



Dôsledky fajčenia pre náš (ľudský) organizmus



V záujme ochrany ľudského zdravia by sme predpokladali, že bude základným cieľom všetkých obyvateľov Zeme vylúčiť akékoľvek škodliviny, škodlivé látky zo životného prostredia. Opak je však pravdou. Ľudstvo ako celok preferuje postupy a trendy, ktoré dokázateľne zhoršujú ľudské zdravie, ba vedú k predčasným úmrtiam, zhoršujú životné prostredie a vytvárajú stále sa zhoršujúcu perspektívu prežitia ľudstva na našej Zemi, ba možno i planéty Zem samotnej.

Pre predstavu, čo sa udeje v ľudskom organizme pri fajčení, môže slúžiť nasledovný príklad. Predstavme si kliniku povedzme srdcovocievnych chorôb: všade čisto, železný poriadok slúžiaci k eliminácii akýchkoľvek možných činiteľov spôsobujúcich poškodenie pacientov, personál sa opakovane prezlieka, často si umýva ruky, permanentná dezinfekcia, sterilita, žiadne návštevy a príde tam „dobrý človek“ a zapáli pneumatiku. Možno nie každý si vie predstaviť spúšť, ktorá na uvedenom pracovisku nastane, krátko môžeme vymenovať – časť pacientov sa udusí, časť zomrie na následky infekcie a stresu, a oddelenie bude treba od základu vyčistiť, vymalovať, vyradiť nefunkčné prístroje, kúpiť nové ..., atď. Veľa strát je nevratných a nenahradiateľných, tie vratné – milión hore – dolu – pre hlúposť, či recesiu?

Možno povedať, že vyfajčenie jednej cigarety pôsobí škodlivo na celý organizmus zvnútra a na jeho životné prostredie zvonka, pôsobí na životné prostredie okolitých jedincov ľudského rodu, ale aj našich iných živých spoluzijúcich na tejto Zemi (zvieratá, rastliny, hmyz a pod).

Podľa pána profesora Rafaela Redhammera sa dôsledky fajčenia na ľudský organizmus rozdeľujú na štyri skupiny:

- nádorové ochorenia vznikajúce v dôsledku fajčenia,
- srdcovocievne ochorenia vznikajúce v dôsledku fajčenia,
- dôsledky fajčenia na respiračný systém,
- iné ochorenia spôsobené fajčením.

Nádorové ochorenia vznikajúce v dôsledku fajčenia sú lokalizované hlavne v pľúcach, ale len málo za touto lokalizáciou zostávajú nádorové ochorenia perí, ústnej dutiny a príľahlej časti hltana, hrtana a pažeráka, žalúdka, pankreasu, obličiek a močového mechúra.

Opakovane sa ale poukazuje aj na zvýšené riziko výskytu zhubných nádorov krčka maternice u fajčiacich žien.

Vyjadrené v číslach – ročne ide o 6 500 novozistených ochorení a 3 300 úmrtí na Slovensku (2007).

Srdcovocievne ochorenia vznikajúce v dôsledku fajčenia sú vysoko rizikové z hľadiska koronárnej smrti, ale aj z ochorení, ktoré postupujú pomaly ale isto, ako napr. aneurizma aorty a postihnutie periférnych ciev, ktoré sa podieľa na vzniku aterosklerózy, ischemickej choroby dolných končatín, mozgových cievnych príhod, zvýšenia krvného tlaku. Podľa amerických štatistík fajčenie zodpovedá asi za 40 % kardiovaskulárnych úmrtí.

Dôsledky fajčenia na respiračný systém, okrem už spomínaného nádorového ochorenia pľúc, zahŕňajú hlavne vznik chronickej obštrukčnej choroby pľúc, ktorá je treťou najčastejšou príčinou úmrtí vo svete, vznik bronchiálnej astmy, vplyv na priebeh závažných infekčných pľúcnych ochorení, ako je napr. tuberkulóza, vznik intersticiálnych pľúcnych procesov (pľúcnych fibróz), a výrazne znižuje pľúcne funkcie, čím spôsobuje v konečnom dôsledku ťažký dyskomfort pacienta.

Všetky tieto hore spomínané skupiny ochorení sú viac menej známe, ale fajčenie je oveľa zákernejšie, pretože cigaretový

dym prenikne naozaj všade a dôsledky fajčenia sú oveľa širšie, než sa vo všeobecnosti vie.

Stomatologické ochorenia a zvýšený výskyt kazov v zuboch, periodontálne ochorenia, vypadávanie zubov.

Fajčenie cigariet znižuje hladinu inzulínu v krvi, zvyšuje krvný cukor a môže byť príčinou non dependentného diabetu (ne reagujúceho na liečbu inzulínom).

Ďalšia skupina negatívneho vplyvu fajčenia na človeka je oblasť reprodukcie. Všetky bunky fajčiara sú hypoxemické, vrátane buniek pohlavných, a preto fajčiar odovzdáva svojmu dieťaťu handicap vo forme menej kvalitnej tkanivovej základne z čoho vyplýva:

- zvýšené riziko spontánnych potratov,
- nižšia pôrodná hmotnosť novorodencov,
- mení sa pomer pohlavia novorodencov v neprospech chlapcov.

Fajčenie býva jednou z príčin neplodnosti, je menej úspešná aj asistovaná reprodukcia (horšia odpoveď žien na hormonálnu stimuláciu, vytváranie nekvalitných vajíčok, ktoré sú menej vhodné na oplodnenie).

Bývajú častejšie komplikácie v tehotenstve – mimomaternicové tehotenstvo, predčasné pôrody, spontánne potraty, abrupcia placenty.

Môžeme povedať, že malým deťom dáva fajčenie (rodičov) horší štart do života, mladých ľudí oberá o výhody (výkonnosť a zdravie) mladého veku, strednej generácii urýchľuje starnutie a starším kruto približuje smrť.

UKONČITE FAJČENIE RAZ A NAVŽDY!

NOVINKA

Nicorette® Spray

s príchuťou lesného ovocia

1 mg/dávka, orálna roztoková aerodisperzia

potláča túžbu po cigarete

už za

30 sekúnd.*



nicorette®

Urob niečo neobyčajné!

* Pri použití dvoch dávok. **Skrátená informácia o lieku: Nicorette® Spray s príchuťou lesného ovocia.** **Liečivo:** jedna dávka dodáva 1 mg nikotínu v 0,07 ml roztoku. 1 ml roztoku obsahuje 13,6 mg nikotínu. **Lieková forma:** orálna roztoková aerodisperzia. **Indikácie:** liečba závislosti od tabaku u dospelých zmiernením abstinenčných príznakov z vysadenia nikotínu, vrátane túžby po cigarete, pri snahe ukončiť fajčenie. **Dávkovanie:** 1. krok: 1. – 6. týždeň: má sa používať 1 alebo 2 dávky aerodisperzie v čase, kedy by pacient normálne fajčil cigaretu alebo keď sa u neho objaví túžba po cigarete. Ak po jednej dávke nie je do niekoľkých minút túžba pod kontrolou, má sa použiť druhá dávka aerodisperzie. Ak sú potrebné 2 dávky aerodisperzie, ďalšie dávky možno podať ako 2 po sebe nasledujúce dávky aerodisperzie. Väčšina fajčiarov bude potrebovať 1-2 dávky aerodisperzie každých 30 minút až 1 hodinu. 2. krok: 7. – 9. týždeň: počet dávok aerodisperzie za deň sa má začať znižovať. Ku koncu 9. týždňa majú pacienti používať POLOVICU priemerného počtu dávok aerodisperzie denne, ktoré používali pri 1. kroku. 3. krok: 10. – 12. týždeň: má sa pokračovať v znižovaní počtu dávok aerodisperzie za deň tak, že počas 12. týždňa už pacienti nepoužívajú viac ako 4 dávky denne. Ak sa dávkovanie u pacientov zníži na 2-4 dávky aerodisperzie denne, používanie orálnej aerodisperzie sa má ukončiť. 1 alebo 2 dávky aerodisperzie v čase, kedy by pacient normálne fajčil cigaretu alebo keď sa u neho objaví túžba po cigarete. **Kontraindikácie:** precitlivosť na nikotín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok lieku, deti mladšie ako 18 rokov a osoby, ktoré nikdy nefajčili. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** pomer rizika a prínosu sa má vyhodnotiť u pacientov s nasledujúcimi stavmi: závislí fajčiar s nedávnym výskytom infarktu myokardu, nestabilnou alebo zhoršujúcou sa angínou vrátane Prinzmetalovej angíny, závažnou srdcovou arytmiou, nedávnou cerebrovaskulárnou príhodou a/alebo nekontrolovanou hypertenziou, s diabetés mellitus, s alergickými reakciami, poškodením funkcie pečene a obličiek, feochromocytóm, nekontrolovanou hypertenziou a ochorením gastrointestinálneho traktu. Nebezpečenstvo u detí: dávky nikotínu tolerované fajčiarimi môžu u detí spôsobiť silné toxické účinky, ktoré môžu byť fatálne. Orálna aerodisperzia obsahuje malé množstvá etanolu (alkoholu), menej ako 100 mg v jednej dávke (1 alebo 2 vstreky). Kvôli obsahu butylhydroxytoluenu môže liek vyvolať miestne kožné reakcie (napr. kontaktnú dermatitídu) alebo podráždenie očí a slizníc. **Liekové a iné interakcie:** neboli definitívne stanovené žiadne klinicky relevantné interakcie medzi liečbou nahradzujúcou nikotín a inými liekmi. Nikotín však môže pravdepodobne zosilniť hemodynamické účinky adenozínu, t. j. zvýšiť krvný tlak a srdcovú frekvenciu a tiež zvýšiť bolestivú odpoveď (typ bolesti na hrudi ako pri angine pectoris) vyvolanú podaním adenozínu. **Fertilita, gravidita a laktácia:** používanie lieku gravidnou fajčiarkou sa má začať len po porade so zdravotníckym pracovníkom. Ženy majú používať liek ihneď po dojení a medzi použitím orálnej aerodisperzie a ďalším dojením zachovať čo najdlhšiu prestávku. **Nežiaduce účinky:** precitlivosť, bolesť hlavy, porucha chuti, parestézia čkania, podráždenie hrdla, nauzea, bolesť brucha, sucho v ústach, hnačka, dyspepsia, flatulencia, nadmerná sekrécia slín, stomatitída, vracanie. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** McNeil AB, Švédsko. **Registračné číslo:** 87/0126/17-S. **Dátum revízie textu:** 10/2018. **Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Pred odporúčením lieku si prečítajte úplnú informáciu o lieku.** MAT/6864/04/2019



RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Odbor farmácie



Predpisovanie zdravotníckych pomôcok sestrami a pôrodnými asistentkami

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. Vložením nového § 119a s názvom Oprávnenie predpisovať zdravotnícke pomôcky sestrami alebo pôrodnými asistentkami sa umožňuje predpisovanie zdravotníckych pomôcok okrem lekárov aj sestram a pôrodným asistentkám, ak spĺňajú požiadavky na odbornú spôsobilosť. Ďalšou novelou zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach schválenou v máji 2018, účinnou od 15. júna 2018 (zákon č. 156/2018 Z. z.) sa spresnili požiadavky na odbornú spôsobilosť sestier a pôrodných asistentiek.

Odborná spôsobilosť sestry na predpisovanie zdravotníckych pomôcok je:

1. získanie vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v bakalárskom študijnom programe v študijnom odbore ošetrovatel'stvo,
2. získanie vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v magisterskom študijnom programe v študijnom odbore ošetrovatel'stvo, ak vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa bolo získané v študijnom odbore ošetrovatel'stvo,
3. najmenej
 - päťročná odborná prax, ak sestra získala odbornú spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností v špecializačnom odbore ošetrovatel'stvo alebo má
 - osemročnú odbornú prax a
4. poskytuje zdravotnú starostlivosť
 - v zdravotníckom zariadení na základe povolenia na prevádzkovanie zdravotníckeho zariadenia,
 - na základe licencie na výkon samostatnej zdravotníckej praxe na inom mieste ako v zdravotníckom zariadení alebo je
 - v pracovnoprávnom vzťahu k poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti v ambulatnom zdravotníckom zariadení alebo k zariadeniu sociálnych služieb alebo zariadeniu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately.

Odborná spôsobilosť pôrodnej asistentky na predpisovanie zdravotníckych pomôcok je:

1. získanie vysokoškolského vzdelania prvého stupňa v bakalárskom študijnom programe v študijnom odbore pôrodná asistancia,
2. získanie vysokoškolského vzdelania druhého stupňa v magisterskom študijnom programe v študijnom odbore pôrodná asistancia, ak vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa bolo získané v študijnom odbore pôrodná asistancia,
3. najmenej
 - päťročná odborná prax, ak sestra získala odbornú spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností v špecializačnom odbore pôrodná asistancia alebo

- osemročná odborná prax a sestra,
4. poskytuje zdravotnú starostlivosť
 - na základe licencie na výkon samostatnej zdravotníckej praxe na inom mieste ako v zdravotníckom zariadení alebo
 - v pracovnoprávnom vzťahu k poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti v ambulatnom zdravotníckom zariadení.

Zdravotnícku pomôcku, ak sa má uhrádzať alebo čiastočne uhrádzať na základe verejného zdravotného poistenia, je oprávnená predpísať sestra alebo pôrodná asistentka s požadovanou odbornou spôsobilosťou, ktorej Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou pridelil číselný kód a ktorá

- a) má uzatvorenú zmluvu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti so zdravotnou poisťovňou, v ktorej je pacient poistený alebo
- b) poskytuje zdravotnú starostlivosť v pracovnoprávnom vzťahu k:
 1. poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, ktorý má uzatvorenú zmluvu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti so zdravotnou poisťovňou, v ktorej je pacient poistený,
 2. zariadeniu sociálnych služieb, ktoré má uzatvorenú zmluvu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti so zdravotnou poisťovňou, v ktorej je pacient poistený alebo
 3. zariadeniu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, ktoré má uzatvorenú zmluvu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti so zdravotnou poisťovňou, v ktorej je pacient poistený.

Predpisovať zdravotnícke pomôcky je oprávnená sestra alebo pôrodná asistentka, ktorá poskytuje zdravotnú starostlivosť:

- a) na základe licencie na výkon samostatnej zdravotníckej praxe na inom mieste ako v zdravotníckom zariadení,
- b) v zdravotníckom zariadení na základe povolenia na prevádzkovanie zdravotníckeho zariadenia, alebo
- c) v pracovnoprávnom vzťahu alebo obdobnom pracovnom vzťahu k poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti.

Sestra alebo pôrodná asistentka predpisuje zdravotnícku pomôcku na lekársky poukaz.

Sestra alebo pôrodná asistentka môže predpísať zdravotnícku pomôcku, ktorá je viazaná na odbornosť lekára, len na základe písomného odporúčania odborného lekára. Odborný lekár v odporúčaní sestry alebo pôrodnej asistentke uvedie ako dlho má sestra alebo pôrodná asistentka zdravotnícku pomôcku pacientovi predpisovať; táto lehota nesmie presiahnuť 12 mesiacov.

Sestra alebo pôrodná asistentka pri predpisovaní zdravotníckej pomôcky na základe odporúčania odborného lekára napíše na rubovú stranu lekárskeho poukazu poznámku „NA ODPORÚČANIE ODBORNÉHO LEKÁRA“ s uvedením mena a priezviska a kódu odborného lekára, názvu, sídla a kódu poskytovateľa zdravotnej starostlivosti a dátumu lekárskej správy, v ktorej odporúčal predpísanie zdravotníckej pomôcky. Sestra alebo pôrodná asistentka poznámku autorizuje odtlačkom svojej pečiatky, dátumom a vlastnoručným podpisom.



V zákone 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach sa doplnil § 141 v odseku 1 o písmeno m), na základe ktorého je Ministerstvo zdravotníctva SR splnomocnené vydať všeobecne záväzný právny predpis, ktorým sa vydá zoznam zdravotníckych pomôcok, ktoré je oprávnená predpisovať sestra a pôrodná asistentka. Týmto predpisom je vyhláška MZ SR č. 89/2018 Z. z., ktorá nadobudla účinnosť od 1. apríla 2018. Zoznam zdravotníckych pomôcok je uvedený v prílohe vyhlášky MZ SR č. 89/2018 Z. z.

