

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

45

ročník
08
december
6/2019

4|5 Diskusné
fórum 4. časť

Očkovanie
dospelých
proti chrípke
farmaceutmi
v lekárni – 4. časť

18|21 Téma
čísla

Kapsaicín
v liečbe bolesti
chrbta

- 6| Dôležité kontakty pre prípad núdze
- 10| Rozsiahla novelizácia zákona č. 36/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach
- 12|13 slovenská konferencia SSFLaTZP
- 26| ochorenie a liečba Únava a vyčerpanie
- 28| ABC prvej pomoci Prvá pomoc pri dusení dojčiat
- 31| pacientske organizácie EFFETA
- 43| Ako pracovať s počítačom? Vytvorenie jednoduchej prezentácie v Power Pointe

16| som jedna z vás
Martina Kšenzuláková

Farmaceutická laborantka

Dolnooravská NsP Dolný Kubín
Nemocničná lekáreň
Nemocničná 1944/10
026 01 Dolný Kubín
Tel.: 043/ 580 13 26



- 3 Editoriál
Beáta Benkovičová
- 6 najdôležitejšie zdravotnícke inštitúcie
- 7 Svetové zdravotníctvo december – január
Denisa Bobotová
- 8 štúdium a výkon práce FL – Turecko
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9 PR MoliCare® Mobile
a MoliCare® Premium Mobile
- 10 Rozsiahla novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z.
o liekoch a zdravotníckych pomôckach
JUDr. Mária Mistríková
- 11 Registrácia
Silvia Štrauchová
- 12|13 Slovenská konferencia farmaceutických
laborantov a technikov pre zdravotnícke
pomôcky
PhDr. Anna Kmeťová
- 14 Vianoce – šťastné a veselé
PharmDr. Blažena Cagánová, PhD.
- 15 Správny výber a používanie
ušných roztokových instilácií
PharmDr. Miroslava Gočová
Bc. Linda Mihálová
- 16 Som jedna z vás
Martina Kšenzuláková

4|5 Diskusné fórum 4. časť

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

18|21 Téma čísla Kapsaicín v liečbe bolesti chrbta

18|19

MUDr. Milan Grofik, PhD.
PharmDr. Silvia Bittner Fialová, PhD.

20 AD test 6 • farmaceutický laborant

- 21 Elektronický občiansky preukaz
- 22 Infekcie vyvolané vírusom Herpes simplex
MUDr. Elena Adamkovičová, PhD.
- 24 Orálne dispergovateľné tablety
PharmDr. Štefánia Laca Megyesi, MSC
- 26 Únava a vyčerpanie
MUDr. Helena Imreová, PhD.
- 28 Sex a choroby
MUDr. Peter Brenišin
- 29 Cestovné doklady občanov EÚ
- 30 Ako môžeme podporovať stavovskú hrdosť
na profesiu farmaceutický laborant
Zuzana Šimeková

- 31 Pacientske organizácie – EFFETA
Anna Šmečilová st.
- 32 Afekcia horných a dolných dýchacích ciest
MUDr. Karol Mika
- 34 Osvedčené receptúry
Alžbeta Rössnerová
- 35 Cognivia™ IQ – profil prípravku
PharmDr. Ivana Šupolová
- 36 Majú výživové doplnky význam?
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 38 Zdravotnícka štatistika a jej využitie – záver
Mgr. Diana Dúhová
- 39 ŠÚKL informuje
Mgr. Magdaléna Jurkemíková
- 40 SZŠ Trenčín
SZŠ Trnava
- 41 SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce
- 42 SZŠ Bratislava
SZŠ Banská Bystrica
- 43 SZŠ Nitra
Tipy a triky s počítačom
MS Office 2013 vytvorenie jednoduchej
prezentácie v Power Pointe
Stanislav Pech
- 44 Ciguatera
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 45 Základné pojmy vo farmácii 4. časť
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 46 Kurkuma a jej farmakologické účinky
RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.
- 47 Psychológia predaja
Ing. Peter Krajniak
- 48 Prvá pomoc pri dusení dočiat
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 49 Aktuality z rezortu zdravotníctva
- 50 ATC systém
AO3F Prokinetiká
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 51 Kvalifikované poradenstvo
- 52 ADHD u detí alebo hyperkinetická
porucha 1. časť
PhDr. Renata Melicheríková
- 53 Biznis protokol
Túžba po úspechu je prirodzená
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 50 História farmácie a medicíny
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.
- 50 Veselo v ambulancii lekára
Darček spoločnosti **BELUPO** získala
Silvia Ňuňuková, Lekáreň Dr. Max Medicable,
Žiar nad Hronom

Krížovka spoločnosti **EGIS.**

Dvojčíslo február – marec 2020
druhý februárový týždeň

- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 08, číslo 45, december 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
- **redakčná rada**
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc.**, Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Dédera, 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
- **Silvia Štrauchová**, Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
- **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 Magalová**, Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- Grafická úprava a DTP, **Karol Hájiček**
- Tlač, **Tlačiareň Patria 1, Prievidza**

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

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



Beáta Benkovičová

Farmaceutická laborantka
Lekáreň u sv. Severína
Záhorácka 30
901 01 Malacky
Tel.: 034/77 22 130

Benkovičová Beáta

Lekáreň u sv. Severína v Malackách

Uplynulo už 27 rokov od môjho nástupu a naša lekáreň zmenila len adresu a majiteľa. Nachádza sa v centre mesta a náš sortiment tvorí široký výber liekov, zdravotného materiálu, doplnkov výživy, veterinárnych prípravkov a dermatokozmetiky. Sme skvelý kolektív pozostávajúci z dvoch magistier, dvoch laborantiek, sanitárky a majiteľov lekárne. Snažíme sa za akýchkoľvek okolností zachovať si dobrú náladu, pomôcť si ľudsky aj pracovne. Pretože len vtedy môže pacient odchádzať od nás spokojný, keď ho dokážeme vypočuť, pochopiť jeho trápenie, následne mu pomôcť a poradiť. Najviac ma teší, keď sa pacient opakovane vracia do našej lekárne s dôverou a vďakou. Vtedy sa v duchu usmejem a poviem si „Tu v našej lekárni si na správnom mieste.“



Sprava doľava: Mgr. Gabriela Vávrová – magistra, ja, Anna Malá – farmaceutická laborantka, Eva Hollá – sanitárka, Gabriela Ondrušová – majiteľka, Mgr. Katarína Poláková – magistra

Fascinoval ma svet bielych plášťov

Ked' som v roku 1988 končila ZŠ, moje rozhodovanie ohľadne ďalšieho štúdia bolo veľmi jednoduché. Moja mama pracovala ako zdravotná sestra a ja som ju často navštevovala v ordinácii. Fascinoval ma svet bielych plášťov, injekcií, farebných obalov liekov, náplastí a obväzov. Preto som sa prihlásila na SZŠ na Záhradníckej ulici v Bratislave – odbor farmaceutický laborant. Rada spomínam na celé štyri roky štúdia, na mojich pedagógoch i na ten internátny život. Bavilo ma vstrebávať všetky vedomosti a krok za krokom sa pripravovať na prácu v lekárni. Veľmi sa mi páčila mesačná prax, ktorú sme mali na konci tretieho ročníka.

Po úspešnej maturite v roku 1992 som nastúpila do novovzniknutej lekárne v Malackách. Tu som pracovala do nástupu na materskú dovolenku. Po jej ukončení som sa kvôli personálnym zmenám zamestnala v lekárni u Sv. Severína v Malackách, ktorá mala vybudovanú dlhú tradíciu v našom meste. Svoje odborné vedomosti som mohla zúročovať pod odborným vedením PhMr. Kapryšovej a skvelého kolektívu. Vždy som sa mohla spoliehať na podanie pomocnej ruky a dobre mienenej rady. Nadobúdala som mnoho skúseností pri príprave IPL, mastí, čapíkov, globulí, sirupov a popri tom som sa učila rozumieť pacientom, ktorí prichádzali do našej lekárne.



PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborantOčkovanie dospelých
proti chrípke farmaceutmi v lekárni

4. časť



áno

Mgr. Ľuboš Ferenc

Člen Prezídia SLeK,
Odborný zástupca, Lekáreň na Sihoti, Trenčín

Otázka:

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

Pokračujeme v diskusii na tému očkovania dospelých farmaceutmi v lekární. Ide o problematiku, ktorá je na Slovensku otvorená a v niektorých krajinách riešená aj takto.

Diskutujeme s odborníkmi a pýtame sa na ich argumenty za a proti.

Úloha lekárnik pri sezónnom očkovaní proti chrípke je teraz na Slovensku v naplánovaní zásob, objednávke, zabezpečení vhodných skladovacích podmienok a dispenzácii (výdaj a podanie odborných informácií).

V súčasnosti sa však až v 12 krajinách nášho európskeho spoločenstva v lekárňach uskutočňuje určitá forma sezónneho očkovania proti chrípke. V niektorých krajinách je dokonca táto služba rozšírená aj na iné druhy očkovania.

Autority v oblasti epidemiológie a vakcinológie, imunológie u nás aj vo svete na mnohých fórach kladú dôraz na dôležitosť a užitočnosť očkovania proti tomuto smrteľnému ochoreniu.

WHO odporúča očkovať 75 % rizikovej populácie, u nás sa pohybuje zaočkovanosť tejto skupiny obyvateľstva niekde okolo 10 – 15 %. Aké sú príčiny?

V tomto období prebieha očkovanie proti chrípke pre nasledujúcu zimnú sezónu. Výroba očkovacích látok je zložitý a dlhodobý plánovaný proces. Ešte koncom septembra 2019 nebolo zo strany zdravotných poisťovní jasné, aká bude v Slovenskej republike spoluúčasť pacienta. Situácia sa každoročne opakuje.

Je všeobecne známe, že okrem ľudských životov očkovanie chráni aj ekonomiku štátu. Zvýšená chorobnosť obyvateľstva sa prejaví nielen v nákladoch zdravotných poisťovní na liečbu, ale aj nepriamo v nákladoch

Sociálnej poisťovne a zamestnávateľov na riešenie chorobnosti a samozrejme na výkone a hospodárskom výsledku podnikov. Ako vieme, od výberu daní sa odvíja príjem štátu.

Z uvedeného vyplýva, že kompetentní v štáte by mali mať záujem, aby sa dodržiavali odporúčania WHO a urobiť všetko pre to, aby bola zaočkovaná čo najširšia časť populácie, hlavne tá riziková.

Praktickí všeobecní lekári aj v predchádzajúcich číslach tohto časopisu deklarujú podporu očkovaniu a schopnosti úlohy zvládnuť. Trvale pozorujeme znižovanie počtu ambulancií všeobecných lekárov a tie sú preto celoročne preťažené.

Kladiem si nielen ja otázku: Majú tie zostávajúce skutočne potenciál zvládnuť za relatívne krátke obdobie sezónne očkovanie značnej časti populácie?

Do podobnej situácie sa dostali asi pred desiatimi rokmi Portugalci. Kompetentní si však uvedomili, že má systém zdravotníctva rezervy v najdostupnejších zdravotníckych zariadeniach – lekárňach!

Odborný personál lekárni je tam teraz schopný zvládnuť úlohy, ktoré v minulosti neplnili. Okrem iných odborných výkonov v portugalských lekárňach od roku 2008 aj očkujú proti chrípke. Samozrejme tomu predchádzalo absolvovanie odborných školení pracovníkov, získanie certifikátov, ktoré musia pravidelne obnovovať. Lekárne

musia disponovať dostatočným priestorom, vybavením a samozrejme personálom so schopnosťou zvládnuť prípadnú kritickú situáciu.

Podobne ako v Portugalsku sa zachovali vlády vo Veľkej Británii, Írsku, Francúzsku, Dánsku, Španielsku, Švajčiarsku atď.

Inšpiratívne?

Je už teda iba na odborníkoch na MZ SR a následne našich zákonodarcov, aby sme sa od našich partnerov v EÚ poučili a určili legislatívny rámec, teda podmienky, za akých bude očkovanie a iné odborné výkony v lekárňach prebiehať. Vážim si a zdieľam názor predstaviteľa združenia všeobecných lekárov, ktorý pripustil, že by bolo zmysluplné rozšíriť spoluprácu lekárne a blízkej ambulancie všeobecného lekára aj na oblasť očkovania proti sezónnym prenosným ochoreniam.

Významnú úlohu v tomto procese majú zdravotné poisťovne. Z doterajších stretnutí s predstaviteľmi zdravotných poisťovní, na ktorých som sa zúčastnil, som nadobudol pocit, že zatiaľ ani poisťovne nemajú veľký záujem využiť potenciál, ktorý má naša spoločnosť v lekárňach ako najdostupnejších zdravotníckych zariadeniach a hlavne v lekárnikoch ako odborných zdravotníckych pracovníkoch.

Ja som za to, aby sa tento potenciál využil, a to nielen pri očkovaní proti chrípke!



áno

PharmDr. Norbert Chano

1. viceprezident SLeK
Predseda RLeK Banská Bystrica
Zodpovedný farmaceut Lekáreň Horná, Nová Baňa



Problematika očkovania v lekárni je momentálne diskutovanou témou, či už na kongresoch alebo v odborných časopisoch.

Možno by sa zdalo, že odpoveď je jednoznačná. V lekárňach by sa malo očkovať proti chrípke.

Táto téma má však viac pohľadov, na ktoré treba brať zreteľ. Možno najdôležitejší je súčasná platná legislatíva, ďalej sú to financovanie výkonov v lekárňach, medicínsky rozmer indikovania vakcinácie, práca s biologickým materiálom a jeho znehodnocovanie, post vakcinačné komplikácie a v neposlednom rade trestnoprávna zodpovednosť za prípadné chyby pri vakcinácii.



Úroveň zaočkovanosti proti chrípke je na Slovensku žalostne nízka. Očkovaním sa chráni iba 4,4 % obyvateľov SR. Na následky chrípky umrie na Slovensku priemerne 816 osôb ročne. Slovenská republika sa zaviazala dosiahnuť 75 % zaočkovanosť u starších osôb a 30 % zaočkovanosť celej populácie. Od roku 2009, kedy bola zaočkovanosť populácie 12,8 % klesla na úroveň 4,5 % v roku 2012 a okolo tejto hodnoty každoročne osciluje. (1)

Ministerstvo zdravotníctva a zodpovedné authority by sa mali zamyslieť, či je takýto stav v poriadku a čo by sa dalo urobiť s tým,

aby zaočkovanosť na Slovensku stúpala. Ešte v roku 2018 prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH, prezidentka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti povedala:

„Okrem bariér zo slabej informovanosti sú to často bariéry v dostupnosti, ako napríklad nutná dvojnásobná návšteva všeobecného lekára a návšteva lekárne. Zaočkovanosť je vysoká v krajinách s vysokým HDP, ako aj napríklad tam, kde je očkovanie dostupné v lekárňach.“ (1)

„Pokiaľ hovoríme o očkovaní proti chrípke, tak očkovanie v lekárni by som určite podporila.“ (2)

V apríli 2018 PGEU publikovalo dokument týkajúci sa očkovania, v ktorom poukazuje na celý rad aktivít lekárníkov zameraných na minimalizovanie hrozby odmietania očkovania. V EÚ je možné až v 12 krajinách nechať sa zaočkovať v lekárni. V 7 z nich očkuje iba lekárnik, v 3 okrem lekárnika aj lekár alebo zdravotná sestra a v 4 krajinách môžu v lekárni očkovať výlučne lekár a zdravotná sestra. Možno na okraj v 5 krajinách EÚ podávajú lekárnici očkovanie aj proti iným chorobám. Lekárnici poskytujúci takéto služby musia absolvovať certifikované školenia, vrátane pravidelných opakovaných kurzov o podávaní očkovacích látok

a použítí adrenalínu na zvládnutie anafylaxie a resuscitačných postupov. Lekárnici sú tiež kvalifikovaní na prevenciu, zmiernenie a rozpoznanie akejkoľvek nežiaducej reakcie na očkovanie. O tom, že očkovanie v lekárňach je bezpečné svedčí fakt, že zatiaľ nie sú známe žiadne prípady anafylaxie hlásené pri očkovaní lekárníkmi v Európe. (3)

Trendy v EÚ a vyjadrenia aj Slovenských odborníkov jednoznačne hovoria, že v lekárňach by sa malo očkovať.

Pozrime sa na to, ale aj z druhého uhla pohľadu. Slovenská lekárska komora sa dlhodobo snaží o zlepšenie financovania slovenských lekární, či už cez snahu zvýšiť taxu laborum alebo snahou o zrovnoprávenie postavenia lekárnika pri poskytovaní pohotovostnej lekárskej služby s inými odbornosťami. Ministerstvo zdravotníctva ale naše požiadavky vytrvalo odmieta. Obávam sa skutočnosti, že v prípade aj keď bude súhlasiť s tým, že sa bude realizovať očkovanie v lekárňach, nedostaneme za túto činnosť adekvátne finančné ohodnotenie, alebo budeme mať „dovolené očkovať“ grátis. Dlhodobo sa snažíme aj o zmenu financovania a z MZ opakovane zaznieva, keď dokážete dávať zľavy, rozdávať darčeky, autá na čo potrebujete ďalšie financie? Čo ak sa časť lekární rozhodne a povie zdravotnej poisťovni my budeme vašich pacientov očkovať grátis, posielajte nám ich, pomyslia si, máme obrat a zisk z predaja vakcíny a tých pár eur za očkovanie oželieme. Ďalším rozmerom je, že v našom systéme funguje neštandardná časť lekární, ktorá je vertikálne prepojená so zdravotnou poisťovňou, pokojne si táto zdravotná poisťovňa môže objednať očkovanie svojich poistencov iba vo svojej spriatelenej sieti lekární, podobne ako sa v súčasnosti rozhodla, že bude hradiť iba jednu z dostupných (resp. nedostupných) vakcín proti chrípke.

Podľa môjho názoru, by sme to nemali byť my, kto bude žiadať štát o to, aby sme mohli očkovať, ale mali by sme deklarovať to, že s očkovaním v lekárňach za adekvátne finančné ohodnotenie nemáme problém a sme pripravení, podobne ako lekárnici v iných európskych krajinách/v iných krajinách EÚ ho vykonávať a pomôcť tak naplniť plán, ktorý má Slovenská republika v zaočkovanosti populácie proti chrípke.

Zdroje:
1. http://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3618:v-zaokovanosti-proti-choripke-sme-na-chvoste-europskej-unie&catid=56:tlavce-spravy&Itemid=62

2. <https://unipharma.sk/doc-mudr-zuzana-kristufkova-phd-mp-ockovanie-v-lekarni-by-som-urcite-podporila/>

3. Lekárnik a jeho úloha pri očkovaní. In Lekárnické listy, 9(8), 2018, st. 19-20. ISSN 1335-5821.

Pokračovanie v ďalšom čísle

Dôležité kontakty pre prípady núdze

• Základné telefónne čísla v prípade núdze

- 112** - Jednotné európske číslo tiesňového volania
- 150** - Hasičský a záchranný zbor
- 155** - Tiesňová linka záchranej zdravotnej služby
- 158** - Polícia

• Operačné stredisko záchranej zdravotnej služby SR

Web: www.emergency-slovakia.sk

• Horská záchranná služba

Telefón: **18300**

Web: www.hzs.sk

• Vrtuľníková záchranná zdravotná služba

Telefón: **18155**

Web: www.lzs.ate.sk

- Zoznam kontaktov na linky dôvery, Lekársku službu prvej pomoci a i. nájdete v Dôležitých kontaktoch.

<https://www.npz.sk/sites/npz/NzpBasePages/dolezite-kontakty.aspx>

Oblasť ohrozenia zdravia alebo života



+ Kedy volať 155?

V prípade, že ste sa stali svedkom náhlejšej udalosti, pri ktorej došlo k ohrozeniu ľudského života, zdravia, k úrazu alebo nehode s väčšími následkami, pričom zdravotný stav dotknutej osoby je natoľko vážny, že sa rozhodnete privolať záchrannú zdravotnú službu, volajte 155. V takom prípade však treba počítať s tým, že kvalifikovaný zdravotnícky operátor na druhej strane linky vám bude klásť viaceré otázky. Môžu sa vám niekedy zdať zbytočné, či až nepodstatné, ale operátor potrebuje na správne zhodnotenie situácie získať dostatok informácií.

Viac informácií o tom, čo a ako povedať operátorovi, ako postupovať do príchodu záchranárov a pod. nájdete v článku na stránke Operačného strediska záchranej zdravotnej služby SR.

+ Kedy volať 112?

Číslo tiesňového volania – jednotné európske číslo tiesňového volania 112 – slúži na pri-

volanie záchranných zložiek integrovaného záchranného systému v prípade, keď je ohrozený ľudský život, zdravie, majetok alebo životné prostredie. Volať na číslo tiesňového volania 112 možno bezplatne a nepretržite 24 hodín denne z akéhokoľvek telefónu – z pevnej linky, z mobilného telefónu či z telefónnej búdky. Jednotné európske číslo tiesňového volania 112 má oproti starším číslam 150, 155 a 158 viacero výhod. Zjednocuje najmä zložky integrovaného záchranného systému:

- hasičský a záchranný zbor,
- políciu,
- záchrannú zdravotnú službu,
- kontrolné chemické laboratória civilnej ochrany,
- banskú záchrannú službu,
- horskú záchrannú službu.

Viac informácií nájdete na stránke Ministerstva vnútra SR.

Výživový doplnok so sójovým extraktom

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



FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK:

zvýšený obsah účinných látok.

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

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

FYTOSOJA® OSTEO

obsahuje taktiež izoflavóny zo sóje

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

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



Denisa Bobotová

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

Svetové dni zdravotníctvo • december – január



1. 12. 2019

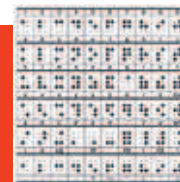
Svetový deň boja proti AIDS (WHO)



Cieľom tohto dňa je upozorňovať ľudí na problém AIDS, aby mali lepšie informácie o tejto chorobe a šíriť vedomosti o prevencii na školách alebo prostredníctvom médií, napr. formou tlače alebo rôznymi koncertnými podujatiami. Infekcia vírusom HIV patrí medzi celosvetovo rozšírené nákazy a nové prípady stále pribúdajú. Samotné ochorenie AIDS je konečným štádiom infekcie vírusom HIV. Postihnutý jedinec má pomalé zlyhávanie a rozvrat imunitného systému, pridružia sa závažné a atypické nádorové ochorenia až smrť. Symbolom tohto svetového dňa je červená stužka.

4. 1. 2020

Svetový Braillov deň



Tento deň vyhlásila Svetová slepecká únia na počesť narodenia Louisa Brailla, francúzskeho tvorca celosvetovo uznávaného slepeckého písma, ktorý už ako 3-ročný prišiel o zrak a ako 12-ročný sa začal zaujímať o tvorbu písma na základe zvukov, ktoré používala francúzska armáda na komunikáciu v noci. Jednotlivé zvuky nahradil písmenami a chýbajúce znaky doplnil symbolmi. V roku 1844 nevidiaci na celom svete uznali Braillovo písmo za svoje. Toto písmo pozostáva z dvoch stĺpcov po troch bodoch. Ich kombináciou je možné značiť písmená abecedy aj s diakritikou, interpunkčné znamienka a dokonca aj matematické a chemické symboly. Veľkosť bodov je daná tak, aby sa dali ľahko zachytiť bruškami prstov.

26. 1. 2020

Svetový deň lepra



Lepra, tzv. Hansenova choroba – malomocenstvo, postihuje ľudí od dávna, prvé zmienky sú okolo roku 600 pred Kristom v starých civilizáciách na území dnešnej Číny, Egypta a Indie. V súčasnosti je lepra v tropických štátoch Afriky, Strednej a Južnej Ameriky a Ázie. Je to choroba vyvolaná baktériou *Mycobacterium leprae* a nedostatkom vitamínu B₂. Postihuje kožu, sliznicu a nervy. Pri vývoji choroby dochádza k výraznému poškodeniu rôznych častí tela, napr. článkov prstov. Každoročne sa v tento deň odborníci zameriavajú na vládu s cieľom vyčleniť viac prostriedkov na výskum a liečbu tejto choroby.

Nezničiteľné lupiny? Už ste skúsili všetko?

Zbavte sa lupín
medicínskym riešením

- Úľava od svrbenia
- Pre viditeľný a dlhotrvajúci efekt
- Nizoral – bojuje s príčinami tvorby lupín

Pomáha
od roku
1977

STADA

Nizoral šampón 2 % obsahuje ketokonazol 20 mg/1 g. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa alebo sa poraďte s lekárom/lekárnikom. Na vonkajšie použitie.

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

www.nizoral.sk



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárstvo

lekárnické združenie (TPA) bolo založené v roku 1956 v rámci zákona. Je to verejná profesionálna organizácia, ktorá má ústavný základ. TPA, zastupujúca všetkých komunitných lekárníkov v Turecku, má tiež členov z rôznych oblastí farmaceutickej praxe v Turecku, ako sú napr. nemocniční farmaceuti.

Ekonomický pokles cien liekov tiež núti komunitné lekárne, aby sa zamerali na nové produktové rady, vrátane OTC, fytotherapie, kozmetické a ortopedické výrobky ako aj zdravotnícke pomôcky. V dôsledku toho je budúcnosť tureckých lekární v adaptácii sa na zmeny a špecializáciu v nových oblastiach, preklenujúcich od farmaceutickej starostlivosti po špecifické liekové terapie.

Kurzy pre farmaceutických technikov sú mimo univerzity. Školenia sa organizujú v súlade so školiacim protokolom podpísaným ministerstvom národného školstva, tureckou asociáciou farmaceutov a ministerstvom zdravotníctva. Tieto školenia trvajú 1,5 až 3 mesiace. Odborné školenie je ukončené diplomom a osvedčením získaným po ukončení odbornej prípravy. Náplň práce farmaceutických technikov je obdobná ako vo všetkých krajinách EÚ.

Priemerný plat farmaceutického technika so vstupnou úrovňou (1 – 3 roky praxe) je 30.454 ₺ (TRY) ročne.



Turecko

V Turecku je cca 23 000 lekární (*Eczane*) a farmaceutické spoločnosti sú významne závislé na dovoze surovín zo zahraničia. Podľa odborníkov je chybou predovšetkým prílišná regulácia odvetvia a závislosť od dovozu. Pre vznik novej lekárne tu platia demografické pravidlá, to znamená, že na 1 lekára v Turecku pripadá cca 3 000 obyvateľov. Distribúcia liekov do lekární do značnej miery závisí od geografickej polohy, približne 36 % komunálnych lekární sa nachádza v Istanbule (21 %).

Lekárne v Turecku prešli v ostatnom desaťročí radikálnou zmenou. Zavedenie *Programu transformácie zdravia* v roku 2003 malo podľa tureckého farmaceutického systému významný vplyv s cieľom programu zaviesť nové cenové predpisy pre lieky založené na referenčných hodnotách ceny a vyvinúť lepšie počítačové zdravotné informačné/záznamové systémy. V tejto súvislosti sa začal farmaceutický „sledovací“ systém (Track-and-Trace) využívajúci dvojrozmerné maticové čiarové kódy, ktoré zabraňujú nielen falšovaniu liekov, ale aj podvodom proti systému zdravotného poistenia a nevidovaným údajom transakcií vo farmaceutickom sektore.