V prílohe sa ustanovuje zoznam podskupín zdravotníckych pomôcok zaradených do zoznamu kategorizovaných zdravotníckych pomôcok, ktoré je oprávnená predpisovať predpisujúca sestra a predpisujúca pôrodná asistentka. Účelom vyhlášky je limitovať sortiment zdravotníckych pomôcok takým spôsobom, aby sa na jednej strane využili odborné schopnosti sestier a pôrodných asistentiek, odbremenili sa lekári poskytujúci zdravotnú starostlivosť a zároveň a na druhej strane zlepšila sa dostupnosť zdravotníckych pomôcok pacientom a zabezpečilo sa účelné a efektívne vynakladanie prostriedkov verejného zdravotného poistenia.

V zozname zdravotníckych pomôcok, ktoré sú oprávnené predpisovať sestry a pôrodné asistentky sú tieto podskupiny zdravotníckych pomôcok:

1. Obväz hydrofilný zaradený v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine A
2. Gáza hydrofilná zaradená v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine A2
3. Gázové skrútené tampóny zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine A3
4. Gázové kompresy zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine A4
5. Vata zaradená v zozname zdravotníckych pomôcok v skupine A5
6. Elastický obväz, krátkoťažný so šírkou od 10 cm do 12 cm zaradený v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine A7.5
7. Roztoky na výplach rán zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine A8.13.2
8. Vložky pre druhý stupeň inkontinencie zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B1.1
9. Vložky pre tretí stupeň inkontinencie zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B1.2
10. Vkladacie plienky ženské zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B2.2
11. Plienkové nohavičky detské zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B3.1
12. Plienkové nohavičky zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B3.2
13. Fixačné nohavičky zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine B4
14. Podložky pod chorých zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine B5
15. Urinálne vrecká zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v skupine B7
16. Pomôcky na autokatetrizáciu bez konektora zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B10.1
17. Pomôcky na autokatetrizáciu s konektorom jednorazové zaradené v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok v podskupine B10.2

Ilustračné foto: internet



 Vyrobené vo Fínsku

VITA B12 1 mg

Na pamäť

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

Len 1 tableta denne

Balenie: 30 a 100 tabliet

1102*

Vitámín B12 prispieva k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy a k nořmálnej činnosti nervovej sústavy.

Žiadajte vo vašej lekářni

Pamätáte si?

„V ktorom roku boli na Slovensku Majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji?“

Výživový doplnok.
Výživový doplnok nenahrádza pestrú a vyváženú stravu

www.vitalbans.sk
Vitalbans



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Banská Bystrica



Epidémia osýpok v Európe a na Slovensku

Osýpky sú vysoko nákazlivé vírusové ochorenie. Rýchlo sa šíria vzduchom pri kašli a kýchaní. Inkubačný čas býva približne jeden týždeň. Osýpky sa prejavujú vyrážkami po celom tele, horúčkou, nádchou, zápalom spojiviek a kašľom. Komplikáciami osýpok sú zápal stredného ucha, zápal pľúc a zápal mozgu.

Osýpky v Európe v roku 2018

V roku 2018 30 krajín EÚ/EHP hlásilo 12 352 prípadov osýpok, z ktorých 70 % bolo laboratórne potvrdených. Najvyšší počet prípadov hlásilo z Francúzska, Talianska, Grécka, Rumunska, Veľkej Británie, Slovenska a Nemecka. Najvyššiu chorobnosť hlásilo Grécko, Slovensko (!), Rumunsko, Francúzsko a Taliansko. Hlásených bolo 35 úmrtí. Z prípadov so známym údajom o očkovaní bolo 79 % prípadov neočkovaných a 11 % prípadov bolo očkovaných jednou dávkou vakcíny proti osýpkam. Neočkované a nedostatočne očkované boli najmä deti do 4 rokov, u ktorých bola hlásená najvyššia vekovo špecifická chorobnosť.

Osýpky na Slovensku v roku 2018

V roku 2018 postihlo Slovensko epidemický výskyt osýpok v Košickom kraji. Najviac postihnuté boli okresy Michalovce (420 prípadov), Trebišov (109) a Sobrance (19). Zvýšený výskyt prípadov osýpok sa prvýkrát evidoval v máji 2018 v okrese Michalovce. V spomínaných okresoch sa v 7 prípadoch jednalo o importované ochorenia z Veľkej Británie. Najviac ochorení sa vyskytlo vo vekovej skupine 0-ročných. Väčšina chorých pochádzala z prostredia s nízkym hygienickým štandardom. Hlásených bolo 39 komplikácií (zápal pľúc). Predpokladá sa, že príčinou vzniku epidémie v okrese Michalovce a Trebišov bol import osýpok z Veľkej Británie ako aj nedostatočné očkovanie proti osýpkam v spomínaných okresoch. V prípade okresu Sobrance išlo pravdepodobne o dôsledok prirodzenej migrácie obyvateľstva z ohniska nákazy osýpok v susednom okrese.

Osýpky na Slovensku od začiatku roku 2019

Od januára 2019 do 6. marca 2019 bolo na Slovensku evidovaných 85 prípadov osýpok. Ich výskyt zaznamenali v Košickom, Prešovskom a Bratislavskom kraji.

Notification rate of measles (per million),
January 2018–December 2018

0
0.01–0.99
1.00–9.99
10.00–19.99
≥20.00
Not included



Výskyt osýpok v Európe za rok 2018 (zdroj: ECDC)

V okrese Trebišov je v spomínanom časovom rozmedzí hlásených 55 prípadov ochorení, v okrese Michalovce 4 prípady ochorenia. Košické okresy nahlásili 23 prípadov ochorení na osýpky, okres Vranov nad Topľou 1 prípad a hlavné mesto Bratislava 2 prípady osýpok.

Najviac ohrozené skupiny a kolektívna imunita

Na to, aby bola pred ochorením chránená celá populácia a vírus sa nemohol šíriť, je nutná aspoň 95 %-ná zaočkovanosť obyvateľstva. Ak je zaočkovaných 95 % obyvateľstva, chránených je aj zvyšných 5 %, ktoré z nejakého dôvodu zaočkované byť nemôžu (novorodenci, ľudia s nedostatočnou imunitou). To je podstatou tzv. kolektívnej imunity. Preto je u nás zavedené povinné očkovanie proti osýpkam. Ak dôjde k zavlečeniu vírusu na miesto, kde je viac ako 5 % ľudí nezaočkovaných (tzv. imuničné diery), vznikajú epidémie. Dnes nie je problém zavliecť osýpky do takýchto ob-

lastí pri súčasnom pohybe obyvateľov a možnosti v krátkej dobe prekonať veľké vzdialenosti.

Keďže sa vakcína proti osýpkam podáva deťom až v 15. mesiaci, deti mladšie ako 1 rok sú rizikovou skupinou, ktorá nemá možnosť chrániť sa pred ochorením pokiaľ okolie nie je zaočkované, a teda imúnne voči osýpkam. Ďalšou rizikovou skupinou sú osoby s pridruženými ochoreniami a oslabenou imunitou.

Nedostatočné očkovanie v Európe – problém eliminácie osýpok

Osýpky sa naďalej šíria po celej Európe, pretože očkovanie je v mnohých krajinách nedostatočné. Hlavný hygienik na Slovensku upozorňuje, že každá osoba cestujúca do krajiny postihnutej osýpkami, ktorá nie je riadne očkovaná dvoma dávkami vakcíny proti osýpkam, je v riziku, že pri kontakte s chorým na osýpky ochorie.

Bezstarostný letný relax

Čoskoro začína sezóna kúpania. Častejšie navštevujeme letné kúpaliská, jazerá. Hoci zdravý človek nemá po pobyte v dobre udržiavanom bazéne, wellness centre či na letnom kúpalisku žiaden problém, niektoré ženy sa ich doslova boja. Fungujúci imunitný systém a spolu s ním aj rovnováha vaginálnej mikroflóry u žien sú obvykle dostatočnou bariérou proti infekciám, ktoré by sa mohli nachádzať vo vode vhodnej na kúpanie. Ale ak má žena oslabenú imunitu, kúpanie spolu s inými ľuďmi býva pre ňu problémom...

Prevenca je dôležitá

Plávanie patrí k odporúčanému a veľmi prospešnému pohybu. Niektoré ženy sa však plávaniu v bazéne vyhýbajú, lebo sa obávajú následných gynekologických problémov. Trpia nimi ženy s oslabenou imunitou alebo s narušenou rovnováhou vaginálnej mikroflóry. Problémy sa prejavujú suchosťou, dyskomfortom, svrbením alebo až výtokom. Ide o začínajúcu alebo prebiehajúcu infekciu či už kvasinkového alebo iného mikrobiálneho, prípadne vírusového pôvodu. Na riešenie podobných problémov boli vyvinuté vaginálne čapíky s obsahom vysokočistého beta glucanu a kyseliny hyalurónovej, ktoré je vhodné užívať preventívne pred letnou sezónou. V prípade beta glucanu boli mnohokrát vedecky dokázané jeho účinky na imunitné bunky, ktoré v jeho prítomnosti, obrazne povedané, dostanú väčšiu chuť na nepriateľské ciele, teda na vírusy, baktérie, mikróby, plesne. Kyselina hyalurónová zase pomáha hojiť drobné poranenia a zvyšuje pružnosť tkanív, čo je pri podráždenej vaginálnej sliznici veľmi dôležité.

Účinná pomoc imunitu

Ak sa pravidelne objavujú spomínané gynekologické problémy, je vhodné stimulovať imunitný systém aj „zvnútra“. Najúčinnšie doteraz známe prostriedky na podporu imunity sa ukazujú prírodné polysacharidy – beta glucany. Z nich je to najmä vysokočistý beta glucan (viac ako 90 %), získavaný z hlívy ustricovej. Pôsobí na zvyšovanie funkčnosti imunitného systému. Prípravky s beta glucanom môžeme užívať dlhodobo, preventívne, ale najmä vtedy, keď sú predpoklady na oslabenie imunity. Ak už ochorenie prepuklo, dávkovanie sa môže dočasne aj zvýšiť. Ako podpora pri gynekologických ochoreniach (HPV, mykózy, infekcie, virózy, candidy, atď.) predstavuje aplikácia výživového doplnku s vysokočistým beta glucanom serióznu pomoc organizmu. Ochorenie ustupuje, výsledky sa systematicky zlepšujú a čo je dôležitejšie, nenastáva recidíva.



Pravidlá pri návšteve wellness či kúpaliska:

- Vynechajte návštevu, ak máte akútny zdravotný problém (prechladnutie).
- S rankami či zádermi do bazéna vôbec nechodte.
- Dôsledne dodržujte hygienické pravidlá pre návštevníkov, vrátane zvýšenej osobnej hygieny pred vstupom do vody, ale i po ukončení pobytu.
- Osoby citlivé na gynekologické problémy by mali radšej navštevovať menšie wellness centrá s nižším počtom ľudí v bazéne a vyšším štandardom ošetrovania vody.

Beta glucan: tipy pre leto

femiglucan 10 vaginálnych čapíkov

- účinné látky: vysokočistý beta glucan + kyselina hyalurónová
- vhodný pre zníženie rizika vaginálnych infekčných ochorení
- pomáha znížiť diskomfort a suchosť

Beta Glucan Gel 50ml

- najvyšší podiel beta glucanu v topickom výrobku na trhu*
- neparfémovaný, neprifarbovaný
- vhodný na upokojenie a regeneráciu poškodenej kože (popáleniny, solárne dermatitídy, ekzémy a i.)
- beta glucan podporuje aktivitu fibroblastov, ktoré:
 - chránia a opravujú kožné tkanivá
 - distribuuju kolagén v koži



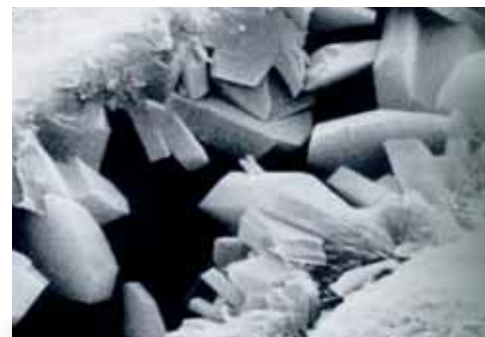
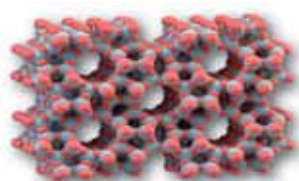
www.natures.sk

* Vysokočistý 93% beta-1,3/1,6-D-glucan z hlívy ustricovitej. *Obsah beta glucanu vo výrobku Beta Glucan Gel je 2%. Vyšší podiel v komerčne dostupnom topickom prípravku k dátumu podania inzerátu podľa informácií výrobcu nie je. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. www.natures.sk



PharmDr.
Štefánia Laca Megyesi, MSc.

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



ZEOLIT

Švédsky mineralóg a chemik Axel Fredrik Cronstedt v roku 1756 objavil minerál zeolit v Lapplande v bani na meď. Počas zahrievania vzorky minerálu kameň začal akoby vriieť, a preto tento minerál pomenovali „zeolit“ (Zein = vriieť, lithos = kameň). Toto pomenovanie používame aj v súčasnosti, ale s rozšíreným obsahom. V súčasnej dobe je viac než štyridsať minerálov známych pod pojmom zeolit.

Ložiská zeolitu sa vytvárali pred miliónmi rokov, kedy vulkány vypúšťali obrovské množstvo prachu aluminosilikátov z alkalických zemín:

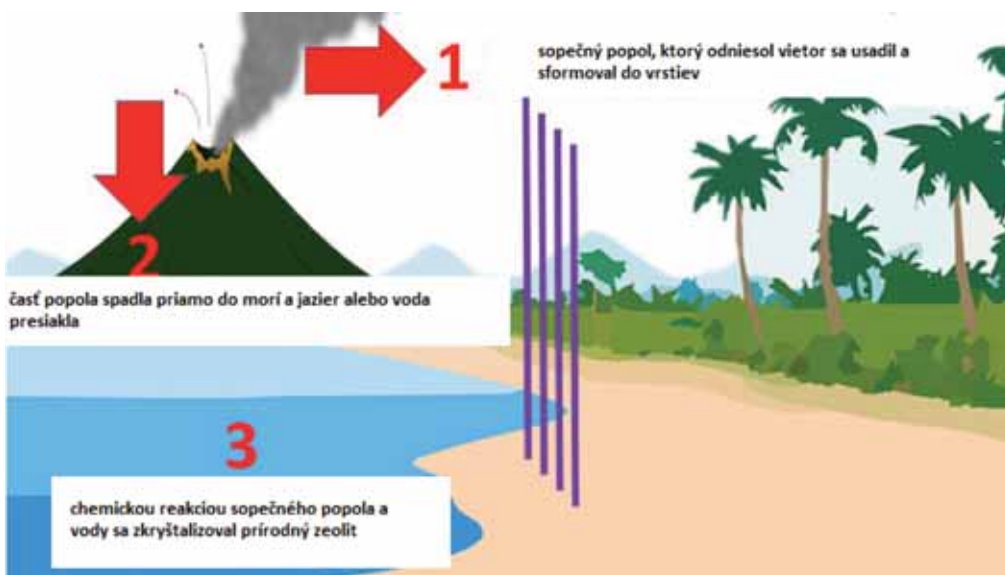
Prírodné a syntetické zeolity sú predmetom záujmu vedeckého výskumu v celosvetovom meradle. V súčasnosti sa využívajú v rôznych oblastiach ako je medicína, farmácia, priemyselná technológia a v iných odvetviach.

Medzi najväčších producentov zeolitov patria:

Čína • Južná Kórea • Japonsko • Jordánsko • Turecko • Slovensko • USA • Kanada.