Lekárnici môžu diagnostikovať choroby a poskytnúť nielen voľnopredajný liek, ale aj lieky na lekárske predpis. Pacienti poistení v rámci vnútroštátneho systému zdravotného poistenia platia približne 10 až 20 % nákladov na lieky predpísané v lekárni. Avšak do 18 rokov sú v plnej výške poistení ľudia so zdravotným postihnutím alebo chronickým ochorením a ľudia s nízkym príjmom. Turecké



Zdroj: <http://www.mdsigorta.com.tr/eczane-paket-sigortasi/>

Otváracie hodiny sa môžu v jednotlivých regiónoch líšiť, a niektoré môžu mať letné a zimné otváracie hodiny. Všeobecne sú lekárne otvorené od pondelka do soboty od 9:00 hod. do 19:30 hod. Väčšina z nich je v nedeľu zatvorená, hoci v jednej oblasti je vždy 24 hodín denne otvorená jedna lekáreň. Informácie o najbližšej pohotovostnej lekárni sú zvyčajne uvedené na dverách lekárne.

Zdroje:
<https://www.lekarnici.cz/getattachment/2adb7d85-d82d-4c5b-902f-6e461da09e8f/CLnK-Pravidla-pro-sit-lekaren.pdf.aspx>
<https://www.angloinfo.com/how-to/turkey/health-care/health-system/hospitals-pharmacies>
<https://www.eahp.eu/members/turkey>
https://www.researchgate.net/publication/263094387_Pharmacy_in_Turkey_Past_present_and_future
<https://www.apatykar.info/kratke-zpravy-16371/>
<https://www.salaryexpert.com/salary/job/pharmacy-technician/turkey>



Zdroj: <https://www.serkanreklam.com.tr/>

Zdravá pokožka a pocit komfortu na prvom mieste



Inkontinencia je problém, ktorý môže zneprijemňovať mnohým život. Pri nedostatočnej hygiene a nesprávnom výbere absorpčných pomôcok môže dochádzať k nepríjemným až bolestivým dermatitídám. Pacienti so strednou a ťažkou inkontinenciou majú obzvlášť citlivú pokožku, o ktorú sa treba starať.

Existuje však riešenie, ktoré poskytne pohodlie a spoľahlivú ochranu počas dňa i noci. A tým sú naťahovacie nohavičky **MoliCare® Premium Mobile** určené pre ženy a mužov so stredným až ťažkým únikom moču. Sedia ako klasická spodná bielizeň a vďaka anatomickému tvarovaniu a príjemnému materiálu sú pohodlné na nosenie.

Pre lepšiu orientáciu sú výrobky z radu **MoliCare® Mobile** farebne odlišené podľa stupňa absorpcie v rôznych veľkostiach.

Zalepovacie nohavičky vďaka unikátnym elastickým pásmo uľahčujú aj každodennú prácu ošetrovateľov a rodinných príslušníkov starajúcich sa o daného pacienta. Zaisťujú tiež jednoduchú starostlivosť a aplikáciu a zlepšujú kvalitu života imobilných pacientov. Inkontinenčné pomôcky môže predpísať všeobecný lekár, geriatr, urológ alebo gynekológ. Ako voľne predajný variant odporúčame špeciálne anatomicky tvarované nohavičky **MoliCare® Premium Lady a Men Pants**.

Dokonale sa prispôbia telu, sú maximálne diskrétné a vďaka povrchu s obsahom Aloe vera sú šetrné k pokožke. Sú komfortné a ich nosenie je rovnako prirodzené, ako nosenie spodnej bielizne.

O vzorku špeciálnych absorpčných pomôcok zadarmo môžete požiadať na www.moliklub.sk alebo na bezplatnej linke **0800 100 150**.



O krok ďalej
pre zdravie

Maximálne pohodlie a väčší pocit istoty pre Vašich pacientov

Naťahovacie nohavičky **MoliCare® Mobile** na stredný a ťažký únik moču od značky HARTMANN **skvelo sedia, rýchlo a spoľahlivo pohlta moč i zápach** a vďaka bočným páskom zaisťujú ochranu pred pretečením.

Ako variant na voľný predaj odporúčame **MoliCare® Premium Lady a Men Pants**, špeciálne **anatomicky tvarované nohavičky** pre ženy a pre mužov.

Bližšie informácie a **VZORKY ZDARMA** získate u našich odborných poradkýň na bezplatnej linke **0800 100 150** alebo na našich internetových stránkach www.hartmann.sk.



Kúpajte vo svojej
obľúbenej lekární



JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť
Právnička

Rozsiahla novelizácia zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach



Účinnosť: 1. januára 2020, okrem vymenovaných bodov, ktoré budú mať neskoršiu účinnosť (26. máj 2020, 26. máj 2022).

Návrh zákona bol zverejnený na portáli slov-lex v rámci MPK, číslo legislatívneho procesu **LP/2019/556**.

Pripomienky cez portál sa mohli podávať počas MPK **od 23. 7. 2019 do 31. 7. 2019**.

K predloženému návrhu zákona niektoré odborné spoločnosti SLS a pripomienkujúce subjekty predložili zásadné a obyčajné pripomienky.

Podľa dôvodovej správy **najdôležitejším cieľom návrhu zákona** je implementovať ustanovenia nariadenia EP a RADY (EÚ) č. 2017/745 z 5. 4. 2017 **o zdravotníckych pomôckach** a nariadenia EP a Rady (EÚ) 2017/746 z 5. 4. 2017 **o diagnostických zdravotníckych pomôckach in vitro**, ktoré sú v kompetencii členského štátu.

Ide najmä o tieto dôležité zmeny:

- zriadenie etickej komisie MZ SR pre klinické skúšanie **zdravotníckych pomôcok** a etickej komisie MZ SR **pre štúdie výkonu diagnostických zdravotníckych pomôcok in vitro** a ich činnosť,
- ďalšie opatrenia na zabránenie reexportu humánnych liekov zaradených do zoznamu kategorizovaných liekov, resp. na zabezpečenie ich dostupnosti pre pacientov v SR,
- vypúšťajú sa niektoré pojmy, ktoré sú definované v nariadení (EÚ) 2017/745 nariadení (EÚ) 2017/746,
- upravuje sa pojem Transfúzny liek,
- zavádza sa pojem výdaj, aby sa zamedzilo jeho nesprávnemu výkladu,
- spresňuje sa, že odborný zástupca poskytovateľa lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni nemôže vykonávať činnosť odborného zástupcu **na dvoch miestach** činnosti pri poskytovaní lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni,

- spresňujú sa formulácie právnych povinností vyplývajúcich z ustanovení §12 ods. 3 písm. a), resp. z ustanovenia §14, ktorý upravuje prípravu inovatívnych liekov,
- navrhuje sa nový spôsob charakterizovania bezplatné darcovstvo krvi, spresňujú sa náhrady darcom krvi zahŕňajúce občerstvenie počas darovania krvi, resp. cestovné náhrady vrátane stravného,
- upravuje sa, že predmetom internetového výdaja môžu byť len zdravotnícke pomôcky triedy I a triedy II a, ktoré spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh a ktorých používanie nepredstavuje pre pacienta zvýšené riziko,
- upravuje sa, že predmetom internetového výdaja môžu byť len diagnostické zdravotnícke pomôcky in vitro na samotestovanie triedy B a triedy C, ktoré spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh,
- určujú sa oprávnené subjekty na vykonávanie internetového výdaja (predaja) liekov a zdravotníckych pomôcok. Ide o kamenné verejné lekárne a kamenné výdajne zdravotníckych pomôcok, ktoré sú držiteľmi povolenia na poskytovanie príslušného druhu lekárenskej starostlivosti.
- dopĺňajú sa nové povinnosti pre osoby zabezpečujúce internetový výdaj z členského štátu EÚ do Slovenskej republiky,
- umožňuje sa, aby aj nemocničná lekáreň mohla prostredníctvom informačného systému na mimoriadne objednávanie liekov objednať anonymizovanou objednávkou podľa § 120 ods. 10 lieky zaradené do zoznamu kategorizovaných liekov,
- upravujú sa povinnosti lekárenskej pohotovostnej služby,
- dopĺňajú sa nové farmakovigilančné povinnosti pre držiteľa registrácie lieku,
- dopĺňajú sa nové povinnosti a zákazy pre držiteľov povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti a nové povinnosti pre žiadateľa o povolenie na vývoz ľudskej plazmy,
- dopĺňajú sa nové povinnosti pre ŠÚKL, ak sa domnieva alebo má dôvod domnievať sa, že zdravotnícka pomôcka a diagnostická zdravotnícka pomôcka in vitro spôsobilá škodu, na požiadanie má povinnosť poskytnúť požadované informácie a požadovanú dokumentáciu:
 - a) potenciálne poškodenému pacientovi alebo používateľovi, a prípadne aj jeho právnomu nástupcovi,
 - b) zdravotnej poisťovni pacienta alebo používateľa alebo
 - c) iným tretím stranám, ktorých sa škoda spôsobená pacientovi alebo používateľovi dotkla,
- ukladá sa povinnosť zdravotníckym zariadeniam poskytnúť informácie uvedené v karte implantátu všetkým pacientom, ktorým bola zdravotnícka pomôcka implantovaná, a to spoločne s kartou implantátu, na ktorej je uvedená totožnosť pacienta, ktorému bola zdravotnícka pomôcka implantovaná. Táto povinnosť sa nevzťahuje na tieto implantované zdravotnícke pomôcky: šijací materiál, skoby, zubné výplne, zubné podpery a zubné svorky, zubné korunky, skrutky, klíny, platničky, drôty, kolíky a čapy, spony a pripojky a svorky,
- vytvorenie systému náhrady škody v zmysle článku 65 nariadenia (EÚ) č. 2017/74,
- ukladá sa povinnosť zdravotníckym pracovníkom, poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, zdravotným poisťovňami, výrobcami a ich splnomocnencom bezodkladne oznamovať Štátnemu ústavu pre kontrolu liečiv závažnú nehodu zdravotníckej pomôcky sprístupnenej na trh a závažnú nehodu diagnostickej zdravotníckej pomôcky in vitro sprístupnenej na trh,
- dopĺňujú sa a spresňujú iné správne delikty,
- navrhuje sa doplnenie povinnosti používať pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti **hromadne vyrábané humánne lieky**, ktoré majú v Slovenskej republike platnú registráciu alebo ich terapeutické používanie povolilo Ministerstvo zdravotníctva, ak ide o neregistrované lieky a v nadväznosti na novú povinnosť sa dopĺňa ustanovenie o pokutách a to pokutu za neplnenie novej povinnosti.

Registráciou

povinnosti zdravotníckemu pracovníkovi nekončia...

Silvia Štrauchová

Členka Rady SK MTP



Ako sa vyhnúť:

- ✓ navýšeniu a vymáhaniu dlhu na povinných poplatkoch,
- ✓ okamžitému rozviazaniu pracovného pomeru,
- ✓ sankcii do výšky 663 eur,
- ✓ neinformovanosti,
- ✓ predĺženiu vybavenia žiadosti o registráciu, licenciu a iných.

1. Nenahlásená zmena údajov – zmena mena, adresy a ostatných kontaktných údajov

Ak registrovaný zdravotnícky pracovník nenahlási písomne na sekretariát SK MTP zmenu kontaktných údajov – mena, adresy, nebude možná komunikácia medzi ním a SK MTP. V budúcnosti budú informácie, správy, pripomienky zasielané elektronicky alebo sms správou, preto žiadame o aktualizáciu kontaktných údajov.

2. Nenáhlásená zmena výkonu povolania – povinnosť vyplýva zo zákona 578/2004

a) prerušenie výkonu povolania

(PN, materská dovolenka, výpoveď).

Ak nenahlási túto zmenu formou žiadosti o prerušenie registrácie a nepošle potrebné dokumenty na sekretariát SK MTP – plynú mu všetky povinnosti tak, ako keby pracoval, t. j. úhrada pravidelných poplatkov (za vedenie v registry, členské v SK MTP v plnej výške), vzdelávanie sa, zbieranie kreditov.

b) ukončenie výkonu povolania

(odchod do dôchodku, do zahraničia).

Ak nenahlási túto zmenu formou žiadosti o ukončenie registrácie a nepošle potrebné dokumenty na sekretariát SK MTP – plynú mu všetky povinnosti tak, ako keby pracoval, t. j. úhrada pravidelných poplatkov a zbieranie kreditov.

c) ukončenie členstva v SK MTP

(vlastná žiadosť, odchod do dôchodku, do zahraničia).

Ak člen SK MTP nepožiadá písomnou formou o ukončenie členstva v SK MTP, plynú mu naďalej povinnosti člena. Ukončenie výkonu povolania nemá vplyv na členstvo, len sa uhrádza nižší – udržiavací poplatok 5 eur.

3. Neuhradené povinné poplatky

- a) ak neuhradí pravidelný ročný poplatok za vedenie v registri, hrozí mu vymáhanie dlhu,
- b) ak člen neuhradí pravidelný ročný poplatok hrozí mu vymáhanie dlhu a obmedzenie práv člena,
- c) ak žiadateľ neuhradí poplatok za žiadosť, hrozí mu predĺženie času na vykonanie žiadosti a vymáhanie dlhu.