Prírodné zeolity typu klinoptilolitu patria medzi najrozšírenejšie a najviac využívané zeolitické minerály na svete. Zeolit typu klinoptilolitu, ktorý je netoxický, ekologicky výhodný a cenovo dostupný zaradujeme medzi vhodné materiály pre rôzne využitia v oblasti farmácie a medicíny.

Klinoptilolit je pórovitý mikrokryštalický materiál, ktorý zaradujeme do heulanditovej skupiny zeolitov a má pomerne vysoký obsah kremíka. Základom štruktúry klinoptilolitu sú tetraédre s atómami kyslíka vo vrcholoch a s Al alebo Si atómami v strede tetraédrov. Tetraédre tvoria vrstvitú štruktúru, pričom jednotlivé vrstvy sú prepojené atómami kyslíka tak, že vznikajú tri kanálky pozostávajúce z Al a Si desať a osemčlenných prstencov. Výsledkom usporiadania sú kanálky, ktorých vnútorné steny sú vystlané atómami kyslíka a vo väčších dutinách sú umiestnené iné prvky, obvyčajne Na, K, Ca. Štruktúra s kanálkami a dutinami umožňuje naadsorbovanie rôznych látok do mriežky klinoptilolitu a zmenu fyzikálnych a chemických vlastností. Látky, adsorbované v skelete zeolitov, sa buď viažu s ostatnými prvkami v kanálikoch rôznym spôsobom alebo môžu byť v kanálikoch umiestnené voľne. Taktiež je možná aj kombinácia oboch spôsobov a spôsob väzby a ich umiestnenie ovplyvňujú potom vlastnosti takto upravených zeolitov a ich možnosti použitia.



kálnych a chemických vlastností. Látky, adsorbované v skelete zeolitov, sa buď viažu s ostatnými prvkami v kanálikoch rôznym spôsobom alebo môžu byť v kanálikoch umiestnené voľne. Taktiež je možná aj kombinácia oboch spôsobov a spôsob väzby a ich umiestnenie ovplyvňujú potom vlastnosti takto upravených zeolitov a ich možnosti použitia.

Typické vlastnosti zeolitov:

- biogénna adsorpcia plynov,
- výmena iónov,
- zachytávanie toxických ťažkých kovov,
- absorpcia patogénnych baktérií,
- antiparazitárny účinok,
- katalytický účinok,
- schopnosť odrážať žiarenie,
- uvoľnenie adsorpčného tepla,
- obsah bio-, stopových a vzácnych prvkov.

Využitie v medicíne

V tradičnej čínskej medicíne sa zeolity využívali viac ako 800 rokov. Po Černobyľskej tragédii bol podávaný obetiam ožiarenia.

Zeolity absorbujú voľné radikály, toxíny, ťažké kovy a iné škodliviny a šetrným spôsobom ich vyplavujú z tela. Zmierňujú prekyslenie žalúdka, pomáhajú pri liečbe žalúdočných vredov, môžeme ho užívať dlhodobu, tráviaci trakt ho prijíma ako bežnú potravu, nezaťažuje organizmus, neusadzuje sa v tkanivách a v krvi. Priaznivo vplyvajú na štruktúru a stavbu kostí, skrátujú čas rekonvalescencie po operáciách (hlavne pri poraneniach kostí).

Používajú sa ako filtračné médium pri hemodialýze, kde nahrádzajú iné, veľmi drahé materiály. Vo Švédsku ho používajú ako antibakteriálnu a antivírusovú ochranu vo ventilačných systémoch v nemocniciach, výskumných laboratóriách, v klimatizáciách lietadiel a vlakov, vojaci – ako ochranu pred biologickými zbraňami.

Podľa niektorých vedeckých štúdií zeolity sú účinné v terapii onkologických ochorení. Výsledky štúdií boli zaznamenané pri kožných druhoch rakoviny.

Tradice & kvalita

Slavíme 130 úspěšných let společnosti Loana na českém a slovenském trhu!



LOANA to je bohatý sortiment kojeneckých, dětských, dámských a pánských ponožek a punčochových kalhot, vše s vysokým podílem bavlny. Součástí naší nabídky jsou také exkluzivní výrobky z funkčních vláken a speciální úpravy textilního zboží.

Samostatnou specifickou částí je pak široký sortiment prvotřídních kompresivních zdravotních výrobků. Nadstandardně také zajišťujeme možnost zhotovení výrobku na míru podle konkrétních požadavků našich zákazníků.

Kvalita, zdravotní nezávadnost a moderní styl je pro nás absolutní prioritou i do budoucna.



PROVĚŘENÁ KVALITA · 1889 · TRADICÍ OD POKU

130 let
slavíme

1889-2019



Lonaris®

Kompresivní zdravotní produkty

www.loana.cz



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

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

Prenikajúce poranenia oka

Cudzí predmet v oku

Do oka sa nám môže dostať malá špinka (zrnko prachu, sadza, muška, mihalnica...). Oko ju vie vyplaviť von žmurkaním a slzami. Ak nie sme úspešní, oko je bolestivé, máme pocit svrbenia, oko je červené (obr. 2a) a slzí, je nutné predmet opatrne vybrať z oka von.

Prvá pomoc:

- umyjeme si ruky,
- zabránime treniu oka,
- postihnutého posadíme a zakloníme hlavu tak, aby sme mali dostatok svetla,
- palcom a ukazovákom rozťahneme mihalnice od seba (obr. 1a) a požiadame postihnutého, aby sa pozrel smerom dole, hore, doprava a doľava,
- ak je cudzí predmet viditeľný a uistili sme sa, že nie je v oku zapichnutý, je dostatočne pohyblivý, môžeme ho z oka vyplaviť tečúcou vodou, očnými kvapkami, cípom vreckovky,
- výplach oka robíme tak, že poranený zakloní hlavu na bok, aby postihnuté oko bolo nižšie ako zdravé oko a čistou vodou alebo bórovou vodou vyplachujeme oko tak, že vodu lejeme do vnútorného kútika smerom k vonkajšiemu (obr. 4),
- ak sa nám výplach nepodarí, oko prekryjeme (ideálne sterilnou gázou), vyhľadáme odborné ošetrenie.

Prenikajúce poranenia oka:

Najčastejšie vznikajú poranením ostrými predmetmi pri pílení, sekaní, pri športe a podobne.

Príznaky:

- náhla bolesť,
- pálenie,
- porucha videnia,
- pocit cudzieho telesa,
- krvácanie z oka,
- môže byť citlivosť na svetlo.

Prvá pomoc:

- postihnutého posadíme a zakloníme hlavu tak, aby sme mali dostatok svetla,
- cudzie teleso z oka nevyberáme, oko nevyplachujeme ani nepoužívame očné kvapky,
- na postihnuté oko priložíme kryciu vrstvu tak, aby sme zapichnutý predmet v oku nevťahovali hlbšie,
- obviažeme obidve oči, tak zabránime pohybu očných gúľ,

- po vyradení zraku nenecháme postihnutého samého,
- čo najrýchlejšie ho dopravíme na odborné ošetrenie k očnému lekárovi.

Pozor, každý úraz oka považujeme za vážny!

Snehová a zväračská slepota

Príčiny:

- nechránené oči vystavené ultrafialovému žiareniu (napr. jarná lyžovačka, letný pobyt pri vodných plochách),
- zväranie bez ochranných pomôcok.

Príznaky:

- približne po 1 - 6 hod. bez príznakov má postihnutý pocit cudzieho telesa v oku,
- slzenie, pálenie,
- pri vystavení sa svetlu môže mať kŕč očných svalov.

Prvá pomoc:

- oči oplachujeme studenou vodou,
- na ochranu očí proti svetlu použijeme tmavé slnečné okuliare s UV filtrom,
- obváž oboch očí, zatemnenie miestnosti,
- vyhľadáme odborné ošetrenie.

Poznámka: Pre ochranu očí je ideálna prevencia, preto používajte slnečné okuliare s UV filtrom a pri zväraní je nutné bezpodmienečne dodržiavať bezpečnostné predpisy.

Poranenie očí kyselinami alebo zásadami

Prčina:

- manipulácia s kyselinou, zásadou bez ochranných pomôcok.

Príznaky:

- bolesť,
- postihnutý nevie otvoriť oči,
- kŕče očné svalstva.

Prvá pomoc:

- postihnutého posadíme, najlepšie k umývadlu,
- ak má postihnutý kontaktné šošovky musíme ich odstrániť,
- oči vyplachujeme čistou vodou minimálne 15 – 20 minút bez prerušenia smerom od vnútorného kútika oka k vonkajšiemu, aby nedošlo k poškodeniu druhého oka použitou tekutinou (obr. 4),
- počas oplachovania oka postihnutý žmurká a oko držíme otvorené aj za pomoci prstov rúk napriek kŕču očných svalov.



Obr. 1a: Roztiahnutie očných viečok



Obr. 2a: Podráždené oko



Obr. 2b: Podráždené oko



Obr. 3: Prenikajúce poranenie oka



Obr. 4: Výplach oka

Nezabudnite, že najdôležitejšia je prevencia, čiže používanie ochranných pomôcok!



Mgr. Diana Duhová



Národné centrum
zdravotníckych informácií

Pacientsky sumár

ako súčasť systému ezdravie
sprístupňuje lekárovi základné
informácie o zdravotnom
stave pacienta

Pacientsky sumár možno charakterizovať ako súbor tých najdôležitejších informácií o pacientovi, vďaka ktorým sa zdravotnícky pracovník rýchlo a ľahko zorientuje v pacientovom zdravotnom stave. Je veľmi dôležitý najmä pri poskytovaní neplánovanej zdravotnej starostlivosti, pri náhlych a nečakaných zmenách zdravotného stavu. Obsahuje dôležité údaje, ktoré môžu zvýšiť bezpečnosť liečby, jej efektívnosť a dokonca aj zachrániť život. Je to dokument, ktorý obsahuje výber zo zdravotných záznamov. Vybrané informácie z elektronickej karty sú stručné, ich úlohou je pomôcť pri rozhodovaní sa počas diagnostiky a stanovení liečby.

Pacientsky sumár je riadnou súčasťou elektronickej zdravotnej knižky. Obsahuje základné údaje o zdravotnom stave osoby v rozsahu ustanovenom Zákonom o národnom zdravotníckom informačnom systéme 153/2013 Z. z., pre potreby poskytovania zdravotnej starostlivosti. Detailné klinické nálezy uložené v elektronickej zdravotnej knižke nie sú súčasťou patientskeho sumára.

Čo všetko patientsky sumár obsahuje

Súčasťou patientskeho sumára sú kontaktné aj klinické údaje pacienta. Do systému sa uložia na základe záznamov lekárov, lekární či nemocníc ako aj na základe vlastných záznamov pacienta.

Identifikačné a kontaktné údaje pacienta

- Informácie o pacientovi – meno, priezvisko, rodné číslo, identifikácia pacienta v zdravotnej poisťovni, adresa trvalého bydliska, názov a identifikátor zdravotnej poisťovne.
- Kontaktné údaje – ide o doplňujúce údaje, ktoré môže vyplniť zdravotnícky pracovník počas ošetrovania alebo si ich vyplní pacient sám vo svojej elektronickej zdravotnej knižke (EZK). Sú to údaje ako telefónne číslo, e-mail a ICE (In Case of Emergency). ICE je núdzový kontakt na osobu alebo osoby, ktoré treba kontaktovať, ak bola pacientovi poskytnutá neodkladná zdravotná starostlivosť, resp. došlo k úmrtiu.
- Kontakt na ošetrojúceho lekára – údaje o všeobecnom lekárovi, ktorý má s pacientom uzatvorenú dohodu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, údaje o preferovanom lekárovi, ktorý má najviac informácií o zdravotnom stave pacienta (napr. onkológ a pod.).

Klinické údaje pacienta, teda výber zo zdravotnej dokumentácie

- Pôrodná anamnéza – v patientskom sumári (PS) je po predchádzajúcom súhlase pacientky zapísaný predpokladaný dátum pôrodu. Bez jej súhlasu sa informácia v PS nezobrazí.
- Zdravotné problémy – v sumári sa zobrazujú diagnózy, ktoré lekár uvedie v rámci diagnostického záveru pri zázname

z vyšetrenia. Jednotlivé diagnózy môžu byť označené aj ako život ovplyvňujúce automaticky, alebo na základe rozhodnutia ošetrojúceho lekára. Patria sem napríklad: alergie, astma, diabetes, hypertenzia, hemofília, HIV, TBC, hepatitída, srdcovo-cievne ochorenia, choroby štítnej žľazy, epilepsia, Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, osteoporóza a pod.

- Implantované zdravotnícke pomôcky – v patientskom sumári môžu byť evidované aj implantované zdravotnícke pomôcky, vrátane zubných náhrad a implantátov.
- Lieková anamnéza – obsahuje súbor informácií o vydaných a podaných liekoch za posledných 6 mesiacov. Záznamy vznikajú na základe predpisov a následných výdajov receptov v lekární po zápise medicínske podanej na lôžku alebo ambulantne.
- Varovania – v patientskom sumári sa evidujú alergické reakcie na jedlo, hmyz, podávané lieky a nežiaduce reakcie z očkovaní. Nežiaduce reakcie obsahujú bližšie informácie o vzniku reakcie na látku alebo liečivo a spôsob, akým sa reakcia prejavila.

Pacientsky sumár neobsahuje

- Elektronicke zdravotné záznamy vytvorené lekárom so špecializáciou v špecializačnom odbore psychiatria alebo psychológom so špecializáciou v špecializačnom odbore klinická psychológia.
- Identifikačné údaje poskytovateľa lekárenskej starostlivosti, ktorý humánny liek, zdravotnícku pomôcku alebo dietetickú potravinu vydal.
- Údaje o cene vydaného humánneho lieku, zdravotníckej pomôcky alebo dietetickej potraviny z dispenzačných záznamov.

V ďalšom čísle sa dočítate ako patientsky sumár vzniká a kto má k nemu prístup.

VIGANTOLVIT®

3 v 1
PRE ZDRAVÉ
KOSTI A SVALY

NOVINKA



VIGANTOLVIT®
OSTEO



Vitamín D3
napomáha vstrebávaniu
a využitiu vápnika.

Vitamín K2
pomáha tvoriť štruktúru
kostí, do ktorej sa vápnik
zabudováva.

Vápnik
je základný stavebný
kameň kostí.

PRE
AKTÍVNY
ŽIVOT

SVK-VIG-1903-0010
Procter & Gamble, Aupark Tower, Einsteinova 24,
851 01 Bratislava



Drahomíra Staňová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárstvo
Lekáreň Staré mesto
Hviezdoslavova 1
971 01 Prievidza
Tel.: 046/542 20 29

Lekársky predpis Recept
č. 1

Miesto pre nalep. Ošeta. Zdravotná poisťovňa poisťenca

Tetrakainové pastilky:

Rp.

Tetracaini	1g
Gelatenae	20 g
Aquae destillatae	25 g
Glycerini	30 g

M. f. pastillae
D. t. dos. No. C(centum)
D. S.: podľa potreby



Lekársky predpis Recept
č. 2

Miesto pre nalep. Ošeta. Zdravotná poisťovňa poisťenca

Ondrejova masť na drobné poranenia a zapareniny

Rp.

Acidi salicylici	1 g
Olei lavandulae	2 g
Syndermani	
Vaselini flavi	aa ad 100 g

M. f. ung.
D. S.: podľa potreby



Lekársky predpis Recept
č. 3

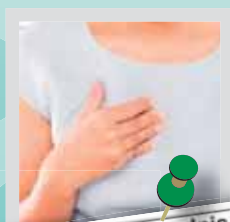
Miesto pre nalep. Ošeta. Zdravotná poisťovňa poisťenca

Kvapky do ucha

Rp.

Acidi borici	0,9 g
Spir. concentrati	9 g
Hydrogenii peroxidi	ad 30 g

M. f. instillatio
D. S.: 3 x denne do ucha



Lekársky predpis Recept
č. 5

Miesto pre nalep. Ošeta. Zdravotná poisťovňa poisťenca

Teperweinova zmes na odkyslenie organizmu

Rp.