4. Neregistrovanie v Národnom registri zdravotníckych pracovníkov SR

Ak zdravotnícky pracovník, ktorý vykonáva zdravotnícke povolanie nie je registrovaný, hrozí mu okamžitá výpoveď.

5. Nevzdelávanie sa – nezberanie kreditov

Ak sa zdravotnícky pracovník nevzdeláva v pravidelných 5 ročných hodnotiacich obdobiach, nenazbiera potrebné množstvo kreditov, hrozí mu sankcia 663 eur.

Tieto chyby vznikajú častokrát len nevedomosťou alebo zábudlivosťou. **Akceptované budú len žiadosti zaslané v písomnej podobe.**



Imunoglukan®

P4H

ACUTE! KIDS

- tekutý výživový doplnok pre deti a dospelých
- pre krátkodobé použitie a intenzívnu podporu imunitného systému a dýchacích ciest
- prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy
- obsahuje prírodný Imunoglukan®, kombináciu piatich rastlinných výťažkov a vitamín C

Imunoglukan P4H® ACUTE! KIDS je voľnopredajný výživový doplnok dostupný v každej lekární alebo na www.imunoklub.sk.





Slovenská konferencia farmaceutických laborantov je pripravovaná srdcom

PhDr. Anna Kmeťová

Konala sa už po 42.-krát.

Termín a miesto:

8. a 9. november 2019, Starý Smokovec, Grand hotel Bellevue

Organizátori:

Slovenská lekárska spoločnosť, Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky

Spolupracovník:

Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
Podujatie sa koná jedenkrát v roku, z toho tretíkrát vo Vysokých Tatrách, má celoslovenskú pôsobnosť a je tematicky zamerané.

Tohtoročná téma: Starostlivosť o pacienta s neurodegeneratívnymi ochoreniami

Konferenciu otvorila Alena Slezáček Bohúňová, prezidentka SSFLaTZP:

„Téma neurodegeneratívnych ochorení je mimoriadne aktuálna, pretože incidencia týchto ochorení významne stúpa a dnes pomaly nenájdeme rodinu, v ktorej by sa niektoré z ochorení nevyskytlo.

Choroba si nevyberá, zasahuje do života ľudí bez ohľadu na to, či máte úspešne rozbehnutú kariéru, nezaopatrené deti, či máte túžbu precestovať svet či zdolať športové výzvy.

Príde vtedy, keď ju najmenej čakáte. Zastihne vás nepripravených, pretože na chorobu sa pripraviť nedá. Často naruší pokoj v rodine, zažité stereotypy a zrúca všetky plány. Som nesmierne rada, že naše pozvanie na konferenciu prijali významní hostia, ktorí sú v rámci svojho profesionálneho pôsobenia osobnosťami a uznávanými odborníkmi.”



Organizačný výbor konferencie.
Zljava Alena Slezáček Bohúňová, Vierka Jeníková,
Mária Fischerová, Anna Vojakovičová a Júlia Šteffiková

Prednášali: MUDr. Anna Cvengrošová, primárka Kliniky neurológie FNŠP Prešov, RNDr. Dana Žáková, PhD., z Oddelenia príónových chorôb LF SZU, PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc., a PharmDr. Margaréta Šubová, PhD., z Ústavu farmácie Lekárskej

fakulty SZU, Mgr. Adriana Komačková z lekárne Žilpo Žilina, odborníčka na zdravotnícke pomôcky, Ing. Milan Kurčík zo Špecializovaných liečebných kúpeľov Kováčová, PharmDr. Juraj Fescu, MUDr. Marek Hakl, PhD., z Centra liečby bolesti a Chirurgickej kliniky FN Brno a ďalší.

Čestná prezidentka Vierka Jeníková pripomenula najvýznamnejšie medzníky, s ktorými je spojená aj činnosť farmaceutických laborantov:

„V týchto dňoch si pripomenieme a oslávime 50. výročie založenia Slovenskej lekárskej spoločnosti a 70. výročie založenia Československej lekárskej spoločnosti J. E. Purkyně. Naša spoločnosť je tejto udalosti aktívnou súčasťou. Od roku 1969 v rámci Slovenskej lekárskej spoločnosti organizujeme pre odbor farmaceutický laborant a iných zdravotníckych pracovníkov konferencie, vždy s aktuálnou odbornou tematikou. Je to najvýznamnejší projekt v oblasti celoživotného vzdelávania farmaceutického laboranta s účasťou renomovaných prednášateľov a širokým zastúpením farmaceutických spoločností.

13. novembra 2019 sa uskutoční slávnostné zasadnutie Slovenskej lekárskej spoločnosti v aule Univerzity Komenského, na ktorom sa uvedie do odbornej verejnosti dielo „História Slovenskej lekárskej spoločnosti“, ktorého sme i my spoluautormi.”

Počas dvoch dní odznelo 19 prednášok: za účasti 241 farmaceutických laborantov, technikov zdravotníckych pomôcok a pozvaných hostí.

Spôsobov ako odborne i ľudsky rásť v službách profesie, ktorú farmaceutickí laboranti

vyštudovali, je veľmi veľa. Šťastím je, že je aj v ich rukách, ktorú formu si vyberú. Vedomosti sú jedna vec a druhá ako ich vedia v komunikácii s pacientom využiť a zúročiť v jeho prospech, ale aj splniť očakávania zamestnávateľa. Veď kredit lekárne, výdajne zdravotníckych pomôcok rozhoduje o tom, či sa k nim pacient ešte vráti. Možno aj preto je záujem o konferenciu farmaceutických laborantov z roka na rok vyšší, i keď je to len jedna z možností ako prísť k novým poznatkom.

Opýtali sme sa počas prestávky:



Mgr. Miroslava Lezová
Farmaceutická laborantka
Lekáreň Dr. Max, Tesco
Považská Bystrica

Prečo je dôležité, aby IPL zostala v lekárňach?

„IPL predstavuje neoddeliteľnú súčasť lekárenskej starostlivosti. Veľmi často sú využívané najmä pri dermatologických diagnózach. Nakoľko v dnešnej dobe sa často stretávame s výpadkami liekov, IPL predstavujú vhodnú náhradu pri špecifických problémoch pacientov. Príprava IPL je jednou z hlavných úloh farmaceutického laboranta a je charakteristická pre toto povolanie.“



Iveta Labašková
Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore
lekárstvo
Lekáreň Liptovskej nemocnice
Liptovský Mikuláš

Poradenstvo pacientovi, čo ho zaujíma najviac a na čo nesmie farmaceutický laborant v komunikácii s ním zabudnúť?

„Pracujem v lekárni, v ktorej na odborné poradenstvo kladieme veľký dôraz a považujeme to za alfu a omegu našej práce. Sme lekáreň bez vernostného systému a napriek tomu máme stále väčšiu základňu pacientov, ktorí sa vracajú aj kvôli poradenstvu. Dnešný pacient má veľa naštudované z internetu a my potom veľmi často opravujeme chybné interpretácie.

Záujem pacientov je široký, preto je nevyhnutné vzdelávať sa v nových trendoch, novinkách v oblasti OTC, ale aj v možných interakciách s Rx liekmi.

Pri výdaji voľnopredajných liekov by pacient mal vždy odísť z lekárne informovaný a poučený. Komunikácia by mala byť zrozumiteľná a s veľkou dávkou empatie. Len tak nás nebudú mať za predavačov v bielom.“



Jana Olejová
Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore
lekárstvo
Eko lekárneň, Poprad

Prečo je dôležitá spolupráca farmaceuta a farmaceutického laboranta?

- „1. Sme jeden tím.
2. Funguje u nás vzájomná úcta a tím zvyšujeme profesionalitu našej lekárne.
3. Laboranti pomáhajú pri expedovaní liekov. Tým, že pripravujú lieky na Rp, urýchlia vybavenie pacientov a môžu pripraviť aj doplnkovú starostlivosť k liekom na Rp. Tak dosiahneme spoločne vyšší obrat lekárne.
4. Pracujeme spoločne na akciách a tak môžeme plniť plán a ciele, ktoré si vopred stanovujeme.“



Iveta Šluhová, prezidentka SK MTP, informovala o aktuálnych zmenách v stavovskej organizácii. „Tým, že SK MTP združuje 13 zdravotníckych povolání je práca špecifická, občas náročná najmä z dôvodu rôznorodosti obsahu práce týchto zdravotníckych povolání.“

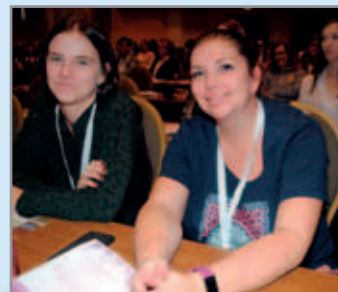
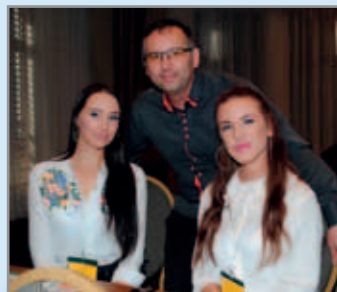
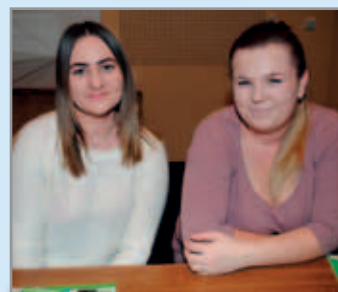
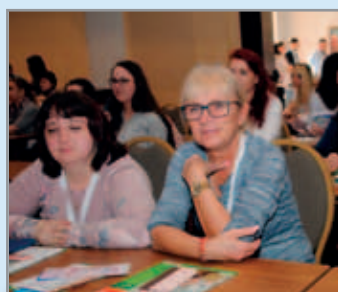
O zmenách v zaradovaní do špecializačného štúdia informovala **PharmDr. Lucia Čemušková, CSc.**

Novinka: Žiadosť o zaradenie do kvalifikačnej formy ďalšieho vzdelávania poslať do 31. decembra 2019 na študijné odd. FOa ZOŠ SZU, Limbova 12-14, 833 03 Bratislava (k téme sa vrátíme v dvojčísle február – marec 2020).

Slovo prezidentky Aleny Slezáček Bohúňovej na záver



„V roku 2019 sa nám podarilo navýšiť členskú základňu o 20 %, v roku 2020 počítame s 10 % navýšením počtu členov. Od budúceho roka začneme udeľovať jednej/jednému z vás **cenу Viery Jeníkovej**, ktorá dala srdce a 50 rokov svojho života v prospech rozvoja profesie farmaceutický laborant.“



**Dovidenia o rok 6. – 7. novembra 2020
v Starom Smokvci**

Zľava:
fyzioterapeutka Mgr. Martina Gruchaláková
s Janou Gavendovou s ochorením na Sklerózu multiplex



PharmDr. Blažena Cagánová, PhD.

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

Vianoce šťastné a veselé



Vianoce sú sviatkami pokoja a pohody. No žiaľ, práve počas sviatkov často dochádza v našich domácnostiach k nehodám, ktoré dokážu nepríjemne narušiť sviatočnú atmosféru. Lieky, čistiace prostriedky, rastliny či prskavky patria medzi nebezpečenstvá, ktorým sú vystavené deti počas vianočných sviatkov.

● Čistiace prostriedky v domácnosti

Počas vianočného obdobia sa často vyskytujú otravy čistiacimi prostriedkami na báze chlóru, penivými prípravkami a leptavými látkami. Deti lákajú atraktívne pestrofarebné či inak zaujímavé obaly a ani prípadný zápach prostriedku ich neodradí od toho, aby ho ochutnali.

Leptavé látky (kyseliny alebo zásady) sú súčasťou mnohých prípravkov na odstraňovanie vodného kameňa, usadenín v odpadoch, čističov sporákov alebo rúr na pečenie. Podľa koncentrácie majú dráždivé až leptavé účinky na kožu a sliznice. U detí je často po požití leptavej látky sliznica ústnej dutiny bez nálezu, ale poškodenie môže byť v nižších častiach tráviaceho traktu. Preto negatívny nález v ústach nevyklucuje možnosť poleptania v nižších úsekoch.

⊕ **Prvá pomoc:** Po požití podať pit' malé množstvo vody a rýchlo dopraviť postihnutého do nemocnice. Nikdy nevyvolávať vracanie. Ak bola zasiahnutá koža alebo oči, oplachovať postihnuté miesto vlažnou vodou aspoň 15 minút. Keď sa postihnutý nadýcha výparov treba ho vyviešť na čerstvý vzduch. Ak pretrváva namáhavé dýchanie, pálenie v dýchacích cestách alebo iné ťažkosti, je potrebné vyhľadať lekára.

Chlóman sodný sa nachádza v dezinfekčných čistiacich prípravkoch (ako

je Savo, Domestos), v pracích prostriedkoch s bieliacou zložkou alebo v prípravkoch na odstraňovanie škvŕn z textílií. Po požití spôsobuje podľa koncentrácie rôzne silné podráždenie tráviaceho traktu. Pri nadýchaní môže podráždiť dýchacie cesty, čo sa prejavuje kašľom, pálením sliznice dýchacích ciest a zvýšenou sekréciou z nosa.

⊕ **Prvá pomoc:** Po požití nevyvolávať vracanie! Podať malé množstvo vody (do 100 ml). V prípade ťažkostí, ako sú pálenie v ústach, za hrudnou kosťou, problémy s prehĺtaním, slinenie alebo vracanie vyhľadať lekársku pomoc.

● Rastliny – symbol Vianoc

Najčastejšou príčinou rastlinnej intoxikácie bývajú plody imela, cezmíny a vianočná hviezda. Väčšina rastlín vyvoláva iba podráždenie tráviaceho traktu, niekedy alergickú reakciu kože a slizníc.