Natrii hydrogenophospas	10 g
Kalii carbonas	10 g
Calcii carbonas	100 g
Natrii hydrogencarbonas	80 g
Magnesi subcarbonas	50 g

M. f. pulv.
D. S.: 1 lyžica do pohára vody

Lekársky predpis Recept
č. 4

Miesto pre nalep. Ošeta. Zdravotná poisťovňa poisťenca

Roztok pri zlej obličkovej funkcii

Rp.

Natrii citrici	9 g
Acidi citrici	14 g
Aquae dest.	ad 100 g

M. f. sol.
D. S.: 3 x 3ml



Informácie o prerušení, obnovení a zrušení dodávok humánneho lieku

Štátny ústav pre kontrolu liečiv eviduje časté otázky laickej aj odbornej verejnosti ohľadom nedostupnosti niektorých liekov. Lieky môžu byť dočasne či trvalo nedostupné z viacerých dôvodov, vrátane **prerušenia** alebo **zrušenia** dodávania lieku na slovenský trh. Prerušenie či skončenie dodávania určitého lieku je pomerne bežná záležitosť, o ktorej sú držiteľia registrácie povinní Štátny ústav pre kontrolu liečiv informovať. Podľa zákona o liekoch (č. 362/2011) je držiteľ registrácie povinný oznamovať štátnemu ústavu dočasné prerušenie alebo skončenie dodávania lieku na trh aj s udaním dôvodu najmenej dva mesiace pred zamýšľaným prerušením alebo skončením dodávania. Držiteľ registrácie tiež oznamuje štátnemu ústavu dátum obnovenia dodávok lieku na trh.

Najčastejšie dôvody prerušenia alebo skončenia dodávok liekov na slovenský trh sú:

- marketingové dôvody,
- dôvody súvisiace s výrobou (ako napr. oneskorenie výroby a dodávok lieku, problémy s dostupnosťou určitej suroviny, prípadne kapacitná vyťaženosť výrobcu).

Štátny ústav pre kontrolu liečiv nedisponuje donucovacími prostriedkami v súvislosti s prerušením či ukončením dodávok. V prípade dlhodobého prerušenia dodávok alebo ukončenia dodávok lieku, o ktorom je štátny ústav informovaný a ktoré môže spôsobiť komplikácie pre pacientov či lekárov, štátny ústav v spolupráci s držiteľom registrácie o takejto situácii vopred aktívne informuje predovšetkým odbornú verejnosť, aby sa na ňu mohla pripraviť.

Elektronický portál o prerušení, zrušení a obnovení dodávok

Od mája 2019 štátny ústav spustil na svojej webovej stránke (v časti **Informácie pre verejnosť**) portál, kde sa nachádza zoznam liekov, ktorých dodávka bola prerušená, obnovená či zrušená. V zozname sa nachádzajú nasledujúce informácie: dátum podania, názov držiteľa registrácie, ŠÚKL kód, názov lieku, dátum účinnosti hlásenia a predmet (či ide o prerušenie, zrušenie alebo obnovenie dodávky). Portál je určený pre verejnosť a obsahuje tiež vyhľadávacie funkcie.

Ak si teda pacient chce overiť prípadnú nedostupnosť lieku, v prvom rade je potrebné overiť si informácie v elektronickom portáli. V prípade, že sa liek v zozname nenachádza a napriek tomu je nedostupný, je možné, že držiteľ výpadok neoznámil alebo k nemu prišlo neočakávané. V takomto prípade sa pacient môže na štátny ústav obrátiť napríklad prostredníctvom e-mailu informacie@sukl.sk, kde mu pracovníci ŠÚKL poskytnú informácie o prípadnom výpadku.



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

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

ALO_GYN__03_2019



www.szstt.edupage.org

BOLI U NÁS ŠPANIELI...

Veľa učiteľov a ešte viac žiakov prispelo k tomu, aby sa naši niekoľkoroční projektoví partneri cítili na Slovensku, v Trnave, v našej škole ako doma.

Už druhý rok po sebe sme umožnili realizovať vybraným španielskym študentom z Aretxabaleta Landíbe Eskola medzinárodnú odbornú prax vo FN Trnava a v Zariadení pre seniorov na Vansovej ulici. Prvý týždeň bol štartovací a súčasne zoznamovací pre všetkých zúčastnených. Tento týždeň strávili so svojimi žiakmi aj ich vyučujúce, ktoré mali možnosť spoznať historické pamiatky mesta a samotné odborné pracoviská. Stáž bola doplnená exkurziou na Oddelení centrálnej sterilizácie a na hemodialyzačnom pracovisku. Navštívili aj Kardiocentrum v Bratislave a Simulačné centrum pri LF UK v Bratislave.

Okrem pracovných povinností spoznali španielski stážisti žiakov našej školy, zúčastnili sa imatrikulácií prvákov, postrašili ich Mikuláš s čertom a pred odchodom ešte stihli štedrovečerné posedenie s internátistami. Množstvo fotiek zachytávajúcich príjemné chvíle je dôkazom úspešne zvládnutej päť a pol týždňovej akcie.

PhDr. Ingrid Juhásová, PhD.



VYHRALI SME!



Dňa 4. 4. 2019 sa v Topolčanoch konalo regionálne kolo súťaže v poskytovaní PP stredných zdravotníckych škôl. Našu školu reprezentovali A. Blažo z II. A, S. Šmejdiřová z II. B a A. Svičková z III. B. Skupina našich záchranárov vynikajúco zvládla všetky úlohy na jednotlivých stanovištiach a neprekvapil ich ani test, v ktorom získali 19 bodov z možných 20. V náročnej súťaži obsadili krásne prvé miesto a našu školu budú reprezentovať na celoslovenskom kole v Lučenci. Ďakujeme im za úspešnú reprezentáciu našej školy a veríme, že rovnako úspešní budú aj na celoslovenskom kole v Lučenci.

Mgr. Beáta Levčíková

NAŠE ŠPORTOVÉ ÚSPECHY

To, že naši študenti vynikajú nielen vo svojom odbore, ale žnú úspechy i na športovom poli, dokázali v dňoch 25. a 26. 4. 2019 na Župnej olympiáde – Majstrovstvách kraja SŠ v Trnave. Naše študentky nás reprezentovali v hádzanej, florbale a atletike. Na olympiáde dosiahli vynikajúce výsledky.

V hode diskom získala L. Palanská z I. C prvé miesto a postúpila na Majstrovstvá Slovenska. V tej istej disciplíne obsadila 2. miesto naša študentka N. Miková z III. E a P. Mačaiová z I. A získala v skoku do diaľky 3. miesto a v skoku do výšky 5. miesto. Naše hádzanárky vybojovali v silnej konkurencii krásne 3. miesto a florbalistky 5. miesto.

Naším dievčatám ďakujeme za vynikajúce športové výsledky a Lenke Palanskej držíme palce, aby jej športové zápolenie na Majstrovstvách Slovenska vyšlo podľa jej predstáv.

Mgr. Beáta Levčíková



Mgr. Marcela Matusová

Stredoškolská pedagógka

www.szstn.sk

NAŠA VYUČUJÚCA OCENENÁ MALOU MEDAILOU SV. GORAZDA

Pri príležitosti Dňa učiteľov 62 pedagógov a ďalších pracovníkov v školstve ocenilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. Z rúk Martiny Lubyovej, ministerky školstva, si 25. marca 2019 prevzali veľké a malé medaily sv. Gorazda ako aj ďakovné listy. Z našej školy za svedomitú a zodpovednú prácu pri príprave žiakov na zdravotnícke povolania malou medailou sv. Gorazda bola ocenená vyučujúca odborných zdravotníckych predmetov PhDr. Margita Rybánska, PhD. Blahoželáme!



RADOŠŤ REDAKČNEJ RADY VO ZVOLENE



12. a 13. apríla 2019 sa vo Zvolene uskutočnil 25. ročník celoslovenskej novinárskej súťaže školských časopisov Štúrovo pero 2019. Našu školu reprezentoval časopis Cellula, ktorý sa umiestnil na prvom mieste. V histórii súťaže tak po

prvý raz získal prvenstvo časopis strednej odbornej školy. Okrem hlavnej výhry si odniesol aj prémieovú cenu od Ministerstva obrany SR za príspevok *Kam sa obzrieš, samý vojak*. Máme z toho veľkú radosť.

NENAKUPOVALI SME, ALE SWAPOVALI

2. apríla 2019 sa na našej škole uskutočnil 1. jarný swap oblečenia spojený s prednáškou na tému Pomalá a rýchla móda. Cieľom akcie bolo podporiť myšlienku ekologického zmysľania v oblasti módy. Prednášajúcou bola zameraná propagátorka zero waste životného štýlu Zuzka Vakošová.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili, prevetrali svoje šatníky, odniesli si zaujímavé kúsky a podporili dobrú vec. Oblečenie, ktoré si nenašlo nového majiteľa, putovalo na dobročinné účely – do Sociálneho šatníka pod Juhom.

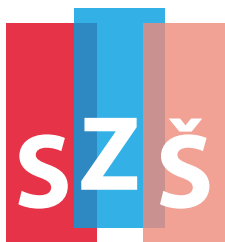


V SLAVIČÍNE OCENILI LITERÁRNE TALENTY



V novovybudovanej aule Gymnázia Jána Pivečky v Slavičine sa v posledný aprílový deň uskutočnilo slávnostné vyhodnotenie literárnej súťaže Vnímame prítomnosť, aby sme ovplyvnili budúcnosť. Medzi ocenenými bola aj naša žiačka. Karolína Papalová z 1. ZL získala v kategórii próza krásne 3. miesto.

Gratulujeme!



RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.szske.sk

CHEMICKÁ OLYMPIÁDA KATEGÓRIA B

14. marca 2019 sa prihlásení žiaci 2. ročníka zúčastnili školského kola Chemickej olympiády v kategórii B. Do Krajského kola tejto olympiády, ktoré sa konalo v priestoroch UPJŠ v Košiciach, postúpila žiačka Emma Prokopová z II. FL triedy. Súťaž pozostávala z teoretickej a praktickej časti. Riešiteľov z rôznych stredných škôl Košického samosprávneho kraja čakali náročné teoretické a praktické úlohy. Na úspešné absolvovanie praktickej časti Chemickej olympiády bolo nutné zvládnuť aj titračnú komplexometrickú metódu – chelatometria. Emma obsadila pekné 5. miesto. Srdečne blahoželáme.



CHEMICKÁ OLYMPIÁDA KATEGÓRIA D



V spolupráci s CVČ na ulici Strojárskejšká 3 v Košiciach, sa aj tento rok dňa 26. apríla na pôde našej školy konalo Krajské kolo 55. ročníka Chemickej olympiády v kategórii D. Olympiády sa zúčastnilo 32 žiakov zo ZŠ z Košického samosprávneho kraja. Pre úspešné zvládnutie museli žiaci absolvovať teoretickú a praktickú časť.

VOLEJBALOVÝ TURNAJ ZMIEŠANÝCH DRUŽSTIEV

Dňa 3. 5. 2019 sa v našej telocvični uskutočnil prvý ročník volejbalového turnaja zmiešaných družstiev. 116 prihlásených žiačok a žiakov sa roz-



delilo do 15 družstiev a z nich bolo losovaním vytvorených 5 skupín. Vo vyraďovacích zápasoch si jednotlivé družstvá nedarovali bez boja ani jeden bod, ale postúpiť zo skupiny mohol iba víťaz. V súťaživej, ale súčasne priateľskej atmosfére, sa do semifinále prebojovalo 5 najlepších, ktorí bojovali o postup do finálovej skupiny. Vo finále sa stretli triedy: II. AV/OO, III. FL a III. ZL.

PRIJÍMACIE KONANIE PRE ŠKOLSKÝ ROK 2019/2020

Dňa 12. mája 2019 bol aj na našej škole pre niektorých deviatakov významný deň, keď mali možnosť realizovať sa na svojich prvých prijímacích skúškach na strednú školu. Bol to prvý termín prijímacích skúšok, keď k nám prišlo 179 žiakov viac-menej z celého východného Slovenska. Všetkým žiakom držíme prsty, aby sa im podarilo uspieť v prijímacích pohovoroch.



Mgr. Alena Majerčáková
Stredoškolská pedagogička

Michalovce

www.szsmi.eu.sk

SLÁVNOSTNÁ ROZLÚČKA SO ŠKOLOU



Tak sme sa dočkali! 10. 5. 2019 sa s nami rozlúčili naši maturanti. Už štvrtýkrát sa so školou lúčili aj študenti odboru farmaceutický laborant. Celý deň sa niesol v duchu určitej nostalgie, no, aj neskrývanej radosti. Pán riaditeľ RNDr. Dušan Žaludko odovzdal knižné ceny a diplomy všetkým, ktorí počas štúdia vynikali vedomosťami alebo praktickými zručnosťami a víťazili v súťažiach odborných, literárnych aj športových. S maturantmi sa rozlúčili aj ich spolužiaci z nižších ročníkov. Prajeme všetkým maturantom veľa úspechov v ich ďalšom živote.

PRAKTICKÁ ČASŤ MATURITNEJ SKÚŠKY

V dňoch 13. – 15. 5. 2019 mali naši maturanti príležitosť preukázať svoje vedomosti a zručnosti získané počas štyroch rokov. Na tvárach žiakov sa od rána zračil strach, napätie, ale aj nádej. Každý dúfal, že vytiahne práve



tú „svoju“ otázku. Vedomosti žiakov preverila odborná maturitná komisia pod vedením predsedníčky RNDr. Oľgy Daxnerovej, PhD. Na konci každého maturitného dňa si žiaci mohli spokojne vydýchnuť, že jednu časť skúšky dospelosti úspešne zvládli. Teraz ich čaká ďalšia méta v podobe ústnej časti. Veríme, že bude rovnako úspešná.



RNDr.
Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru FL

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsba.sk

FESTIVAL HORY A MESTO



Tohto roku už 20. ročník medzinárodného festivalu horských filmov Hory a mesto sa konal koncom marca. Jednou z jeho sprievodných aktivít bol aj Festivalový náučný chodník.



Aj naši žiaci zapojení do projektu DofE tu mali svoje stanovište. Zamerali sa na poskytovanie prvej pomoci a environmentálnu výchovu.

VOLBY DO EURÓPSKEHO PARLAMENTU 2019

V rámci informačnej kampane organizovanej Bratislavským samosprávnym krajom sa žiaci III. FL zúčastnili diskusného stretnutia s poslancami Európarlamentu. Diskusia im pomohla ozrejmiť a rozšíriť si poznatky o Európskej únii, jej princípoch, organizácii a význame.

KRAJSKÉ KOLO STREDOŠKOLSKEJ ODBORNEJ ČINNOSTI

Našu školu a náš študijný odbor úspešne reprezentovali žiaci v sekcii biológia, zdravotníctvo a farmakológia a tvorba učebných pomôcok. Významné umiestnenie dosiahli práce Viktórie Hupkovej z III. FL: Príprava afinitného biosenzora pre detekciu CEA biomarkera a diagnostiku nádorových ochorení, ktorou získala 1. miesto v sekcii zdravotníctvo a farmakológia a práca Martina Toncára z III. FL: Bunka očami mikroskopu, ktorou získal 2. miesto v sekcii tvorba učebných pomôcok. Obe práce nás budú reprezentovať na celoštátnom kole v Košiciach.

STOLČEK PRESTRÍ SA



Tak sa volá zbierka trvanlivých potravín a hygienických potrieb, ktorú už tretí rok organizoval na našej škole Dom u kapucínov, n. o.

Zbierka podporí ľudí v núdzi. Tento rok sme vyzbierali 525 kg. Poďakovanie patrí žiakom i zamestnancom školy, ktorí do zbierky prispeli.



Mgr. Mária Majerová

Vedúca študijného odboru FL

PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagogička

Banská Bystrica www.szsbb.eu

PREDNÁŠKA

Na pôdu našej školy zavítala vzácna návšteva Mgr. Anna Štricová z Nemocničnej lekárne F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, ktorá je vedúcou tejto lekárne. Špecifikom tejto lekárne je aseptická príprava cytostatických liečiv pre onkologických pacientov. Pani magistra pripravila pre študentov štvrtého ročníka prednášku na tému Správnej výrobných praxe pri príprave týchto liekov. Študentov prednáška veľmi zaujala, a v rámci diskusie kladli zaujímavé otázky. S predmetnou prednáškou počítame pre študentov prípadne aj pre kolegov v rámci budúceho školského roka.



EXKURZIA



2. apríla sa vybraní študenti tretích a štvrtých ročníkov zúčastnili návštevy hradu v Slovenskej Lupči, kde mali možnosť uvidieť aj nádoby používané v 18. storočí



pri dávkovaní liečiv v podobe lekárnických fľaštičiek. Exkurzia bola možná len v niektorých častiach hradu, nakoľko v súčasnej dobe prebieha ešte jeho rekonštrukcia.

MAJÁLES

16. mája v čase druhého kola prijímacích skúšok na našu školu, pripravili vyučujúci v spolupráci so Žiackou radou stavenie mája.



Akcia bola doplnená o súťažné aktivity, volejbalový turnaj. Záver podujatia vyvrcholil „chutnou“ bodkou v podobe kotlíkového gulášu, ktorý spoločne uvarili profesori so študentami.

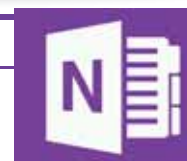
MATURITNÉ SKÚŠKY

V čase distribúcie tohto časopisu prebiehajú na našej škole maturitné skúšky. Vyučujúci pevne veria v dôkladnú prípravu a zo srdca žejajú štvrtákom „šťastnú ruku“ pri ťahaní otázok.



Tipy a triky s počítačom

Čo je to OneNote a k čomu slúži



OneNote je program od spoločnosti Microsoft a slúži ako elektronický zaznamenávač poznámok vo forme písanej, hlasovej a obrazovej.

OneNote je dokonalá aplikácia na zaznamenávanie skoro všetkého.

Vďaka aplikácii OneNote, môžete:

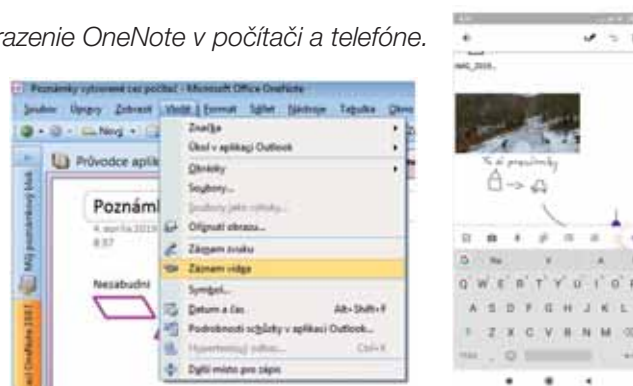
- Napísať poznámky alebo nahráť zvukový záznam.
- Zapísať alebo naskicovať náčrty vo vašom tablete.
- Pridať obrázky z telefónu.
- Okamžite vyhľadať uložené poznámky.
- Voľne presúvať poznámky na strane.
- Strany usporiadať do sekcií.
- Zdieľať poznámky s ostatnými užívateľmi online, aby všetci mohli zobrazovať a upravovať poznámky v rovnakom čase.

OneNote je možné nainštalovať na počítače s operačným systémom Windows, na tablety a smartfóny s operačným systémom Android a na zariadenia od firmy Apple (iPad, Macbook, iPhone).

Zapísané poznámky sa synchronizujú. To znamená, že zapísané poznámky sa ukládajú do úložiska vo vašom účte Microsoft (ten treba najprv vytvoriť <https://account.microsoft.com/account?lang=sk-SK>).

Keď sa prihlásite do vášho účtu z iného zariadenia (smartfónu alebo notebooku) a otvoríte aplikáciu OneNote, tak v poznámkach uvidíte údaje, ktoré ste predtým zapísali na inom zariadení. Môžete ich upravovať, meniť a ukladať.

Zobrazenie OneNote v počítači a telefóne.



Práca v programe OneNote je jednoduchá aj v smartfóne.

Najprv cez ikonu + vytvoríte novú **sekciiu**. V sekcii môžete vytvárať **strany**. Do každej vytvorenej strany môžete pridávať poznámky. V menu vyberiete, či chcete poznámku zapísať cez klávesnicu, zapísať a kresliť rukou, vytvoriť a prilepiť obrázok, alebo nahráť zvukový záznam.

Vytvorenú stranu môžete zdieľať ako text alebo pdf dokument cez internet. Možnosti zdieľania sú rôzne. poslať ako prílohu cez mailového klienta, uložiť do cloudu (Google disk, Dropbox, Onedrive, ...), poslať cez bluetooth atd).

VI. ŠKOLSKÝ PLES SZŠ

Aj tento rok sa už tradične vo fašiangovom období zabávali žiaci Strednej zdravotníckej školy na školskom plese 16. 2. 2019 v budove Agroinštitútu v Nitre.



Pozvanie na ples prijalo 120 hostí, vrátane učiteľov a bývalých študentov. Výborná zábava pretrvávala do neskorých nočných hodín. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

PO STOPÁCH TRHLINY A KOŽAZ



Žiaci tretích ročníkov Strednej zdravotníckej školy sa 12. 3. 2019 vybrali preskúmať záhady podľa známej knihy Trhlina. Všetky triedy sa spoločne vybrali vystúpiť na vrch Žibrica. Po ceste sme stretli pána horára, ktorý bol veľmi

ochotný a ukázal nám prameň Gáborka blízko cesty, kde sa natáčal aj film k tejto knihe. Odtiaľ sme ďalej pokračovali tajomným lesom, ktorý nás zaviedol na sedlo pod Žibricou. Zo sedla sme mali pekný výhľad na okolité dediny. Po 30 minútach namáhavého stúpania po strmom kopci sme napokon úspešne prišli k cieľu. Oddýchli sme si, najedli sme sa, porobili zopár pekných fotiek a ďalej naša cesta pokračovala domov.



INOVOVALI SME A ROZVÍJALI KREATÍVNE SCHOPNOSTI ŽIAKOV

Slovenská inovačná a energetická agentúra zastrešuje národný projekt s názvom Zvýšenie inovačnej výkonnosti slovenskej ekonomiky. Názov projektu bol neštandardný bežnému žiakovi strednej školy, avšak použité metódy, formy, prostriedky a predovšetkým externí lektori erudovane objasnili cieľ inovačného workshopu. Celé dopoludnie 20. 3. 2019 žiaci III. FL tvorili, inovovali a rozvíjali kreatívnym myslením svoje schopnosti. Do zorného poľa si zobrali mesto Nitra a možnosti zlepšenia života v ňom. Záverečná prezentácia lídrov jednotlivých skupín bola plná nápadov a inšpiratívna aj pre diskusiu. Získané vedomosti a zručnosti z tvorivého dopoludnia si overili testom kreatívnych schopností. Za dosiahnuté výsledky v porovnaní s inými pracovnými skupinami si žiaci vyslúžili pochvalu.



Ing. Peter Krajniak
Lektor, školliteľ
peter.krajniak@orangemail.sk



Osobnosť klienta

3. časť

Do štýlu komunikácie sa premieta osobnosť klienta a tiež situačné faktory. Je preto veľmi vhodné poznať (odhadnúť) hlavné črty osobnosti klienta a podľa toho očakávať a voliť rôzne stratégie oslovenia a následnú komunikáciu. Inými slovami, vedome viesť rozhovor s klientom a prispôbiť argumentáciu s ohľadom na jeho osobnosť. Ovocím takejto riadenej komunikácie budú zrozumiteľné informácie pre daný typ osobnosti a v konečnom dôsledku spokojní klienti, ktorí uprednostňujú nákup farmaceutických prípravkov práve vo vašej lekárni.

Existuje množstvo modelov správania sa klientov, ktoré boli popísané a zatriedené odborníkmi do tzv. komunikačnej typológie. Dnes vám predstavím typológiu podľa autorov knihy Psychológia predaja Karla F. Gretza a Stevena R. Drozdeckého. Komunikáciu s klientom sprehľadňujú výberom dvoch primárnych osobných typov, v kombinácii s dvoma polarizovanými formami správania:

- vodcovský typ,
- podriadený typ,
- priateľskosť – priateľský typ,
- nepriateľskosť – nepriateľský typ.

Kombinovaním typov a foriem správania na vertikále a na horizontále im vychádza možnosť vzniku štyroch typov zákazníkov (viď. obrázok).

VÝKONNÝ TYP

Tento typ osobnosti je kombináciou vodcu a priateľských foriem správania.

Ako ich spoznáte?

Ide o premýšľavých, nezávislých ľudí, ktorí rešpektujú názory druhých, ale nakoniec si aj tak utvoria vlastný názor. Sú spoločenský, zdvorilí. Pozorne počúvajú, zapájajú sa do rozhovoru a prijímajú argumenty. Väčšinou sa rozhodujú s emocionálnym pokojom.

Ako im môžete pomôcť pri komunikácii?

Hovorte otvorene o všetkých výhodách, prípadne nevýhodách prípravku. Očakávajú, že im uspokojíte všetky potreby. Neprijímajú premrštenú reklamu. Pri komunikácii buďte struční a jasní.

SOCIABILNÝ TYP

Tento typ osobnosti je kombináciou podriadeného typu a priateľských foriem správania.

Ako ho spoznáte?

Ide vždy s davom. Hodnoty jemu vlastné si odvodzuje najmä od reakcií iných ľudí. Snaží sa ľuďom vyhovieť, nechce ísť do konfliktu. Býva zhovorčivý, nadšený ponukou, ale má ťažkosti pri konečnom rozhodovaní sa o nákupe. Nechce riskovať. Rozhovor často ukončí poznámkou, že si to ešte musí rozmyslieť. Robí to so zámerom, že sa chce o kúpe poradiť ešte s niekým iným.

Ako im môžete pomôcť pri komunikácii?

Rozhovor vedte priamo na neho, buďte konkrétni, dávajte návrhy a pozorujte spätnú väzbu. Nenechajte sa pomýliť nadšením. Často sumarizujte a pomáhajte mu pri rozhodovaní.

BYROKRAT

Tento typ osobnosti je kombináciou podriadeného typu a nepriateľských foriem správania.

Ako ho spoznáte?

Postupuje podľa pravidiel. Predpokladá (a je o tom presvedčený), že boli zostavené z rozumných dôvodov. Nechce vybočiť z davu a málokedy riskuje. Často reptá (aj vo svojom vnútri) proti vášmu počínaniu. Hľadá a stavia dôvody proti novým myšlienkam, prečo nie je možné ich realizovať a prečo sa netreba o to ani pokúsiť. Hovorí málo, potrebuje dlhší čas na rozmyslenie. Je podozrievavý.

Ako im môžete pomôcť pri komunikácii?

Nebudte v komunikácii žoviálni, nenaliehajte, netlačte do rýchleho rozhodnutia. Potrebuje viac času pri rozhodovaní. Bude vás podozrievať, že mu chcete vsugerovať váš názor.

DIKTÁTOR

Tento typ osobnosti je kombináciou vodcu a nepriateľských foriem správania.

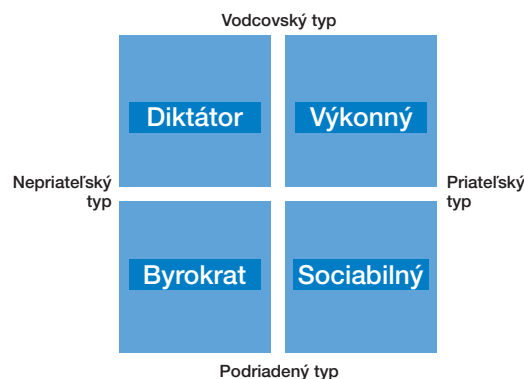
Ako ho spoznáte?

V tomto prípade ide o dogmatika, ktorý chce mať vždy pravdu, aj keď sa mylí, razantne presadzuje svoje. V rečovom prejave dominuje osobné zámeno „Ja“. Môže byť aj agresívny, svoje názory vyjadruje hašte-rivo a sarkasticky. Predvádza sa. Chce vy-zerať lepšie ako druhí ľudia. Akúkoľvek vinu (alebo omyl) zvaluje na druhých.

Ako im môžete pomôcť pri komunikácii?

Neprejavte počas rozhovoru strach alebo obavy z komunikácie. Pýtajte sa často na jeho názor a nechajte nech ho vysloví, neskáčte mu do reči.

V závere je dôležité pripomenúť, že psychológia predaja pri skúmaní jednotlivých typov klientov nehodnotí ich vlastnosti a neporovnáva ich, či sú dobré, alebo na-opak zlé. Cieľom je popis správania sa klientov podľa typov a hľadá sa riešenie, ako im najlepšie pomôcť pri zorientovaní sa v ponuke. Tak ako sme si popísali typy klientov, je vhodné, aby ste i seba zaradili do niektorého z typov a zamysleli sa, ktorý štýl komunikácie preferujete. Najlepšie sa vám bude komunikovať s takým typom, ktorý sa najviac približuje k vašej osob-nostnej typológii.





Denisa Bobotová

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



Jún 2019

1. 6. 2019



Medzinárodný deň detí

Myšlienka vymedziť pre deti ich deň vznikla na Svetovej konferencii pre blaho detí vo švajčiarskej Ženeve v roku 1925. Zástupcovia 54 krajín vtedy schválili deklaráciu, ktorá sa zaoberala chudobou, detskou prácou, vzdelaním a inými otázkami, ktoré sa týkali detí po celom svete. Po konferencii viacero vlád zaviedlo takýto deň, kde bolo cieľom urobiť deťom radosť, ale zároveň aj uvedomiť si aké majú deti práva a potreby a aké problémy sa týkajú detí po celom svete. Keby ste sa spýtali detí, čo si prajú na svoj MDD, tak by väčšina chcela nejaký darček, ale nezabúdajme na to, že meradlom lásky k deťom je čas, kedy ste s nimi a pozornosť, akú im venujeme.

Júl 2019

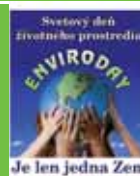
8. 7. 2019



Svetový deň alergií

5. 6. 2019

Svetový deň životného prostredia



Tento deň si už vyše 20 rokov pripomíname vďaka OSN, ktorá organizovala prvú konferenciu o životnom prostredí v roku 1972 v Štokholme pod heslom „Je len jedna Zem“, kde sa schválila Deklarácia o životnom prostredí človeka v záujme zachovania existencie ľudstva na planéte Zem. Problémy životného prostredia v poslednej dobe nadobúdajú globálny charakter, ktorý presahuje hranice štátov, ba dokonca aj kontinentov. Počas tohto svetového dňa sa konajú viaceré aktivity – napr. bicyklové preteky, zelené koncerty, literárne a výtvarné súťaže na školách, sadenie stromčekov v mestách, ale v neposlednom rade by sme mali každý sám za seba vytvoriť recyklačnú kampaň, aby sa tento deň nestal iba mediálnou udalosťou, často smutnou, pretože denne môžeme napísať tisíce článkov a reportáží o zničenom životnom prostredí. Robme všetko pre to, aby sme mali životné prostredie čisté a potom aj naše zdravie bude mať väčšiu šancu.

14. 6. 2019



Svetový deň darcov krvi

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

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

Ilustračné foto: internet

Intenzívna regenerácia Vašej pokožky.



-  hydratácia pokožky
-  regenerácia pokožky
-  starostlivosť po ožiarení
-  na atopickú a suchú kožu



Kozmetické prípravky **Imunoglukan P4H® krém** a **LOTION**
Nájdete v každej lekárni, alebo na www.imunoglukan.com





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

1. Kozmetické prípravky Imunoglukan P4H® krém a Imunoglukan P4H® Lotion od spoločnosti Pleuran sú bez parabénov a parfümov.

Otázka: Sú tieto prípravky vhodné aj na atopickú a suchú kožu?