Cezmína ostrolistá (Ilex aquifolium) Rastlina so striedavými ostnatými kožovitými listami. Plody sú červené bobule. Vetvičky s bobuľami sú časťou súčasťou vianočnej výzdoby. Požitie plodov alebo listov môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačky, brušné kŕče.

⊕ **Prvá pomoc:** Po konzumácii menej ako 5 plodov stačí podať tekutiny (do 100 ml). Po požití väčšieho množstva podať 5 – 10 rozdrvených tabliet aktívneho uhlia a kontaktovať lekára alebo NTIC.

Imelo biele (Viscum album)

Vždyzelený ker, plodom je biela bobuľa. Toxické sú listy a vetvičky. V plodoch nebola dokázaná toxická látka, ale požitie veľkého množstva môže spôsobiť podráždenie tráviaceho traktu. Vetvičky a listy obsahujú jedovatý viskotoxín. Konzumácia väčšieho množstva listov alebo koncentrovaných extraktov z rastliny môže vyvolať závažnú otravu, ktorá sa môže prejavovať poklesom krvného tlaku, potením, bolestami brucha, nepokojom, závratmi.

⊕ **Prvá pomoc:** Požitie menej ako 3 bobuľ si nevyžaduje liečbu. Po skonzumovaní väčšieho množstva bobuľ alebo listov podať tekutiny, 5 – 10 rozdrvených tabliet aktívneho uhlia a kontaktovať lekára alebo NTIC.

Prýštec najkrajší – ľudovo vianočná ruža, vianočná hviezda (Euphorbia pulcherrima). Izbová rastlina, listy okolo kvetov môžu byť červené, žlté, biele alebo ružové. Toxická je mliečna šťava, ktorá obsahuje diterpénestery. Šťava má mierne horkú chuť. Pri dotyku môže u citlivých osôb vyvolať sčervenanie kože a slizníc, po konzumácii 1 – 2 listov tráviate ťažkosti.

⊕ **Prvá pomoc:** Dôkladne umyť exponovanú kožu, po zjedení nevyvolávať vracanie, ústa starostlivo vypláchnuť vodou a podať tekutiny. Pri ťažkostiach kontaktovať lekára alebo NTIC.

Použitá literatúra

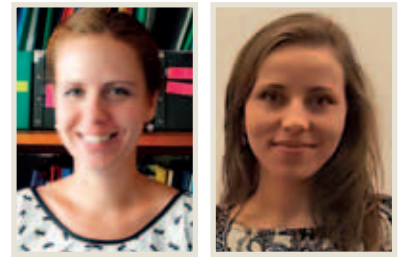
kniha: Plačková S., Cagánová B. Neotrávte sa! Bratislava: Ikar, 2015.



Správny výber a používanie ušných roztokových instilácií

PharmDr. Miroslava Gočová
Bc. Linda Mihálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Oddelenie farmakovigilancie



Prípravky do uší (*Auricularia*) sú tekuté, polotuhé alebo tuhé prípravky určené na instiláciu, striekanie, insufláciu, aplikáciu do zvukovodu alebo na umývanie uší. Ucho je schopné prijímať, spracovať a vnímať zvuky a plní aj funkciu statokinetického (rovno-ťažno-polohového) orgánu, vďaka ktorému vieme vnímať správnu polohu tela v priestore a vykonávať zrýchlené pohyby tela.

Najčastejšie sa vyskytujú zápaly vonkajšieho a stredného ucha. Zápaly vonkajšieho ucha (*otitis externa*) charakterizujú zápal kože a príľahých tkanív ušnice a zvukovodu. Zápaly stredného ucha (*otitis media*) predstavujú zápal sliznice stredného ucha. Príčinou infekcie sú najčastejšie baktérie a plesne, menej časté sú vírusové infekcie a infekcie spôsobené vniknutím cudzieho telesa. V prípade zápalov stredného ucha je najčastejšou príčinou primárna akútna respiračná infekcia.

Na liečbu týchto ochorení sa používajú lieky – otologiká (prehľad v tabuľke). V terapii miernych zápalov sa využíva ušná instilácia Burow (Instillatio aluminii acetico-tartarici). Jej dávkovanie spočíva v nakvapkaní na gázovú vložku, ktorá sa zavedie do očiste-

ného zvukovodu a každé 3 hodiny sa prevlhčí **Burow** roztokom. Vzhľadom na lokálne použitie sa môže u pacientov zriedkavo vyskytnúť ako nežiaduci účinok podráždenie kože.

V prípade rozvinutých zápalov zvukovodu a stredného ucha bakteriálneho pôvodu, zápalu a ekzému zvukovodu sa indikujú preparáty s obsahom antibiotík (ciprofloxacín) v kombinácii s preparátmi obsahujúcimi kortikosteroidy (dexametazón, fluocinolón-acetonid) a lokálne anestetiká (cinchokaín, lidokaín). **Infalin Duo** sa podáva pacientom starším ako 6 mesiacov v pravidelných časových odstupoch priamo do zvukovodu. Medzi časté nežiaduce účinky v súvislosti s touto liečbou patrí bolesť ucha, nepríjemné pocity a svrbenie v uchu i dysgeúzia. V marci tohto roku bolo ukončené prehodnocovanie účinnosti a bezpečnosti chinolónových a fluórochinolónových antibiotík (napr. ciprofloxacín, ofloxacín). Výsledkom je obmedzenie predpisovania uvedenej skupiny liekov na systémové použitie na bežné ochorenia vzhľadom na riziko vzniku dlhotrvajúcich, invalidizujúcich a potenciálne ireverzibilných nežiaducich účinkov postihujúce najmä svaly, kĺby, nervový a zmyslový systém. Doposiaľ klinické a postregistračné údaje nepreukázali jasnú súvislosť medzi ušným podávaním fluórochinolónov a nežiaducimi reakciami muskuloskeletálnej sústavy a spojivového tkaniva.

Ako podporná liečba bolesti ucha pri akútnom zápale sa podáva **Otipax L** dospelým a deťom starším ako 6 mesiacov. Liek sa

aplikuje do vonkajšieho zvukovodu 2-3x denne, pričom dĺžka liečby nemá presiahnuť 10 dní. Zriedkavo sa môžu u pacientov objaviť lokálne reakcie vo forme alergie (svrbenie, vyrážka) a zvýšené prekrvenie zvukovodu.

Pozornosť treba venovať uchovávaní lieku **Otobacid N**, ktorý sa pred prvým otvorením uchováva v chladničke (2 °C – 8 °C) a po otvorení pri teplote do 25 °C. Liek sa používa pri zápaloch a ekzémoch zvukovodu, zápalových ochoreniach ušného laloka a ako pomocný liek pri akútnom zápale stredného ucha. Po prvom otvorení sa liek nesmie používať dlhšie ako 10 dní.

Špeciálne zastúpenie má liek **Uniflox 0,3 %**, ktorý je očnou i ušnou roztokovou instiláciou. V otológii sa podáva deťom od 1 roku v dávke 5 kvapiek 2x denne počas 10 dní. U dospelých a detí od 12 rokov je dávkovanie zvýšené (10 kvapiek 2x denne), avšak takisto obmedzené na dĺžku terapie 10 dní (*otitis externa*), prípadne 14 dní (*otitis media chronica suppurativa* s perforáciou ušného bubienka).

Liečba zápalov ucha je špecifická vzhľadom na závažnosť a miesto vzniku zápalu. Na trhu sú dostupné voľnopredajné lieky i lieky, ktorých výdaj je viazaný na lekársky predpis s rôznym zložením. Dôležitá je správna aplikácia ušnej roztokovej instilácie v uvedenom dávkovaní a v prípade vzniku nežiaducich reakcií je potrebné kontaktovať lekára alebo lekárničku a hlásenie zaslať na Štátny ústav pre kontrolu liečiv.

Liek a lieková forma	Liečivo/ liečivá	Status výdaja
Otologiká		
Burow ušná instilácia VULM	octan a vínan hlinitý	OTC
Infalin duo 3 mg/ml + 0,25 mg/ml ušná roztoková instilácia	ciprofloxacín a acetamid fluocinolónu	Rx
OTIPAX L ušná roztoková instilácia	lidokaín	OTC
Otobacid N ušná roztoková instilácia	dexametazón, cinchokaín a butandiol	Rx
Oftalmologiká a otologiká		
UNIFLOX 0,3 % očná/ušná roztoková instilácia	ofloxacín	Rx



Martina Kšenzuláková

Dolnooravská NsP Dolný Kubín
Nemocničná lekárň
Nemocničná 1944/10
026 01 Dolný Kubín
Tel.: 043/ 580 13 26

Neraz prišlo sklamanie

Väčšina deviatakov ešte nemá tušenie, čo z nich bude, keď vyrastú. No ja som v tom mala už dlhší čas jasno. Vždy ma fascinovala lekárň, čisté prostredie, jej typická vôňa, milý personál, čo vie vždy poradiť, pomôcť. Pre toto povolanie som sa teda rozhodla aj pre nadšenie, ktoré som vnímala pri pohľade na milé usmievavé pracovníčky v lekárni, a chcela som si aj splniť jeden z mojich mnohých snov, pomáhať ľuďom, ktorí to potrebujú.

Aj keď som trochu váhala pri rozhodovaní, či robím správne, moji rodičia ma zbavili všetkých pochybností, za čo som im doteraz veľmi vďačná. A tak po úspešnom absolvovaní prijímacích skúšok, som nastúpila na Strednú zdravotnícku školu v Banskej Bystrici. Štúdium bolo náročné, ale veľmi zaujímavé. Na svoje som si prišla hlavne na predmete Príprava liekov. Farmakológia či farmakognózia, to boli pre mňa skôr náročnejšie predmety na učenie, ale vďaka nim viem rozoznať, ako pôsobia určité liečivá v našom organizme a na čo sa používajú bylinky aj z mojej záhradky (a už ich konečne neberiem len ako nejakú burinu).

Po zvládnutej maturite sa mi naskytla práca v novootvorenej lekárni a tam s prvou uloženou škatuľkou som sa postupne učila všetko. Zo začiatku to nebolo ľahké. Nové prostredie, veľa nových informácií a zodpovednosť. Snažila som sa využiť všetky svoje vedomosti zo školy, ale neraz prišlo sklamanie, smútok z neúspechu pri práci. Veď predsa len najlepšou školou pre človeka je život a hlavne odvaha nebáť sa začať.

Lenže dlho som v lekárni nezostala, keďže moje kroky viedli na vysokú školu. Aj keď som mala príležitosť študovať, moje predstavy sa nenaplnili, a štúdium som ukončila.

Po krátkom čase som natrafila na pracovnú ponuku v Nemocničnej lekárni v Dolnom Kubíne, kde som pracujem už viac ako rok. Je to veľmi zaujímavá práca, naplňa ma. V lekárni sme dobrý kolektív, navzájom si pomáhame a radíme. Práca každého z nás je dôležitá a v konečnom dôsledku sa pod ňu podpíše spokojnosť pacientov, ktorá je cieľom nášho snaženia.



Sprava doľava: Johana Halková – farmaceutická laborantka, Mgr. Alexandra Šarená – vedúca lekárne, Mária Machajová – sanitárka, ja, Jana Uhričiková – sanitárka a Bc Boris Fedor – vedúci SZM.

Rozsah činností farmaceutického laboranta v lekárni je pestrý. Súčasťou mojej náplne práce je aj administratívna práca, ako je spracovanie žiadaniek, faktúr, vystavenie objednávok, ale prirodzene aj kontrola prijatého tovaru. Osobne mám najradšej prácu v galenickom laboratóriu, kde pripravujeme rôzne roztoky na vonkajšie aj vnútorné použitie, masť, suspenzie, emulzie, čapíky a prášky.

Práca v nemocničnej lekárni je veľmi zaujímavá, no niekedy mi chýba kontakt s pacientom.

Náplň práce farmaceutického laboranta je náročná a zodpovedná. Veľmi dôležité sú pre nás nové vedomosti, preto sa zúčastňujem odborných seminárov, študujem odborné materiály, či riešim auto-didaktické testy. Do budúcnosti sa plánujem viac vzdelávať a preto v najbližšom čase chcem sa zamerať na špecializáciu v odbore lekárenstvo.

Prácu, ktorú robím, si vážim, lebo ma naučila starať sa o svoje zdravie a zároveň mať radosť z toho, že môžem odovzdať svoje vedomosti v kruhu svojej rodiny, známych a môžem pomôcť ľuďom, ktorí to naozaj potrebujú. Je to povolanie, ktoré ma učí stále veľkej pokore, kde zisťujem, že moje problémy sú nič v porovnaní so starosťami druhých.

Mám pred sebou ešte dlhú cestu, no som si istá, že aj s pomocou tohto časopisu bude o niečo jednoduchšia.