áno nie

www.imunoglukan.sk

2. Vita B12 1 mg na pamäť od fínskej spoločnosti Vitabalans s príchuťou mäty pre lepší duševný výkon, rýchlo vstrebateľná v ústnej dutine. Užíva sa 1 tableta denne.

Otázka: Je vhodná aj pre vegánov?

áno nie

www.vitab12.fi/sk/

3. Enterofytol je výživový doplnok na rastlinnej prírodnej báze od spoločnosti Ewopharma. Pomáha dosiahnuť vyvážený črevný trakt v prípade pocitu plnosti brucha, nafúknutia a pri zvýšenej tvorbe črevných plynov.

Otázka: Napíšte názov extraktu a oleja, ktorý obsahuje.

www.ewopharma.sk

4. Novinka v portfóliu spoločnosti Johnson&Johnson Nicorette® Spray pri použití dvoch dávok potláča túžbu po cigaretách do 30 sekúnd.

Otázka: Ide o orálnu roztokovú aerodisperziu s príchuťou lesného ovocia na liečbu závislosti od tabaku a zmiernenie abstinenčných príznakov z vysadenia nikotínu?

áno nie

www.johnson.cz

5. Novinka v portfóliu spoločnosti Skin medical AMP CARE OLEO-GEL riadi mikroprostredie poškodenej pokožky. Vhodná: akné, folikulitída, lišaj, molusky, paronychia.

Otázka: Od ktorého termínu je dostupná v lekárňach?

www.skinmedical.sk

6. SANORIN® aqua ANTI – ALLERGY hypertonický nosový sprej proti príznakom alergickej nádchy od spoločnosti Xantis Pharma.

Otázka: Chráni nosovú sliznicu pred alergiou a pomáha tlmieť príznaky alergickej nádchy a môže sa používať preventívne a dlhodobo?

áno nie

www.xantispharma.sk

7. LOANA – to je tradícia a kvalita, to je bohatý sortiment dojčenských, detských, dámskych a pánskych ponožiek a pančuchových nohavíc s vysokým podielom bavlny. Samostatnou špecifikou častou je široký sortiment prvotriednych kompresívnych zdravotníckych výrobkov.

Otázka: Koľko rokov je spoločnosť LOANA na slovenskom a českom trhu?

www.loana.cz

8. VIGANTOLVIT® OSTEO novinka spoločnosti Procter&Gamble obsahuje vápnik, vápnik K₂, vitamín D₃.

Otázka: Napíšte význam vápnika, vápnika K₂ a vitamínu D₃ pre zdravie človeka.

www.procterandgamble.com

9. BIOPRON® FORTE probiotikum od spoločnosti Walmark je unikátnou kombináciou S. Boulardii, laktobacilov a fruktooligosacharidov pre dospelých a deti od 6 mesiacov.

Otázka: V ktorých situáciách by ste tento produkt odporučili klientom lekárne?

www.stada.sk

10. Eucerin 50 + pigment control predchádza vzniku nových škvŕn a redukuje existujúce pre viditeľné a trvalé výsledky.

Otázka: Ide o novinku spoločnosti Beiersdorf s patentovanou účinnou látkou THIAMIDOL?

áno nie

www.beiersdorf.sk

11. Zdravé obúvanie do školy od spoločnosti Protetika: prezuvky, tenisky, vychádzková obuv.

Otázka: Uvedte 3 benefity, ktoré toto tvrdenie podporia.

www.protetika.sk

12. Ladival od spoločnosti Stada opaľovacie prípravky pre deti a dospelých dosiahli najlepšie výsledky spomedzi 18 testovaných výrobkov a titul víťaz spotrebiteľského hodnotenia dTest.

Otázka: Má unikátnu kombináciu 3 filtrov. Napíšte ktorých.

www.stada.sk

13. Betadine® roztok od spoločnosti Egis je antiseptický prostriedok so širokým spektrom antimikrobiálnej aktivity proti baktériám, plesniam a prvokom.

Otázka: Je vhodný na aseptické ošetrenie rán, dezinfekciu kože a slizníc?

áno nie

www.egis.sk

14. Novinka v portfóliu spoločnosti NATURES femiglucan™: vysokočistý beta glucan + kyselina hyalurónová vhodný na zníženie rizika vaginálnych infekčných ochorení a Beta Glucan Gel vhodný na upokojenie a regeneráciu poškodenej kože.

Otázka: Napíšte ďalšie 2 benefity uvedených produktov.

15. Diagnostický set Lisa Tracker od spoločnosti Theradiag je určený pre monitorovanie pacientov na biologickej liečbe. Vytvára podmienky na optimalizáciu liečby pacientov s nádorovým ochorením alebo chronickým zápalovým ochorením, ktorým sa aplikujú preparáty biologickej liečby. Spoločnosť CEEMED, s. r. o. je oficiálny zástupca spoločnosti Theradiag na Slovensku.

Otázka: Akým diagnostickým setom môžeme zabezpečiť monitoring pacientov na biologickej liečbe?

www.ceemed.eu

16. V portfóliu spoločnosti Biogema Košice sú testy na rýchlu diagnostiku drog, Helicobaktera pylori, hemoglobínu, baby testy, ovulačné testy.

Otázka: Napíšte názvy 6 testov.

www.biogema.sk

Odpovede zasielajte na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com do 5. júla 2019.



Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

Môj názor



Katarína Siraňová

Farmaceutická laborantka
 Monere – Vydajňa zdravotníckych potrieb
 J. Milca 11
 010 01 Žilina
 Tel.: 041/ 562 38 01

Chémia ma bavila vždy. Tiež som vždy rada pracovala s ľuďmi a napĺňalo ma, keď som svojou prácou spravila niekoho šťastným a spokojným. Preto ma veľmi potešilo, keď sa mi po skončení Strednej priemyselnej školy chemickej v Púchove naskytla možnosť nastúpiť ako sanitár v lekárni v Dubnici nad Váhom.

Keď v tom čase otvárali externé štúdium v odbore farmaceutický laborant na Strednej zdravotníckej škole v Bratislave, neváhala som a prihlásila som sa. Nebolo ľahké študovať popri práci, ale zvládla som to a po dvoch rokoch štúdia sa zo mňa stal farmaceutický laborant.

Práca farmaceutického laboranta v lekárni zahŕňa mnoho aspektov, ktoré ju robia príťažlivou. Či už sa jedná o individuálnu prípravu liečiv, prácu s pacientmi, alebo neustálu potrebu vzdelávať sa. Je úžasné, keď človek vidí výsledok svojho snaženia v tvárach spokojných pacientov, ktorí si prišli pre svoj namiešaný krém, liek alebo len po radu.

Po rokoch zmysluplnej práce v lekárni som prijala ponuku pracovať v zdravotníckych potrebách. Týmto krokom som sa trochu vzdialila mojej obľúbenej chémii. Na druhej strane ma však fascinuje široké portfólio produktov a pomôcok, ktoré dokážu pacientom uľahčiť liečbu, alebo skvalitniť a zjednodušiť život s ich hendi-kepom.

Ďakujem mojim kolegyniam, ktoré mi odovzdávajú svoje skúsenosti nadobudnuté dlhoročnou praxou. Dôležité je však aj sústavne vzdelávanie, preto sa snažím zúčastňovať sa rôznych odborných seminárov, školení a rozširujem si svoje vedomosti prostredníctvom odborných časopisov a testov.

Som veľmi vďačná, že môžem vykonávať toto povolanie, ktoré ma napĺňa. Vždy ma zahreje pri srdci, keď spokojný pacient príde s vďakou, alebo keď stretnem človeka a viem, že úsmev na jeho tvári je aj vďaka zdravotníckej pomôcke, ktorú som mu odporučila. To sú chvíle, keď si poviem „Nemenila by som za nič“.

Eucerin®

ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY

PLEŤ NEOŠETROVANÁ PRÍPRAVKOM | PLEŤ OŠETROVANÁ PRÍPRAVKOM

NOVINKA
 PATENTOVANÁ ÚČINNÁ LÁTKA
 THIAMIDOL

Eucerin®
 SUN PROTECTION
 50+
 PIGMENT CONTROL
 SUN FLUID
 MEDICAL SKINCARE

PIGMENTOVÉ ŠKVRNY ZO SLNKA?
 PREDCHÁDZA VZNIKU
 NOVÝCH & REDUKUJE EXISTUJÚCE
 PRE VIDITEĽNÉ & TRVALÉ VÝSLEDKY*

www.eucerin.sk

Advanced Spectral Technology: ochrana pred UVA/UVB plus vysokoenergetickým viditeľným svetlom.
 *Pri pravidelnom používaní; táto ukážka je len príklad, individuálne výsledky sa môžu líšiť.



PharmDr.
Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky



A07D

Antipropulzíva



Antipropulzíva patria do anatomicko-terapeutickej skupiny zameranej na liečbu tráviaceho traktu a metabolizmu. V anatomicko-terapeutickom systéme ide o farmakologickú skupinu A07D, ktorá má jednu farmakologicko-terapeutickú podskupinu (tabuľka 1). Liečivá zo skupiny antipropulzív sa používajú pri potrebe obmedziť pohyb čriev alebo zmierniť príznaky a frekvenciu hnačky (diarrhea). Niektoré antipropulzíva spomaľujú črevné kontrakcie a zvyšujú čas potrebný na vylúčenie obsahu čriev. Indikáciou na ich preskripciu je napríklad liečba symptomatickej akútnej a chronickej hnačky, akútnej hnačky spojenej s abdominálnym diskomfortom, liečba syndrómu dráždivého čreva spojeného s hnačkou alebo liečba závažnej hnačky vyvolanej cytostatikami, rádiáciou alebo neuroendokrinnými tumormi. Ide o symptomatický typ liečby.

Výdaj prípravkov s obsahom **difenoxylátu** a **eluxadolínu** sa viaže na lekárske predpis. Prípravky s obsahom ópia možno vydať len na osobitné tlačivo so šikmým modrým pruhom. Voľnopredajné sú prípravky s obsahom loperamidu alebo kombinácie loperamidu so simetikónom.

Prípravky s obsahom kombinácie liečiv difenoxylát a atropín sa používajú na symptomatickú liečbu akútnej a chronickej hnačky rôzneho pôvodu. Ide o kombináciu liečiv s úzkou terapeutickou šírkou. Difenoxylát je syntetický morfínový analóg odvodený od petidínu. Nositeľom jeho farmakologického účinku je aj kyselina difenoxylátová (difenoxín), ktorá je jeho aktívnym metabolitom. V stene čriev difenoxylát znižuje cholinergické účinky pôsobením na opiátové receptory, čím redukuje peristaltiku tenkého a hrubého čreva a predlžuje čas pasáže črevom. Zníženie motility čreva

Tabuľka 1: Farmakologicko-terapeutické podskupiny skupiny A07 Antipropulzíva registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
A07DA	Antipropulzíva	difenoxylát+atropín, loperamid, eluxadolín, ópium, loperamid+simetikón

sa využíva napríklad aj na symptomatickú liečbu hnačky a kontrolu tvorby stolice po ileostómii a kolostómii. Atropín (kompetitívny antagonist acetylcholínu) je prítomný v tabletoch v subterapeutickom množstve. Tiež znižuje motilitu a sekréciu čreva. Atropín je však aj bronchodilatátor a zvyšuje aj bronchiálnu sekréciu, uvoľňuje hladké svalstvo obličkovej panvičky, močododov a močového mechúra, slabo ovplyvňuje hladké svalstvo maternice a žlčododov a znižuje aj potenie. Na trhu je dostupná len jedna galenická forma kombinácie difenoxylátu s atropínom, a to tablety.

Eluxadolín interaguje s opioidnými receptormi (agonista μ a κ a kapa opioidných receptorov) a antagonist delta opioidných receptorov) v čreve a pomáha tak pri normalizácii prechodu potravy gastrointestinálnym traktom. Zmierňuje aj abdominálnu bolesť. Eluxadolín má pri perorálnom podaní veľmi nízku biologickú dostupnosť (lokálny farmakodynamický účinok viazaný na gastrointestinálny trakt) a takmer žiadne systémové účinky. Pri jeho užívaní v terapeutických dávkach sa preto nevyskytujú účinky na centrálnu nervovú sústavu. Dostupné sú filmom obalené tablety eluxadolínu.

Konstipáčny účinok **ópia** je spôsobený inhibíciou žalúdočnej a črevnej motility, čo vedie k zníženiu sekrécie zažívacieho traktu, zvýšeniu jeho svalového tonusu a tým k redukcii gastrointestinálnej propulzie. Opiové alkaloidy (opioidy a izochinolínové

deriváty) indukujú zápchu, eufóriu, analgéziu a sedáciu v závislosti od dávky a derivátu. Celkový čas trvania účinku ópia je približne štyri hodiny. Výdaj perorálnych roztokových kvapiek sa viaže na osobitné tlačivo.

Voľnopredajné sú prípravky s obsahom loperamidu a kombinácie loperamidu so simetikónom. **Loperamid** sa viaže na opioidné receptory v črevnej stene, čím spomaľuje uvoľňovanie acetylcholínu a prostaglandínov, znižuje propulznú peristaltiku, predlžuje pasáž črevom, zvyšuje viskozitu ako aj resorpciu vody a elektrolytov. Loperamid zvyšuje aj tonus análneho zvierača, čím znižuje inkontinenciu a nutkanie na stolicu. Jeho výhodou je nízka systémová exozícia, pretože má vysokú afinitu k črevnej stene a vysoký podiel metabolizácie pri prvom prechode pečeňou. K ďalším výhodám loperamidu patrí, že nemení fyziologickú flóru a má nízku penetráciu do mozgu (nemá centrálné účinky). Dostupné sú tablety, orodispergovateľné tablety a tvrdé kapsule s loperamidom.

Simetikón v kombinovaných prípravkoch s loperamidom je inertná povrchovo aktívna látka s protipenivými vlastnosťami. Týmto mechanizmom sa zmiernujú príznaky súvisiace s plynatosťou, spojené s hnačkou. Simetikón je tekutý dimetikón aktivovaný koloidným oxidom kremičitým na zosilnenie protipenivých vlastností silikónu.

Kľúčové slová:
ATC klasifikácia, antipropulzíva



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín



Fytoterapeutické
aktualizácie
farmakognózia



RUMANČEK KAMILKOVÝ (KAMILKA)

MATRICARIA RECUTITA L. (ASTERACEAE; SYN.: CHAMOMILLA RECUTITA L. RAUSCHERT, MATRICARIA CHAMOMILLA L.)

☞ Jednoročná bylina do 50 cm vysoká má rozkonárenú stonku s nitkovito vykrojenými perovito zloženými listami. Koncové úbory majú duté kuželovité lôžko, zlatožlté rúrkovité terčovité a biele jazykovité okrajové kvety.

☞ Vyskytuje sa na nekultivovaných priestoroch, na rumoviskách, pri komunikáciách, na úhoroch ale aj na lúkach a pasienkoch.

☞ Rumanček patrí medzi najstaršie liečivé rastliny. Jeho používanie storočiami neochablo. Veľkú popularitu mal u nás v stredoveku, ale dodnes je ordinovaný vo všetkých krajoch s vyspelou medicínou.

☞ Drogu predstavuje kvet *Matricariae* (*chamomillae*) flos (syn.: *Chamomillae flos*; *Matricariae chamomillae anthodium*, *Chamomillae anthodium*).

☞ Terapeutickú účinnosť rumančeka podmieňuje obsah silice (až do 3 %) s modrými azulénmi (tieto majú do 18 % chamazulénu, ktorý vzniká pri destilácii z proazulénu matricínu), seskviterpén bisabolol, farnezen a spiroétery. Z ďalších látok sú tu flavonoidy (apiín, apigenín, luteolín, kvercetín, patulitrín), ďalšie seskviterpénové zlúčeniny (uhlíkovodíky, alkaloidy a i.), polyíny, kumarínové látky (umbeliferón, herniarín), do 0,43 % cholínu, sliz a horčiny.

☞ Účinkuje protizápalovo – antiflogistikum, uvoľňuje kŕče hladkých svalov – spazmolytikum, uvoľňuje plynatosť – karminatívum, podporuje potenie – diaforetikum, pôsobí proti alergii – antialergikum, vhodný je v kúpeľnej liečbe – balneologikum a využíva sa v kozmetike – kozmetikum.