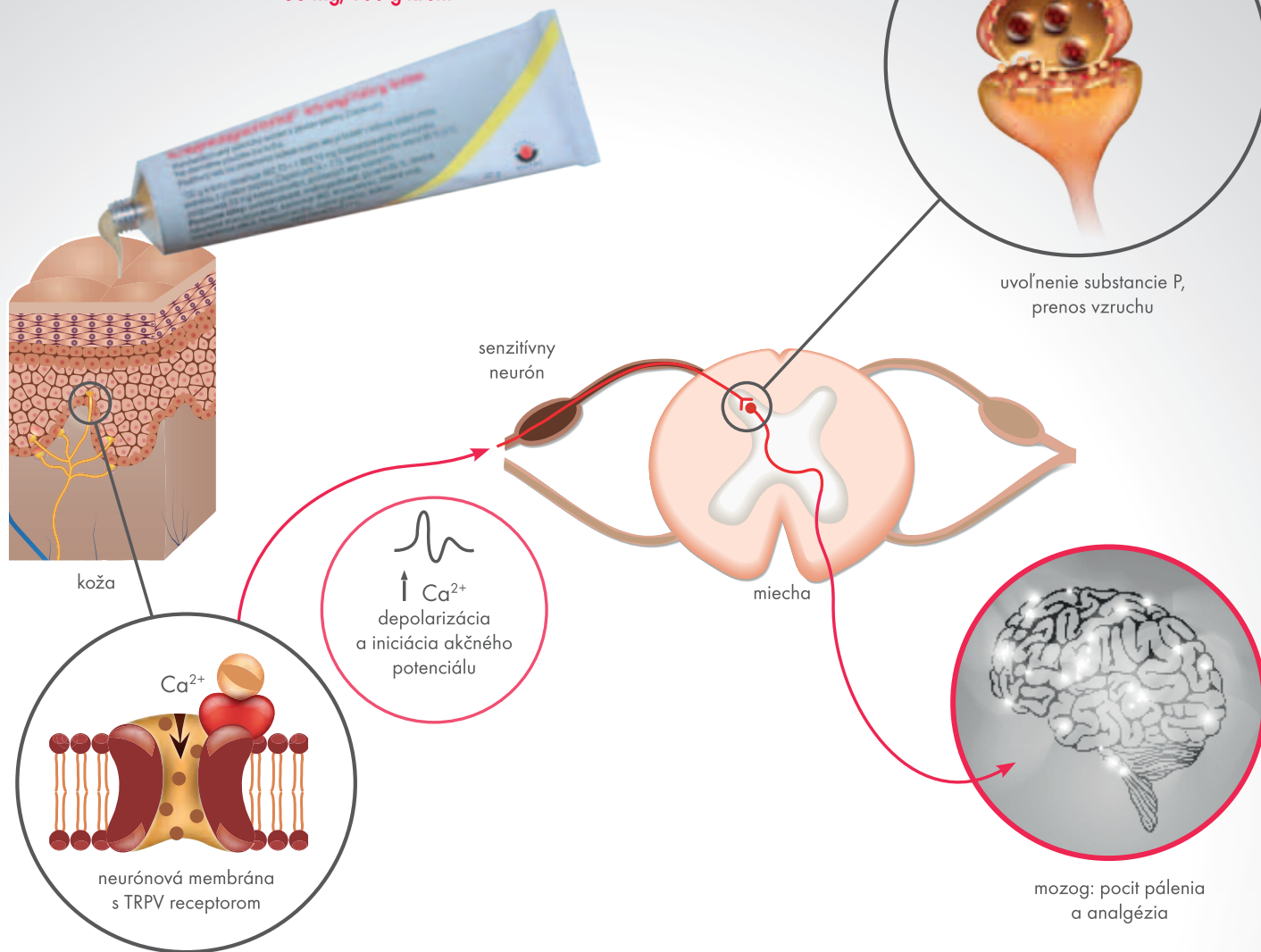
Som jedna z Vás.

Martina Kšenzuláková



Rastlinný liek na zmiernenie bolesti svalov Capsagamma®

53 mg/100 g krém



Kapsaicín pôsobí ako selektívny agonista TRPV receptorov, ktoré sa nachádzajú v nociceptoroch (receptory vnímania bolesti) kože.

Pôsobí v dvoch etapách:

1. etapa:

po lokálnom použití vyvoláva podráždenie v mieste aplikácie, ktoré sa prejavuje symptomaticky ako erytém a pálenie, niekedy aj svrbenie, čo je podmienené uvoľňovaním neurotransmitera – substance P.

2. etapa:

pri opakovanom podávaní kapsaicínu dochádza k nadmernej stimulácii týchto receptorov, čo vedie k dlhodobej desenzibilizácii (zníženie citlivosti) nociceptorov a deplécii substance P – čo je podstatou analgetického účinku.

Skrátená informácia o lieku Capsagamma® 53 mg/100 g krém

Zloženie: 100 g krému obsahuje 662,70 – 1 829,19 mg štandardizovaného polotuhého extraktu z plodov papriky (Capsicum) (4 – 7 : 1). Extrakčné činidlo: etanol 80 % (V/V) zodpovedá 53 mg kapsaicinoidov, počítaných ako kapsaicín. **Indikácie:** Rastlinný liek na zmiernenie bolesti svalov, ako je bolesť v krížovej oblasti chrbta. **Dávkovanie a spôsob podávania:** *Dospelí a starší pacienti:* Pokiaľ lekár nepredpíše inak, dospelí a starší pacienti majú naniestť tenkú vrstvu krému na postihnuté miesto 2- až 4-krát denne. Liek sa má používať až do dosiahnutia úľavy od bolesti, ak je to potrebné, až 3 týždne. Po 3 týždňoch používania je potrebné prerušiť aplikáciu krému najmenej 2 týždne. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na prípravky s obsahom extraktu z plodov papriky (Capsicum) alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok uvedených v časti 6.1. Okrem toho sa krém nesmie aplikovať na poškodenú kožu, rany a ekzém. **Nežiaduce účinky:** Liečivo spôsobuje zvýšenie prekrvenia, ktoré je sprevádzané sčervenaním kože a pocitmi tepla. Táto reakcia je bežným farmakologickým účinkom rastlinného lieku. S neznámou frekvenciou (často sa nedá odhadnúť z dostupných údajov) sa môže vyskytnúť precitlivenosť kože a alergické reakcie (napr. žihľavka, pluzgieriky alebo pluzgiere v mieste aplikácie). V takýchto prípadoch sa liečba musí okamžite ukončiť. V individuálnych prípadoch, ak vnímanie pálenia alebo bodania alebo svrbenia je vnímané ako príliš intenzívne, liečba sa má prerušiť. **Fertilita, gravidita a laktácia:** *Gravidita:* Nie sú k dispozícii údaje o používaní lieku u gravidných žien. Štúdie na zvieratách preukázali reprodukčnú toxicitu po vysokých subkutánných dávkach kapsaicínu. *Dojčenie:* Kapsaicín prechádza placentou a môže preniknúť do materského mlieka. I keď prenatálne a neonatálne účinky kapsaicínu boli pozorované pri dávkach prevyšujúcich maximálnu klinickú dávku, krém sa môže používať počas gravidity a dojčenia len po dôkladnom posúdení pomeru prínosu a rizík. *Fertilita:* Nie sú dostupné údaje o fertilitě. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Liek nemá vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhu strojov. **Veľkosť balenia:** 40 g krému. **Registračné číslo:** 29/0057/17-S. **Dátum poslednej revízie textu:** Apríl 2017. **Spôsob výdaja:** Volnopredajný liek.

Pred predpísaním, odporúčaním lieku si prečítajte, prosím, Súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na www.sukl.sk alebo na adrese:

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk

CAPSAINZ1019



20 rokov s Vami



Kapsaicín v liečbe bolesti chrbta



MUDr. Milan Grofik, PhD.
Neurologická klinika JLF UK a UNM Martin



PharmDr. Silvia Bittner Fialová, PhD.
Farmaceutická fakulta UK Bratislava
Katedra farmakognózie a botaniky

trans-8-metyl-N-vanilyl-6-nonenamid) je rozpustný v tukoch a veľmi rýchlo a ľahko dokáže prechádzať cez pokožku. Prvýkrát bol izolovaný v roku 1846 a v roku 1919 bola objasnená jeho štruktúra. Jedna z prvých publikácií opisujúca analgetické účinky kapsaicínu sa objavila už v roku 1850 ako odporúčanie na používanie alkoholového extraktu zo štiplavej papriky na pálenie alebo svrbenie končatín.

Súhrn

Bolesť chrbta je jedným z najčastejších dôvodov pre vyhľadanie lekárskej, ako aj lekárskej pomoci. Vzhľadom k výrazným nežiaducim účinkom nesteroidných antiflogistík, najmä zo strany gastrointestinálneho a kardiovaskulárneho systému, sa do popredia čoraz viac dostáva adjuvantná terapia, kde svoje nezastupiteľné miesto má aj lokálna terapia vo forme masti, krémov a gélov. Výnimočné postavenie v tejto skupine liekov majú prípravky s obsahom kapsaicínu. Unikátny mechanizmus účinku kapsaicínu je zásadne odlišný od účinkov bežne používaných nesteroidných analgetík. Bezpečnosť a účinnosť týchto prípravkov bola potvrdená viacerými klinickými štúdiami.

1. Úvod

Bolesti chrbta sú jedným z najčastejších dôvodov pre vyhľadanie lekárskej alebo lekárskej pomoci. Asi 70 % prípadov predstavuje jednoduchá, nešpecifická bolesť chrbta, ktorá je podmienená akútnym alebo chronickým preťažením muskuloskeletálneho systému. Liekom voľby v týchto prípadoch sú nesteroidné antiflogistiká. Vzhľadom k ich výrazným nežiaducim účinkom, najmä zo strany gastrointestinálneho a kardiovaskulárneho systému sa do popredia čoraz viac dostáva adjuvantná terapia, kde svoje nezastupiteľné miesto má aj lokálna terapia vo forme mastí, krémov a gélov. Na trhu je dostupné veľké množstvo takýchto prípravkov, pričom je ťažké pri takom veľkom počte sa v nich orientovať.

Výnimočné postavenie v tejto kategórii liekov majú prípravky s obsahom kapsaicínu. Ich mechanizmus účinku je zásadne odlišný od prípravkov s obsahom nesteroidných antiflogistík (NSA). Tie pôsobia prostredníctvom inhibície cyklooxygenázy, čiže znižujú tvorbu zápalových prostaglandínov, ktoré následne pôsobia na receptory bolesti.

2. Kapsaicín

Kapsaicín je prírodná látka, ktorá sa nachádza v čili papričkách (paprika ročná – *Capsicum annum* L.S.1). V paprike je pôvodcom štiplavej chuti. Pri kontakte s pokožkou alebo sliznicou vyvoláva pálenie. Nachádza sa najmä v plodoch a semenách. Pre rastlinu predstavuje ochranu pred bylinožravcami. Kapsaicín (chemicky

3. Systémové účinky kapsaicínu

Kapsaicín má vazodilatačné účinky, teda zvyšuje prekrvenie končatín. Významný je aj jeho gastroprotektívny efekt. Podporuje spaľovanie tukov a odporúča sa pre ľudí trpiacich obezitou. Pri kapsaicíne sa zaznamenal aj hypolipidemický a súčasne aj silný antioxidantný účinok, čo možno využiť v prevencii kardiovaskulárnych ochorení. V poslednom období sa veľa diskutuje o protirakovinovom účinku kapsaicínu.

4. Lokálne účinky kapsaicínu

Kapsaicín aplikovaný lokálne na sliznice vedie k výraznému prekrveniu a intenzívnemu pálieniu. Tento efekt je podstatou niektorých očných sprejov určených na osobnú ochranu jedinca. Preto pri lokálnej terapii kapsaicínovými prípravkami je potrebné vyhnúť sa aplikáciám na sliznicu oka, úst či konečníka. Z tohto dôvodu je tiež potrebné po styku s kapsaicínovými prípravkami si dôkladne umyť ruky, aby neskôr nedošlo ku kontaktu rúk s uvedenými sliznicami.

Kapsaicín aplikovaný na pokožku je tiež sprevádzaný lokálnou reakciou v zmysle zvýšeného prekrvenia, začervenania a pocitu tepla, avšak nie až v takej intenzite ako pri účinku na sliznice.

3. Mechanizmus analgetického účinku kapsaicínu

Miestom účinku lokálne aplikovaného kapsaicínu sú receptory bolesti – nociceptory. Ide o voľné nervové zakončenia v koži. Ich aktiváciou (silný tlak, extrémne teplo či chlad, acidóza tkanín pri nedostatočnom prekrvení, zápalové látky ako napr. prostaglandíny) vzniká impulz, ktorý je vedený nervovými dráhami až do mozgu, kde je daný impulz vnímaný ako bolesť. Kapsaicín pôsobí na tzv. TRP (Transient Receptor Potential) nociceptory. Ide o iónové kanály, ktoré sú citlivé na rôzne stimuly, ako je tlak, pH, teplota, a tiež chemické látky. Kapsaicín pôsobí konkrétne na podskupinu TRPV1 (TRP-vanilloid receptor 1) nociceptorov, ktoré sú zodpovedné za vnímanie pocitu tepla a bolesti. Klinický efekt lokálne podávaného kapsaicínu závisí od jeho koncentrácie. Vysokokonzentované (8 %-tné) prípravky sú obsiahnuté v liekov viazaných na lekárske predpis neurológa a algeziológa a sú určené pre liečbu periférnej neuropatickej bolesti, ako je napr. diabetická alebo postherpetická neuralgia. V prípade lokálnej aplikácie vysokokonzentrovaného kapsaicínu dochádza iniciálne k silnému termicko-algickému vnemu a následne dochádza k štrukturálnej, teda morfologickej deštrukcii nociceptorov kože. K ich obnove a regenerácii dochádza po cca 2 – 3 mesiacoch. Na trhu je dostupných aj viacero nízkokonzentrovaných (do 0,05 %) lokálnych kapsaicínových prípravkov. Aplikácia na pokožku vyvoláva najprv pocit tepla, po ktorom nasleduje lokálne znecitlivenie. Kapsaicín sa v pokožke naviaže na TRPV1 nociceptory, čo vedie k otvoreniu vápnikového kanála a následne k depolarizácii membrány – teda k vzniku akčného potenciálu, ktorý je vedený do miechy a následne do mozgu, pričom sa uvoľňuje neurotransmitter substancia P (pain). V mozgu je impulz vyhodnotený ako pálivý pocit. Opakovaná aplikácia vedie k nadmernej stimulácii nociceptorov, k nadmernému vyplavovaniu a postupne až k vyčerpaniu substancie P a nakoniec k zníženiu až strate citlivosti nociceptorov, teda k strate vnímania bolestivých stimulov. Ide o tzv. desenzitizáciu nociceptorov. Po cca 2 týždňoch od ukončenia liečby kapsaicínom dochádza k obnove funkcie nociceptorov a k opätovnej vnímavosti na algické podnety.