☞ Protizápalové účinky rumančeka podmieňuje najmä chamazulén a bisabolol. Flavonoidy (najmä apiín a apigenín), ale aj kumarínové látky (predovšetkým herniarín)

a bisabolol pôsobia spazmolyticky. Cholín určuje lipotropné a protizápalové pôsobenie.

☞ Kombinácia antiflogistických a celkovo protizápalových vlastností drogy sa využíva pri žalúdočných a črevných chorobách, inflamáciách ústnej dutiny a hltana, ako aj pri infikovaných poškodeniach slizníc a kože. Rumanček pôsobí hojivo aj po fyzikálnom poškodení – termickom, ionizačnom a pod. Jeho antiflogistické pôsobenie sa terapeuticky využíva pri popáleninách I. a II. stupňa. Účinné azulénové látky pôsobia pri sekundárnej infekcii detoxikačne na bakteriálne toxíny a znižujú bolesť aj dyzestézie. Protizápalové účinky sú však slabé na terapeutické zvládnutie popálenín III. štádia.

☞ Rumanček liečivo pôsobí aj na zápal očných spojoviek a slizníc rodiidiel. Pre inhibičný vplyv azulénov na tvorbu endogénneho histamínu sa môže užívať ako pomocný liek pri vredovej chorobe žalúdka. Keďže niektoré zložky silice znižujú koncentráciu serotonínu a bradykinínu, ordinuje sa ako protialergický liek s celkovým aj lokálnym pôsobením. Pridáva sa do čajovín pri bronchiálnej astme a pri alergických reakciách na koži; zvonka sa aplikuje na alergodermatózy i alergické konjunktivitídy, pri alergickej nádche a v podobe nosového oleja. Experimentálne sa zistilo, že najúčinnšie je intramuskulárne podanie silicových látok.

☞ Na protikŕčových účinkoch najviac participuje silica a flavonoidy.

☞ Na prípravu záparu sa bežne používa 1,5 g, alebo 1 kávová lyžička drogy na šálku vody; pije sa niekoľkokrát denne. Vnútorne sa však najčastejšie podáva 1–2 % zápar – denne 1/2–1 šálka.

☞ Dojčatám sa pridáva do mlieka 1 lyžička záparu. Starším deťom možno pri trávaciach ťažkostiach podať kombináciu drogy s: *Angelicae radix*, *Foeniculi fructus*, *Carvi fructus*, *Menthae piperitae folium* a i. Vodné roztoky sa majú podávať čerstvé, pretože silica sa v takomto médiu inaktívuje do 2–3 dní.

☞ Na kloktanie, výplachy a podobnú vonkajšiu aplikáciu sa pripravuje zápar z 3 g drogy na 100 ml vody, na kúpele z 3 polievkových lyžíc na 5 l vody.

☞ Výraznejšie účinky než vodný výluh má *Chamomillae tinctura*; užíva sa po 20–40 kvapiek 2–5-krát denne. Na kloktanie a vonkajšie použitie sa ordinujú 1–2 kávové lyžičky na pohár lieku, prípadne 5 % roztok.

☞ *Chamomillae aetheroleum* sa pri vnútornom podaní dávkuje po 0,1 g, t. j. 5 kvapiek.

☞ Často sa ordinujú aj tekuté extrakty *Chamomillae extractum fluidum* a *Chamomillae extractum spissum*.

☞ Keďže rastlina nemá prakticky žiadne škodlivé vedľajšie účinky, odporúča sa jej používanie najmä v pediatrickej terapeuticko-praxi (s výnimkou liehových extraktov) a u zoslabnutých starých pacientov.

☞ Z odvođených prípravkov sú frekventované: *Chamomillae herba*, *Chamomillae cribratum flos*, *Chamomillae aetheroleum*, *Matricariae extractum fluidum*, *Chamomillae extractum*, *Chamomillae tinctura*, *Carminativae species* a množstvo hromadne pripravovaných čajovín, ale tiež rôznych farmaceutických liečebných a kozmetických prípravkov. Izolované azulény sú tak isto súčasťou viacerých masťí, pást a zápyov.



Doc. MUDr.
Martina Šutovská, PhD.

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



Najčastejšie príčiny a liečba akútnej hnačky

Hnačkou nazývame vyprázdňovanie viac ako 3 stolíc riedkej až vodnatej konzistencie v priebehu dňa. Akútna hnačka trvá spravidla menej ako 2 týždne a hoci ju najmä vďaka cestovaniu najviac zaznamenávame v lete (tzv. cestovateľské hnačky spojené s pobytom v subtropických a tropických krajinách s nízkym hygienickým štandardom), deti a populáciu seniorov ohrozuje aj v zimných mesiacoch (rotavírusové infekcie). Akútne hnačky sú po respiračných infekciách druhou najčastejšou príčinou chorobnosti ako u detí, tak aj u dospelých.¹

Podľa vyvolávajúcej príčiny delíme hnačky na infekčné a neinfekčné formy.

Bežnými pôvodcami **akútnych infekčných hnačiek** sú baktérie, vírusy, parazity a plesne. Bakteriálne hnačky sú dôsledkom pôsobenia baktérií *Clostridium difficile*, *Escherichia coli*, *Salmonella enteritidis* a baktérií rodu *Campylobacter* a *Shigela*. Najčastejší typ tohto hnačkového ochorenia u nás je salmonelóza. Prejavuje sa vodnatou hnačkou, ktorá je sprevádzaná intenzívnou bolesťou brucha spontánne alebo pri vyprázdňovaní čreva (tenezmus), únavou, bolesťou hlavy a vracaním (2). Až tretina hnačkových ochorení je vyvolaná vírusmi, najmä rotavírusmi a norovírusmi. V súčasnosti sa na prevenciu rotavírusových hnačiek využívajú živé perorálne vakcíny (3). Najčastejšie hnačkové parazitárne ochorenie u nás je giardióza. Pôvodcom ochorenia je jednobunkový črevný bičíkovec *Giardia intestinalis*. Jeho hlavným zdrojom je kontaminovaná voda.

Neinfekčné formy akútnych hnačiek majú najčastejšie pôvod v alergii (napr. na bielkoviny kravského mlieka, gliadín lepku pri celiakii, a iné), v menšej miere sú spôsobené liekmi (najmä širokospektrálnymi antibiotikami), otravou hubami, pokazenými konzervami a jedovatými látkami.

Príznaky akútnej infekčnej hnačky sú spôsobené zápalovými zmenami v tenkom a hrubom čreve a ich intenzita závisí

od poškodenia sliznice čreva. V bežných, nekomplikovaných prípadoch sa zápalové poškodenie črevnej sliznice vyhojí v priebehu niekoľkých dní bez následkov a pokiaľ nedôjde k dehydratácii organizmu, nepovažuje sa bežná akútna hnačka za závažný zdravotný problém.

Najzávažnejšou komplikáciou hnačky je **dehydratácia, elektrolytová dysbalancia a narušenie acidobázickej rovnováhy**. Keďže pôvodca infekcie poškodzuje fyziologickú funkciu črevného epitelu, je pri akútnej hnačke znížené spätné vstrebávanie alebo je zvýšená sekrécia osmoticky aktívnych iónov viažucich vodu a dochádza tak k ich nadmerným stratám. Malé deti, starší pacienti a osoby s kardiovaskulárnymi ochoreniami sú rizikovými skupinami, u ktorých môže byť hnačka pre riziko dehydratácie a elektrolytového rozvratu obzvlášť nebezpečná (4).

Liečba hnačky spočíva vo včasnej náhrade stratených tekutín a minerálov (**rehydratácia**), vo včasnom podaní tolerovaných neodráždivých potravín (**realimentácia**), **probiotík a adjuvantnej terapie**. Perorálne rehydratačné roztoky síce nezabránia trvaniu hnačky, frekvencii a závažnosti jej epizód, ale môžu odstrániť dehydratáciu a stratu minerálov. Ideálny rehydratačný roztok podľa odporúčaní WHO možno v domácich podmienkach pripraviť rozpustením 8 lyžičiek cukru, 1 lyžičky kuchynskej soli, šťavy z dvoch pomaran-

čov alebo z dvoch grapefruitov v 1 litri prevarenej vody (5).

Podľa Svetovej gastroenterologickej organizácie (WGO) sa odporúča užívanie dvoch špecifických **probiotických kmeňov**: *Lactobacillus rhamnosus* GG alebo *Saccharomyces boulardii* (4, 6, 7). V klinických štúdiách sa potvrdilo, že užívanie antibiotík spoločne s probiotikami znížilo riziko výskytu hnačky ako komplikácie antibiotickej liečby o 57 %. Pri hnačkách z iných príčin sa dosiahol zníženie ich výskytu o 34 %. Probiotiká mali najnižší vplyv na vznik cestovateľských hnačiek. Najvyššiu ochranu pred vznikom akútnych hnačiek, predovšetkým u detí, preukázala kvasinka *Saccharomyces boulardii* (6). Jej veľkou výhodou v porovnaní s inými probiotikami je prirodzená rezistencia voči antibiotikám, vďaka ktorej nie je potrebné dodržiavať štandardný 2-3 hodinový odstup pri užívaní probiotík popri antibiotickej terapii.

Adjuvantná farmakoterapia hnačky (adsorpčné „čierne“ uhlie, črevné dezinficiencie, prípravky na zníženie črevnej motility) by mala byť bezpečná a dobre znášaná, účinná bez ohľadu na príčinu hnačky a použiteľná spolu s rehydratačnými roztokmi. Črevné dezinficiencie sa volia zväčša empiricky a liečivá ovplyvňujúce peristaltiku sú indikované až po vylúčení infekčnej príčiny, pre možnosť maskovania základného ochorenia a prípadný rozvoj komplikácií (2).

Literatúra:

- (1) Pires SM, Fischer-Walker CL, Lanata CF, Devleeschauwer B, Hall AJ, Kirk MD, Duarte AS, Black RE, Angulo FJ. Aetiology-Specific Estimates of the Global and Regional Incidence and Mortality of Diarrhoeal Diseases Commonly Transmitted through Food. *PLoS One* 2015; 10(12):e0142927.
- (2) Hyrdel P, Čupková M, Schnierer M, Špaňo L, Hyrdel R. Akútne gastritídy a gastroenteritídy. *Gastroenterol. prax* 2015; 14 (3): 96-99.
- (3) Šimurka P, Štefkovičová M, Krištúfková Z. Rotavírusové infekcie. *Pediatr. prax* 2007; 6: 302-306.
- (4) Farthing M, Salam MA, Lindberg G, Dite P, Khalif I, Salazar-Lindo E, Ramakrishna BS, Goh KL, Thomson A, Khan AG, Krabshuis J, LeMair A; World Gastroenterology Organization. Acute diarrhea in adults and children: a global perspective. *J Clin Gastroenterol.* 2013; 47(1):12-20.
- (5) Munos MK, Walker CL, Black RE. The effect of oral rehydration solution and recommended home fluids on diarrhoea mortality. *Int J Epidemiol.* 2010;39 Suppl 1(Suppl 1):i75-i87.
- (6) Meo M, Zajac V. Probiotiká a ochorenia tráviaceho traktu. *Via Practica* 2008; 5 (4/5): 206-210.
- (7) Szajewska H, Canani RB, Guarino A, Hojsak I, Indrio F, Kolacek S, Orel R, Shamir R, Vandenplas Y, van Goudoever JB, Weizman Z; ESPGHAN Working Group for Probiotics/Prebiotics. Probiotics for the Prevention of Antibiotic-Associated Diarrhea in Children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2016; 62(3):495-506.
- (8) Ondriová I, Fertaľová T, Magurová D. Klinické využitie probiotík v prevencii a liečbe porúch tráviaceho traktu. *Klin Farmakol Farm.* 2015; 29(3): 116-118.

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

BIOPRON® Forte

PRE NÁHLE SITUÁCIE NIELEN NA CESTÁCH



Výživový doplnok



WALMARK®

PROBIOTIKUM SE SACCHAROMYCES BOULARDII

- ✓ Jediný komplex na trhu s kombináciou S.Boulardii, laktobacilov a fruktooligosacharidov.
- ✓ **3 zložky** = trojitá obnova črevnej mikroflóry.
- ✓ Pre dospelých a deti od 6 mesiacov.

Biopron/4/2019/17SK



PhDr. Renata Melicheriková

Š. Kráľíka 26, 071 01 Prievidza

melicherikova@gmail.com

Klinická psychologička

Zvieratko pri deťoch – áno alebo nie?

Pravdepodobne každý kto vychováva deti sa skôr, či neskôr stretne s tým, že dieťa prosí o možnosť zadovážiť si živého miláčika – či už psíka, mačku, alebo škrečka, myšku, rybičky...

■ Zvieratko je svojim vzhľadom, správanim, či už len samotnou prítomnosťou, pre deti, ale i pre mnohých dospelých, veľmi príťažlivé. Faktom je, že v dobe techniky a počítačov je úplne odlišným objektom záujmu. Často môže byť takýto živý tvor aj pomocníkom v prekonávaní samoty. Svojím správaním dáva najavo náklonnosť, dá sa s ním zažiť nejedna humorná situácia, ktorá vyčarí úsmev na tvári. Mať doma zvieratko býva spojené prevažne s pozitívnymi emóciami. Je to pravdepodobne jeden z najpodstatnejších dôvodov, prečo toľko ľudí vlastní psíka, či mačku. Pokiaľ sa oň stará aj dieťa, získava skúsenosť, že niekto je závislý od jeho opatery, že ho niekto potrebuje, že má určité povinnosti a zodpovednosť voči niekomu živému. Získava väčšinou príjemné pozitívne emócie spojené so spokojnosťou, pohodou, radosťou, ale aj pocit zodpovednosti za niekoho... a niekedy možno aj obavy o jeho zdravie, ak sa vyskytnú zdravotné problémy u zvieratka. Mať psíka môže napr. samotárskemu dieťaťu pomôcť nadviazať kontakty s inými deťmi a nájsť si kamarátov.

■ Rodičia sa niekedy bránia tomu, aby deťom zaobstarali domov živého domáceho miláčika. Väčšinou je argumentom obava z nečistôt, zo srsti v byte alebo baktérií, ktoré by dieťa mohli nakaziť. Tieto obavy posledné roky vyvracajú názory lekárov, v ktorých sa hovorí o tom, že dieťa by nemalo byť vychovávané v úplne sterilných podmienkach, pretože práve styk dieťaťa s alergénmi a nečistotou v únosnej miere posilní jeho imunitu.

■ Zvieratko sa v drvivej väčšine stáva členom rodiny, na ktoré majú všetci členovia rodiny silnú citovú väzbu. Láska medzi zvieratkom a človekom býva väčšinou čistou, nekomplikovanou láskou s prevažne

pozitívnym prežívaním. V mnohých článkoch sa hovorí o tom, ako sa napr. psy a kone využívajú pri terapii handicapovaných detí, alebo ako dokáže pomôcť ich prítomnosť chorým ľuďom.

■ Napriek týmto pozitívam však treba zadováženie si zvieratka do domácnosti a špeciálne k deťom dobre zvážiť. Je potrebné uvedomiť si viacero hľadísk:

■ V prvom rade sa nedá počítať s tým, že ak prinesieme domov dieťaťu napr. psíka, bude to len jeho psík a bude sa oň starať výlučne dieťa. Zvierací miláčik je členom celej rodiny a nemožno očakávať, že deti budú mať tak vysokú mieru zodpovednosti, aby sa bez výhrad a najmä bez kontroly dospelého oň postarali. Znamená to, že pokiaľ chceme domov dieťaťu priniesť napr. psíka, musíme vždy počítať s tým, že zodpovednosť za starostlivosť o neho preberajú v prvom rade dospelí členovia domácnosti. Nesmieme zabudnúť, že dieťa sa zodpovednosti za niekoho bude učiť, to znamená, že sa mu nie vždy bude dariť, nie všetko bude vedieť a niekedy bude možno hovoriť, že by bolo lepšie zvieratko doma nemať... Práve toto sú momenty, kedy sa učí prekonávať sa a urobiť niečo pre niekoho iného. Práve v týchto momentoch je dôležité, aby sa dieťaťu dostalo povzbudenia, pozitívnej motivácie a nebolo trestané kritikou alebo nebudaj prísny trestom.