4. Klinické aspekty liečby kapsaicínom

Kapsaicín sa má aplikovať 2 – 4-krát denne v tenkej vrstve na postihnutú oblasť až do dosiahnutia úľavy, maximálne však do 3 týždňov. Po 3 týždňoch používania je potrebné prerušiť aplikáciu krému najmenej 2 týždne. Lokálne aplikovaný kapsai-

cín spôsobuje zvýšenie prekrvenia, ktoré sprevádza sčervenenie kože a pocity tepla. Táto reakcia je bežným farmakologickým účinkom a je potrebné ju odlišiť od zriedkavej alergickej reakcie, ktorá sa zväčša prejavuje ako žihľavka, alebo prítomnosťou pľuzgierov v mieste aplikácie. Krém sa nesmie aplikovať na poškodenú kožu, rany a ekzém ako aj do blízkosti očí alebo slizníc. Neodporúča sa škrabať miesto aplikácie, aby nedošlo k poškodeniu kože. Je potrebné sa vyhnúť používaniu zdrojov tepla počas liečby (napr. solárnej alebo infračervenej lampy, ohrievacej podušky, teplej vody, saunovaniu, tepelným rehabilitačným procedúram). Účinok tepla sa tiež môže zintenzívniť fyzickou aktivitou (potenie). Krém sa nemá používať spolu s inými krémami, masťami alebo gémi.



5. Indikácie pre liečbu kapsaicínom

Analgetický účinok kapsaicínu sa využíva hlavne na zmiernenie bolesti svalov a kĺbov. Výbornou indikáciou sú bolesti chrbta. Možno ho výhodne použiť pri akútnych bolestivých syndrómoch, ako je napr. lumbago alebo radikulárny syndróm pri platničkovej chorobe. Ďalšou indikáciou je chronická

bolesť chrbta, ktorá má výrazný podiel neuropatickej bolesti, na ktorú bežné NSA nereagujú. Pacienti s chronickými bolesťami chrbtice majú odskúšaných množstvo lokálnych NSA prípravkov, ktoré im neprinášajú požadovanú úľavu. Treba však povedať, že všetky pôsobia podobným mechanizmom účinku. Výhodou kapsaicínu je, že pôsobí na somatickú (nociceptívnu) ako aj neuropatickú bolesť. Okrem analgetického efektu je v liečbe bolesti chrbta výhodný aj sprievodný vazodilatačný a tepelný efekt. Ide v podstate o chemické navodenie efektu suchého tepla, ktoré má myorelaxačný účinok. Sprievodná myorelaxácia je žiaducim benefitom v prípade akútnej aj chronickej bolesti chrbta. Reflexná lokálna vazodilatácia zlepšuje prekrvenie a metabolizmus v preťažených svalových skupinách, vrátane zlepšenia tkanivovej acidózy, ktorá je významným zdrojom lokálnej bolesti.

V literatúre sú dostupné aj údaje o pozitívnom terapeutickom efekte na liečbu iných ochorení, ako je postherpetická neuralgia, diabetická bolestivá neuropatia a osteoartritída.

6. Záver

Kapsaicín je prírodná látka s analgetickým účinkom používaná hlavne na zmiernenie bolesti chrbta. Na rozdiel od ostatných rastlinných látok je jeho mechanizmus účinku relatívne dobre vedecky preštudovaný a jeho efekt potvrdený viacerými klinickými štúdiami. Jeho jedinečný mechanizmus účinku, zásadne odlišný od účinkov bežne používaných NSA, ho favorizuje hlavne pre liečbu chronických vertebrogénnych ochorení. Môže sa však používať aj pri liečbe akútnych vertebrogénnych syndrémov. Jeho použitie nie je vhodné pre úrazové stavy spojené s porušenou integritou kože a edémom a pre zápalové ochorenia muskuloskeletálneho systému.

Použitá literatúra

1. Anand P, Bley K. Topical capsaicin for pain management: therapeutic potential and mechanisms of action of the new high-concentration capsaicin 8% patch. *Brit J Anaesth* 2011; 107 (4): 490–502. doi: 10.1093/bja/aer260.
2. Košťálová D, Fialová S, Račková L. Fytoterapia v súčasnej medicíne. Martin: Osveta 2012
3. Mózsik G, Szolcsányi J, Rácz I. Gastroprotection induced by capsaicin in healthy human subjects. *World J Gastroenterol* 2005; 11 (33): 5180–5184
4. Osaka T, Lee TH, Kobayashi A et al. Thermogenesis mediated by a capsaicin-sensitive area in the ventrolateral medulla. *Neuroreport* 2000; 11 (11): 2425–2428.
5. Patowary P, Pathak MP, Zaman K et al. Research progress of capsaicin responses to various pharmacological challenges. *Biomed Pharmacother* 2017; 96: 1501–1512. doi: 10.1016/j.biopha.2017.11.124
6. Sathesh NJ, Uehara Y, Fedotova J et al. TRPV currents and their role in the nociception and neuroplasticity. *Neuropeptides* 2016; 57: 1–8. doi: 10.1016/j.npep.2016.01.003
7. Mason L, Moore RA, Derry S, Edwards JE, McQuay HJ. Systematic review of topical capsaicin for the treatment of chronic pain. *BMJ*. 2004 Apr 24;328(7446):991.
8. Anand P, Bley K. Topical capsaicin for pain management: therapeutic potential and mechanisms of action of the new high-concentration capsaicin 8% patch. *Brit J Anaesth* 2011; 107 (4): 490–502. doi: 10.1093/bja/aer260.
9. Súhrn charakteristických vlastností lieku Capsagamma 53mg/100g krém, dostupné na: <https://www.adc.sk/databazy/produkty/detail/capsagamma-53-mg-100-g-krem-271011.html>
10. Keitel W, Frerick H, Kuhn U, Schmidt U, Kuhlmann M, Bredehorst A. Capsicum pain plaster in chronic non-specific low back pain. *Arzneimittelforschung* 2001 Nov;51(11):896-903
11. Hayman M, Kam PC. Capsaicin: A review of its pharmacology and clinical applications. *Curr Anaesth Crit Care* 2008; 19: 338–343. doi: 10.1016/j.cacc.2008.07.003
12. Laslett L, Jones G. Capsaicin treatment for osteoarthritis pain: A metaanalysis. *Osteoarthritis and Cartilage* 2014; 22: S422. Abstract 761.

Ohodnotenie riešiteľa autodidaktického testu:
00,00 % – 80,00 % úspešnosť riešenia (0 kreditov)
81,00 % – 90,00 % úspešnosť riešenia (1 kredit)
91,00 % – 100,00 % úspešnosť riešenia (2 kredity)

Na jednu otázku jedna odpoveď.

Kapsaicín v liečbe bolesti chrbta

AD
test
6

Téma
číslo

MUDr. Milan Grofik, PhD., Neurologická klinika JLF UK a UNM Martin

PharmDr. Silvia Bittner Fialová, PhD., Katedra farmakognózie a botaniky, Farmaceutická fakulta UK Bratislava

1. Liekom voľby pri bolestiach chrbta v dôsledku jeho preťaženia sú:

- a) antiflogistiká,
- b) antipyretiká,
- c) analgetiká – anodýna.

2. Úloha kapsaicínu v čili papričkách je:

- a) zodpovedný za červené sfarbenie papriky,
- b) pôsobí ako ochrana pred bylinožravcami,
- c) je to odpadová látka metabolizmu rastlín.

3. Prírodný zdroj kapsaicínu, ktorý vyžadujú liekopisy, sú čili papričky, ich latinský názov je:

- a) Capsicum annuum,
- b) Capsicum pubescens,
- c) Capsicum baccatum.

4. Hlavným zdrojom kapsaicínu sú:

- a) plody bez semien papriky,
- b) listy papriky,
- c) plody a semená papriky.

5. Chemický názov kapsaicínu je:

- a) trans-8-metyl-N-vanilyl-6-nonenamid,
- b) cis-8-metyl-N-vanilyl-6-nonenamid,
- c) trans-2-metyl-N-vanilyl-6-nonenamid.

6. Rozpustnosť kapsaicínu je:

- a) je rozpustný vo vode,
- b) je rozpustný v liehu,
- c) je rozpustný v tukoch.

7. Kapsaicín na pokožke vyvoláva:

- a) chladivý pocit,
- b) pálenie,
- c) nevyvoláva žiadny tepelný vnem.

8. Kapsaicín pôsobí systémovo:

- a) vazokonstrikčne a gastroprotektívne,
- b) vazodilatačne a gastroprotektívne,
- c) vazodilatačne a karcinogénne.

9. Vplyv kapsaicínu na metabolizmus lipidov:

- a) hypolipidemický efekt,
- b) hyperlipidemický efekt,
- c) nepôsobí na metabolizmus lipidov.

10. Účinok kapsaicínu na pokožke je:

- a) nemá vplyv na pokožku,
- b) potláča prekrvenie, začervenanie a pocit tepla,
- c) zvyšuje prekrvenie, začervenanie a pocit tepla.

11. Miesto účinku lokálne aplikovaného kapsaicínu sú:

- a) TRPV3 nociceptory, ktoré sú zodpovedné za vnímanie pocitov tepla,
- b) TRPV4 nociceptory, ktoré sú zodpovedné za vnímanie pocitov tepla,
- c) TRPV1 nociceptory, ktoré sú zodpovedné za vnímanie pocitov tepla a bolesti.

12. Strata vnímania bolesti je spojená s vyplavením:

- a) substancie P,
- b) endorfínov,
- c) interleukínov.

13. Obnova funkcie nociceptorov po prerušení liečby kapsaicínom nastáva po:

- a) 4 týždňoch,
- b) 2 týždňoch,
- c) obnovenie funkcie nociceptorov v mieste aplikácie nenastáva.

14. Koncentrácia kapsaicínu na liečbu diabetickej neuralgie je:

- a) 8 %,
- b) 0,05 %,
- c) 5 %.

15. Alergia na kapsaicín sa prejavuje ako:

- a) lokálne začervenanie bez iných príznakov,
- b) žihľavka alebo pľuzgiere v mieste podávania,
- c) pocitom pálenie.

Test zasielajte na jednom z predpísaných tlačív. Môžete si ich stiahnuť z www.sekmtp.sk alebo www.ssflatzp.sk.

Zdravotnícka organizácia: SK MTP

Registračné číslo: 06 2019

Odpovede zasielajte do **25. decembra 2019** na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do **25. januára 2020**.

NAPÍŠTE

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

Správne odpovede test 5/2019:
1c, 2b, 3d, 4a, 5c, 6d, 7c, 8a, 9b,
10c, 11d, 12b, 13d, 14c, 15a,
16b, 17c, 18b



Do konca roka 2021 bude mať každý občan SR elektronický občiansky preukaz, vrátane detí

Tento doklad totiž ako jediný umožní prístup k zdravotnej dokumentácii z elektronickej zdravotníckej knižky občana podľa zákona č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme (e-Zdravie).

Ďalšou zásadnou novinkou je možnosť vydať občiansky preukaz aj deťom mladším ako 15 rokov (bude im slúžiť ako cestovný doklad), a tiež občanom, ktorí nemajú trvalý pobyt na území SR.

Občiansky preukaz bez podoby tváre pre účely systému e-Zdravie.

V súvislosti s projektom elektronickej zdravotníckej knižky občana má mať do 31. decembra 2021 každý občan Slovenskej republiky s trvalým pobytom na našom území občiansky preukaz s čipom ako autentifikačný prostriedok pre prístup k záznamom z elektronickej zdravotnej knižky. V súčasnosti nemajú takýto doklad najmä dve skupiny občanov:

- občania do 15 rokov, ktorí podľa súčasnej legislatívy nemajú nárok na občiansky preukaz,
- občania starší ako 65 rokov, ktorí majú občiansky preukaz bez čipu.

Navrhuje sa preto, aby sa týmto skupinám občanov vydával občiansky preukaz bez podoby tváre.

Občiansky preukaz bez podoby tváre bude vizuálne identický so štandardným občianskym preukazom, avšak bez fotografie a podpisu držiteľa, keďže sa bude vydávať z úradnej moci na základe údajov z Registra fyzických osôb (RFO). Tento doklad bude vydávaný automaticky:

- pri narodení občana,
- pri udelení štátneho občianstva osobe do 15 rokov,
- pri prihlásení sa občana mladšieho ako 15 rokov na trvalý pobyt na našom území.

Občiansky preukaz bez podoby tváre maloletého bude mať platnosť 15 rokov (aby nebolo nutné vymieňať si ho, kým sa nedosiahne vek 15 rokov, pri ktorom už platí povinnosť mať štandardný občiansky preukaz). Na jeho platnosť nebude mať vplyv ani prípadné vydanie štandardného občianskeho preukazu pre dieťa do 15 rokov na účely cestovania, ktorý bude mať kratšiu platnosť (v takom prípade bude môcť byť občan držiteľom oboch dokladov).

Ďalšou skupinou sú občania starší ako 65 rokov, ktorí nie sú držiteľmi OP s čipom – tejto skupine občanov sa rovnako ako deťom vydá preukaz bez fotografie a podpisu na základe dát z RFO a zašle sa im na adresu trvalého pobytu.