■ Pri úvahe o zaobstaraní si zvieratka je dobre si uvedomiť, či rodina má dostatok času a možností na prijatie a zvládnutie starostlivosti oň. Jeho život sa spojí so životom rodiny na dlhé obdobie, často je to aj viac rokov. Túto okolnosť treba brať ako dôležitý fakt. Nie je a nemôže byť len dočasným potešením ako darček, bude sa treba oň ďalej zodpovedne starať.

■ S tým súvisí aj možnosť finančného vykrytia nákladov nielen na stravu, ale i veterinárnu opateru a zabezpečenie podmienok pre zvieratko. Zohľadnenie úrovne finančného príjmu rodiny je nemenej dôležitým.

■ Podstatnú úlohu zohráva i vek detí: i keď rodiny, kde mali psíka už pred narodením dieťaťa, väčšinou zvládajú ich spolužitie bez výraznejších problémov. U mladších detí, ktoré rýchlo každá novota omrzí, treba voliť skôr zvieratká, ktoré si vyžadujú málo starostlivosti a pozornosti. Zaobstarat' psíka pre dieťa si však vyžaduje, aby už bolo dostatočne vyspelé, chápujúce ale i zodpovedné. Neodporúčam to teda urobiť skôr ako v školskom veku. A aj napriek pozitívnym skúsenostiam s lepšou imunitou u detí, ktoré boli v kontakte so zvieratkami od útleho veku, je potrebné rešpektovať, že pri niektorých zdravotných problémoch po odporúčení lekárom je kontakt dieťaťa so zvieratkom jednoducho nevhodný.

Každopádne spolužitie zvieratka a dieťaťa, ale i celej rodiny, má mnoho pozitív: učí deti starostlivosti o niekoho, zodpovednosti, ale aj súcitu. Práve zvieratko môže pomôcť v tom, aby sa dieťa odpútalo od domácej elektroniky a svoje aktivity smerovalo k prírode. Pozitíva takéhoto spolužitia sa však naplno prejaví vtedy, keď je realizované ako starostlivo zváženy krok k obohateniu rodiny o nového člena.



Historické aspekty konferencie

PhDr. Mária Holubová, PhD.

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



Ako zvládnuť konferenciu podľa pravidiel biznis protokolu:

1. V pozvánke na konferenciu musíme reagovať potvrdením účasti alebo neúčasti v predpísanom termíne. Účasť môže byť aktívna v podobe vystúpenia alebo pasívna.
2. Konferencia v biznis protokole má pracovný charakter, ale prezentujeme na nej svoju firmu a tak musíme zvoliť adekvátne oblečenie. Pre pánov platí čierny, šedý, modrý oblek a košeľa a kravaty striedmych farieb. Pre dámy kostým, môže byť aj nohavícový a šaty na denné nosenie. V tomto oblečení môžeme absolvovať aj večeru alebo recepciu v tom prípade, ak nie je čas na prezlečenie sa.
3. Ako účastník konferencie by sme nemali kritizovať jej organizáciu, lebo je to náročná práca a jej príprava si vyžaduje maximálne nasadenie ľudského potenciálu a preto by sme mali organizátorom vysloviť uznanie.
4. Súčasťou prezentácie firmy a nadväzovania kontaktu je aj poskytovanie vizitky. Treba zvážiť, v ktorom prípade použijeme súkromnú vizitku, na ktorej je naša súkromná adresa a súkromné mobilné číslo a kedy dávame firemnú vizitku, kde je adresa a telefónne číslo na pracovisko. V prvom prípade signalizujeme partnerovi, že sme mu všade a v akomkoľvek čase k dispozícii, tak nesmieme byť prekvapení, keď nám zavolá v skorých ranných hodinách, alebo v neskorších večerných hodinách.
5. V hodnotení konferencie pre firmu musíme byť maximálne objektívni a vyvarovať sa malých zlomyseľných postrehov, ktoré sú vo veľa prípadoch výsledkom našich subjektívnych pocitov.

Ilustračné foto: internet

Súčasťou firemnej kultúry a biznis protokolu je organizácia konferencií alebo kongresov, ktoré slúžia na odovzdávanie informácií, k nadviazaniu kontaktov, riešeniu rôznych tém, inovácií a nových trendom. Ako všetko čím disponujeme v našej spoločnosti aj konferencia sa vyvíjala v čase a má svoju históriu. Konferencia znamená zhromaždenie ľudí, ktorí majú záujem riešiť spoločenské témy. V histórii sme sa skôr stretli s jej cirkevnou podobou, zhruba od 5. storočia a nazývala sa koncil. Cirkev na konciloch riešila závažné otázky a dogmy, čo znamenalo, že pápež bol prvým mužom Európy a mal veľkú moc.

História kongresu ako svetského zhromaždenia sa začala neskôr a trvalo dlho, kým štáty Európy boli schopné a chceli rešpektovať a dodržiavať závery kongresu. Ako príklad by sme mohli použiť stretnutie vnukov Karola Veľkého, ktorí si v roku 843 vo Verdune rozdelili Franskú ríšu takým spôsobom, že nastolili v Európe konflikty, ktoré vyriešila až Postupimská konferencia v roku 1945. Svetské konferencie nadobudli svoj význam v období novoveku a menili mapu Európy po veľkých vojenských konfliktoch, ako napríklad konferencie v Osnabrúcku a v Münsteri, ktoré poznáme pod pojmom Vestfálsky mier a ukončili tridsaťročnú vojnu v roku 1648, konferencie v Rastatte a Utrechte, ktoré v roku 1714 ukončili vojnu o španielske dedičstvo a zmenili mapu Európy a rovnováhu mocenských síl, Viedenský kongres v roku 1815, Versaillskú konferenciu v rokoch 1918-1920 a známe konferencie v Teheráne, Jalte a v Postupime.

Kým sa Európa dopracovala k pravidlám konferencie dnešného typu, tak prešla naozaj náročným historickým vývojom. Medzinárodná konferencia má svoje základné pravidlá, ktoré sa dajú aplikovať aj na konferencie, ktoré sú súčasťou biznis protokolu. Každý štát, ktorý má záujem o riešenie témy, ktorá sa ho dotýka, má právo účasti a vysiela svojho delegáta. Okrem toho sa konferencie spolu s ním zúčastňujú aj experti na danú tému a materiálno-technický personál. Ak sa nás téma nedotýka, ale máme záujem o rokovanie konferencie, tak vysielať pozorovateľa, ktorý nemá hlasovacie právo.



CE Zdravotnícka pomôcka

AMPCARE OLEOGEL

NOVINKA



AKNÉ



FOLIKULITÍDA



LIŠAJ



MOLUSKY



PARONYCHIA

- Pomáha znižovať bakteriálne kožné infekcie
- Vytvára ochranný film proti patogénom spôsobenými vonkajšími činiteľmi
- Riadi mikroprostredie poškodenej pokožky

Dostupný v lekárňach od 1.7.2019.

www.skinmedical.sk



PhDr. PaedDr.
Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach



V minulosti sa často používali tuky živočíšneho pôvodu.



Axungia Canis alebo psia masť
bola bežným tovarom v lekární.

Masť



Lekáreň zo 14. storočia na nemeckej rytine.



Torkošova taxa z roku 1745.

S masťami, či mazadlami ako liečivom sa stretávame od staroveku. Azda najčastejšie v ľudovej, neskôr v kláštornej liečbe. Mimoriadnemu záujmu sa tešili aj v stredoveku. Svedčí o tom liekopisná spisba, podľa ktorej sa používalo viac než 100 druhov masťí. Ich presný počet však nie je možné zistiť, keďže ich názvy sa často menili a takisto aj zloženie prechádzalo rôznymi zmenami. Vo všeobecnosti platilo, že ich základ tvorilo živočíšne sadlo (používalo sa bravčové, medvedie, líšcie, vlčie, jazvečie, zajačie, kačacie atď.), med, mandľový, olivový, ľanový olej a vosk.

Účinnou látkou masťí bola síra, ortuť, kamenec, zlúčeniny olova, medi, zinku, rôzne šťavy alebo odvary z rastlín, octy, pryskyrica (živica), gáfor, ale aj časti živočíchov (perly, morské korále, mravce, červy, stonožky, raky, žaby, zmijs a pod.). Živočíšnym tukom sa v minulosti pripisovala zvláštna až zázračne liečivá sila. Osvedčeným i obľúbeným liečivom z obdobia stredoveku bolo **Axungia Canis** alebo **psie sadlo** (lat. Ax. Canis, maď. Ebháj, Ebzsír, Kutyaháj, Kutyazsír, nem. Hund Schmaltz, Hundefett, slov. Psy sadlo). Bol to čistý prírodný produkt. Masť sa získavala zo psa „obecného, domáceho, ale i štekajúceho, potulného.“ Samotná masť sa pripravovala tak, že sa pes stiahol z kože, vypitval, vyrezal sa podkožný tuk, ktorý sa následne „stápal,“ vyváral v hrnci. Stopená masť sa cez sitko nalievala do porcelánových nádob a stojatiek alebo sklenených fľaš. Po vychladnutí sa nádoby uzavreli. Liečivo bolo vhodné proti kašľu a záchvatom kašľa, na zápal priedušiek, na „ťažké dýchanie,“ na rôzne pľúcne choroby, bolesti v hrudníku, pri nachladnutí, celkovej slabosti tela, nevoľnosti a únavy. Všeobecne sa verilo, že môže vyliečiť zápal pľúc a suchotiny. Niekde ju považovali za účinnú pri krčoch v rukách a nohách, alebo sa ňou natierali proti svrabu.

Používala sa dvoma spôsobmi. Na vnútorné a vonkajšie použitie. Buď sa užívala 1 – 2 lyžice nalačno, alebo sa natierala na hrudník a chrbát. Uvoľnená účinná látka po preniknutí do pokožky uľahčila chorému dýchanie a vykašliavanie. V knihe domácich receptov z maďarského mesta Kiskunhalas z prvej polovice 19. storočia sa zachoval recept proti horúčke spojenej s tuberkulózou: „Zadováš si od kata, alebo psiu masť a užij z nej ráno a večer nalačno 1 malú lyžičku. Osožná je aj v tanieri s hovädzou polievkou. Uzdraví ťa.“ Psia masť sa v hrubej vrstve natierala na chlieb, prípadne ju rozpustili v teplom mlieku a tak vypili proti kašľu. Axungiu Canis ešte nájdeme v Torkošovej taxe z roku 1745 aj v liekopise Pharmacopoeia Austriaco-Provincialis z roku 1774. V roku 1785 mestský lekár Teofil Zachariáš Huszty (1754 – 1803) vydal dielo *Kritischer Kommentar über die österreichische Provinzialpharmacepe.../ Kritický komentár k rakúskemu liekopisu...*, v ktorom navrhol nepoužívať živočíšne masť, pretože sú bez liečebného účinku. Napokon v roku 1794 vyšlo nariadenie podľa ktorého boli všetky živočíšne masťi v liekopisoch okrem bravčovej (Axungia Porci) vynechané. V ľudovom užívaní však pretrvali až do 19. storočia.



Ján Werich a jeho múdrosti

1. časť

Keď hľadáš pravdu, musíš za ňou ísť!
 A nesmieš pri tom hľadiť na svoju kožu.
 Musíš pravdu za každú cenu nájsť!
 Podať jej ruku a podržať
 a vytiahnuť na svetlo božie –
 priamo, bez problémov a zábran,
 otvorene!
 Nechodiť zbytočne okolo horúcej kaše!
 Jednať priamo, čelom na čelo,
 z očí do očí, srdcom k srdcu.



Zakaždým, keď si zapalujem cigaretu
 si
 uvedomím, že je to pýr...
 a na jeho jednom konci je oheň
 a na druhom blbec.
 lenže...
 všetkému môže človek v živote odolať –
 len nie добрote.
 Je zaujímavé, že na škatuľke cigariet
 píše ŠKODÍ ZDRAVIU!
 Sakra, že to nenapišu napríklad na
 lopatu.!



Keď je niekto vôl, tak sa s tým
 vo väčšine prípadov nedá nič robiť!
 Už ním, zrejme zostane navždy...
 Teraz ide len o to, oznámiť mu toto
 všeobecne uznávané hodnotenie.
 Nejde to urobiť teatrálnym výkrikom:
 TY SI ALE VÔL! – Nebude vám veriť!
 Povedzte mu to priateľsky, stráviteľne,
 aby to stačil pochopiť. A zažiť ...
 Musíte však povedať to podstatné:
 prečo je vôl, čo všetko stačil urobiť,
 že ste ho tak vysoko kategorizovali.




Nehovor, že nemôžeš, keď nechceš!
 Prídu dni, kedy to bude oveľa
 horšie a zložitejšie:
 budeš chcieť a nebudeš môcť...
 A to dôležité nezabudni:
 že chlap nemôže byť blbec v troch
 prípadoch:
 za volantom, pri stole a v posteli.
 Všade inde sa to znesie...

Zdroj: Perly ducha moudrého Jana, citáty z knižiek Miroslava Bajtíka, 1990.

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



		Autor:	Odborník, špecialista	Hnev	Ľudský organizmus	Pomôcky: Aprobant, Amen, Le-Roy, Ner	Rímska štvorka	Mačkovitá šelma		Zásobuje	Spojka	Rieka v Poľsku	Násilím odnes	Mára
		Astien (skr.)				Iridium			Mrazená pochúťka					
		2				3								
		4				Symetrály			Vánok (poet.)					
	EČV Prievidze	Hlupák (hovor.) Erbium					Nemec Algemein Nederland Presbureay				Krik Emócia			
Písacia potreba				Bodavý hmyz Kráča				Opak dňa Dokončí branie				Zvratné zámeno	5	
Príslušníci mestskej stráže v Uhorsku					Obyvateľ Indie Voj. odvod (zastar.)				Jednotka informácie Americký režisér				Zväz po anglicky	Udrela nohou
	Druh antilopy	Hádka, zvada Roman po česky				Býv. vojenská funkcia Časť tváre								
Donesú							Dom. meno Beáty Ukazovacie zámeno					Český súhlas Potomok		
Japonský rezbár				Organická zlúčenina Znížený tón C						Lodenicový sklz Železo				
Poľský prozaik			1									T		
Spojka				Celtový prístrešok				Japonský názov jena					Sodík	

Jeden/jedna z vás získa prípravok na rastlinnej báze **Enterofytol** od spoločnosti **Ewopharma**
 E-mail s tajničkou označte heslom **Krížovka** a pošlite na adresu **farmaceutickyLaborant@gmail.com** do **5. júla 2019**. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu **lekárne** aj s PSČ.

Tajnička krížovky z čísla 41/2019: MoliCare Premium Pants bez návštevy lekára
 Balenie MoliCare Premium Lady Pants a balenie MoliCare Premium Men Pants vyhrala **Mária Minárová**, Lekáreň SOFIA, Duklianskych hrdinov 1212, 093 01 Vranov nad Topľou.

B I ahoželáme!

Enterofytol®

kapsuly

PRÍPRAVOK
NA RASTLINNEJ
PRÍRODNEJ BÁZE



NOVINKA

POMÁHA DOSIAHNUŤ VYVÁŽENÝ TRÁVIACI TRAKT

Enterofytol pomáha dosiahnuť vyvážený tráviaci (črevný) trakt v týchto prípadoch:

- pri pocite plnosti brucha
- pri pocite nafúknutia
- pri zvýšenej tvorbe črevných plynov

1 kapsula obsahuje optimalizovaný extrakt z kurkumy štandardizovaný na 42mg kurkumínu a feniklový esenciálny olej 25mg.



Zastúpenie v SR:
Ewopharma spol. s r.o. | Prokopa Veľkého 52 | 811 04 Bratislava
T 02/5479 3508 | info@ewopharma.sk