MV SR odhaduje, že do roku 2021 bude potrebné vydať elektronické doklady pre asi 900-tisíc detí do 15 rokov a asi pre 500-tisíc občanov starších ako 65 rokov.

Úplnou novinkou bude možnosť požiadať o vydanie OP s čipom aj pre občanov mladších ako 15 rokov a pre občanov, ktorí nemajú na našom území trvalý pobyt.

Tieto skupiny občanov môžu v súčasnosti kvôli cestovaniu požiadať len o vydanie cestovného pasu, čo je však finančne nákladnejšie a cestovný pas navyše neumožňuje elektronickú komunikáciu v rámci eGovernmentu.

Občanom mladším ako 15 rokov sa bude vydávať občiansky preukaz s rovnakou časovou platnosťou, ako pri cestovných pasoch:

- deťom do 6 rokov sa bude vydávať občiansky preukaz s platnosťou na 2 roky,
- deťom od 6 do 15 rokov s platnosťou na 5 rokov.

Základné doterajšie systémové nastavenia občianskych preukazov ostávajú nezmenené:

- povinnosť byť držiteľom občianskeho preukazu pre občanov SR starších ako 15 rokov s trvalým pobytom na našom území,
- podávanie žiadosti o vydanie občianskeho preukazu na ktoromkoľvek oddelení dokladov, ako aj z niektorých dôvodov prostredníctvom portálu ministerstva,
- údaje, ktoré sa do občianskeho preukazu povinne zapisujú a údaje, ktoré si doňho môže dať občan zapísať,
- časová platnosť 10 rokov,
- elektronický čip so 6-miestnym bezpečnostným osobným kódom,
- doklady, ktoré sa predkladajú k žiadosti o vydanie občianskeho preukazu /rodný list, doklad potvrdzujúci štátne občianstvo, potvrdenie o pobyte v zahraničí.../
- osoby, ktoré podávajú žiadosť za občana mladšieho ako 15 rokov alebo za občana s obmedzenou spôsobilosťou na právne úkony,
- doručovanie a preberanie občianskych preukazov,
- správny poplatok za vydanie občianskeho preukazu (4,50 €), za vydanie občianskeho preukazu z dôvodu straty alebo odcudzenia (16,50 €), za zrýchlené vydanie občianskeho preukazu (20 €), za jeho doručenie na adresu na území SR (3 €),
- oslobodenie od správneho poplatku za vydanie občianskeho preukazu pri jeho prvom vydaní po dovŕšení veku 15 rokov a každom následnom vydaní z dôvodu uplynutia jeho platnosti, pri násilnom zmocnení sa občianskeho preukazu, vydanie občianskeho preukazu pre občanov starších ako 60 rokov, resp. pre držiteľov preukazu s ťažkým zdravotným postihnutím.

Nový zákon, ktorý nahradí súčasný zákon č. 224/2006 Z. z. o občianskych preukazoch, by mal byť účinný od 1. decembra 2019.

Zdroj: pravnenoviny.sk



MUDr. Elena Adamkovičová, PhD.

Univerzitná nemocnica L. Pasteura, Rastislavova 43, Košice
Klinika infektológie a cestovnej medicíny,
Infekcie vyvolané vírusom Herpes simplex



Infekcie vyvolané vírusom Herpes simplex

Ľudské herpetické vírusy patria k najrozšírenejším vírusom v ľudskej populácii. Spôsobujú široké spektrum klinickým ochorení od nezávažných ochorení typu labiálneho herpesu až po klinicky najzávažnejšiu herpetickú encefalitídu. Typickou vlastnosťou herpetických vírusov je ich schopnosť navodiť v hostiteľovi stav latencie a za istých okolností sa v priebehu života reaktivovať a klinicky prejaviť.

Vyvolávateľ labiálneho herpesu patrí medzi alfa herpesvírusy, radíme sem HSV 1 a 2, ktoré sa líšia v niektorých biologických a biochemických vlastnostiach. Ide o DNA vírusy, patria vôbec medzi najčastejšie patogény v ľudskej populácii a v súčasnosti zaznamenávame stúpajúci trend v prevalencii herpetických infekcií. HSV-1 sa prenáša najčastejšie orálnou cestou pri priamom kontakte s infikovanými orálnymi sekrétmi. HSV-2 sa prenáša najčastejšie sexuálnou cestou pri priamom kontakte s infikovanými genitálnymi sekrétmi. Zdrojom nákazy môže byť jednak osoba s klinickými príznakmi ochorenia, v sekrétoch ktorej je vyšší titer vírusu alebo osoba asymptomaticky vylučujúca vírus v telesných sekrétoch. Prenos HSV-2 orálnou cestou je pomerne zriedkavý vzhľadom na fakt, že u väčšiny populácie je už prítomný HSV-1 v trigemínálnych nervových gangliách, ktorý navodí lokálnu imunitnú reakciu a tým zníži schopnosť HSV-2 kolonizovať túto anatomickú oblasť. Rovnako aj superinfekcia typom 2 v teréne predchádzajúcej HSV-1 etiológii genitálneho herpesu je zriedkavá. Predchádzajúca orolabiálna HSV-1 infekcia modifikuje priebeh následnej genitálnej HSV-2 infekcie v zmysle zmiernenia symptomatológie primárnej infekcie, zníženia počtu reaktivácií a asymptomatického vylučovania vírusu. Častosť týchto recidív kolíše – od jednej epizódy za 5 – 10 rokov až po výsev niekoľkokrát mesačne. K prenosu infekcie na vnímavého jedinca dochádza kontamináciou telesnými tekutinami obsahujúcimi vírus, pravdepodobnosť prenosu závisí od koncentrácie vírusu v telesných tekutinách: **slinách, obsahu vezikúl** alebo v **genitálnom sekréte**. U klinicky zjavnej infekcie je samozrejme koncentrácia vírusu vyššia, nebezpečným však býva fakt, že i asymptomatickí nosiči vylučujú vírus v menšej, ale dostatočnej miere, aby spôsobil ochorenie u vnímavého jedinca. K prenosu môže dôjsť okrem kontaktu s telesnými tekutinami aj autoinokuláciou alebo kontaktom

s kontaminovanými predmetmi. K nákaze môže dôjsť aj transplacentárne alebo pri pôrode infekciou z pôrodných ciest matky, kde prevažuje typ HSV-2. V postneonatálnom období prevažuje naopak HSV-1 typ vírusu a s nástupom sexuálnej aktivity sa zvyšuje incidencia ochorení vyvolaných HSV-2 typom prevažne v genitálnej oblasti. HSV-1 môže postihovať aj genitálnu oblasť, ale recidívy týmto typom sú menej časté.

Najbežnejšou primárnou infekciou v orogenitálnej oblasti vyvolanou HSV-1 alebo HSV-2 je herpetická **gingivostomatitída**, ktorá sa prejavuje u detí vo veku 1 – 3 rokov. U adolescentov prebieha primoinfekcia pod obrazom tonzilofaryngitídy. Opakovaná infekcia sa najčastejšie manifestuje ako herpes labialis s typickými vezikulkami na rozhraní mukokutánnneho rozhrania v oblasti pier. Ďalšími prejavmi býva herpes v oblasti nosa, tváre či vonkajšieho ucha. Pri exacerbácii býva erupcia väčšinou na tom istom mieste. Asi 24 hodín pred výsevom vyrážok pociťuje väčšina pacientov v mieste následného výsevu pálenie, svrbenie alebo mravenčenie. V prípade častých recidív je nutné pátrať po poruche imunity. Väčšina primárnych herpetických očných HSV infekcií sa prejavuje ako **herpetická keratokonjunktivitída**. U **traumatického herpesu** býva vstupnou bránou infekcie poranená koža. K sekundárnej HSV infekcii môže dôjsť u popálenín alebo drobných poranení. Ku kožným komplikáciám patrí ekzema herpeticatum, ktorá sa prejavuje výsevom typických herpetických vezikúl na ekzematóznej koži alebo koži postihnutej chronickou dermatitídou, ochorenie je sprevádzané závažným klinickým stavom s vysokou teplotou. K celkovým komplikáciám ochorenia patria herpetická encefalitída, ezofagitída, pneumónia a herpetická hepatitída.

V genitálnej oblasti prebieha primoinfekcia pod obrazom **herpes progenitalis** a **herpes perianalis**: má klinicky závažnejší priebeh ako

rekurentná infekcia. U žien je najčastejšie postihnutá vulva, vagína, cervix, perineum alebo uretra. U mužov dochádza k výsevu herpetických eflorescencií na glans penis alebo inde na pohlavnom úde.

Liečba:

Terapia ochorení vyvolaných vírusom herpes simplex je jednak lokálna, jednak celková, symptomatická i kauzálna. Odporúčený postup je závislý od viacerých okolností, napr. či ide o primárnu alebo rekurentnú epizódu, aká častá je frekvencia recidív, či sú prítomné pridružené systémové prejavy ochorenia, aký je stav imunity postihnutého jedinca. U najzávažnejších foriem je k dispozícii parenterálna virostatická liečba. Z virostatik sú liekom voľby nukleozidové deriváty, patria sem **aciclovir**, **valaciclovir**, **famciclovir**, v prípade rezistencie na acyklovir je k dispozícii **foskarnet**. Liečba rekurencií môže byť epizodická, kedy je možné nasadiť liečbu už pri prodromálnych príznakoch, pričom sa skracaie vylučovanie vírusu a doba hojenia alebo supresívna, preventabilná, pri ktorej podávaním malých dávok virostatika predídeme reaktivácii infekcie.

Podľa najnovších odporúčaní je lokálna liečba herpes labialis založená na aplikácii 5 % masti s aciklovirom už 1 hodinu po objavení prvých subjektívnych ťažkostí /v dávkovaní 5 x denne, celkovo 4 dni /v kombinácii s lokálnou aplikáciou kortikosteroidných mastí, čo vedie k výraznej redukcii výsevu, skracaie dobu výsevu a dobu hojenia. Rovnako sa odprúča aj 1 % masť s penciklovirom (v aplikácii 6 x denne, ďalšie dni á 2 hodiny spolu s lokálnymi kortikoidmi). Celková perorálna epizodická terapia spočíva v podaní valacicloviru /2g á 12 hodín/1 deň alebo 2 g á 12 hodín/prvý deň, nasleduje 1 g á 12 hodín/druhý deň/. Terapia supresívna je dlhodobá a zahŕňa terapiu aciklovirom 400 mg 2 x denne alebo valaciclovirom 500 mg dlhodobo, obvykle dlhšie ako 4 mesiace.

Táto kauzálna liečba zlepšuje kvalitu života, znižuje preukázateľne počet recidív, vyžaduje však od pacienta poznanie svojej choroby a rozpoznanie prodromálnych klinických ťažkostí.

O prognóze pacienta rozhoduje vek, klinická forma a stav imunity. Vo všeobecnosti má ochorenie veľmi dobrú prognózu, vysokú mortalitu a morbiditu majú novorodenci so systémovým ochorením, pacienti s herpetickou encefalitídou a pacienti s ťažším imunodeficitom.

Liečba ochorenia patrí pri nekomplikovaných formách do rúk všeobecného lekára, pri komplikáciách alebo častých recidívach je nutný interdisciplinárny prístup a konzultácia infektológa, stomatológa, gynekológa, event. imunológa.

Telviran[®] (aciklovir)

krém na herpes...

Voľnopredajný
liek.
Žiadajte vo svojej
lekárni.



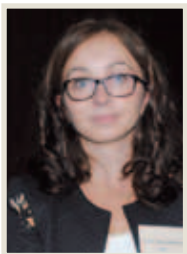
...a prevážia príjemné chvíle.

INZ TEL 03 2018 SK

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

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





PharmDr. Štefánia Laca Megyesi

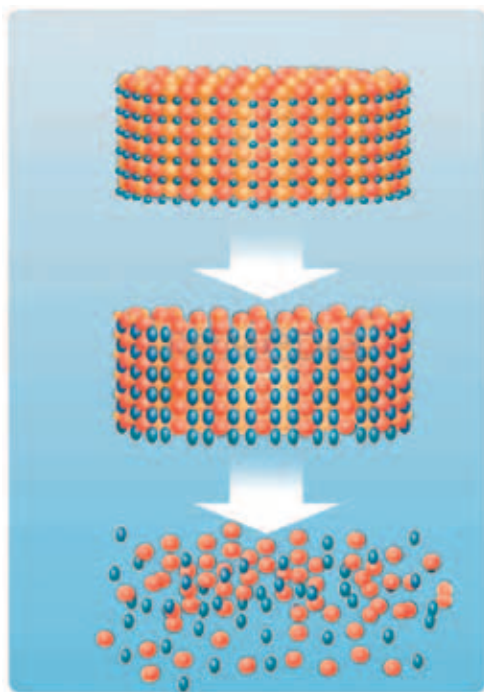
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach
Katedra farmaceutickej technológie/tajomníčka

ORÁLNE DISPERGOVATEĽNÉ TABLETY

Orálne dispergovateľné tablety (ODT) sa od klasických tabliet odlišujú predovšetkým spôsobom aplikácie a rýchlosťou rozpadu. Zatiaľ čo sa niektoré orálne tablety vkladajú pod jazyk (sublingválna aplikácia), žuvajú sa, poprípade sa lepia na sliznicu (bukálna aplikácia), ODT sa vkladajú na jazyk, kde sa samovoľne rozpadajú. Doba rozpadu stanovená Európskym liekopisom je najviac tri minúty a za ideálnu dobu rozpadu sa všeobecne považuje doba kratšia ako 1 minúta.

Orálne dispergovateľné tablety sú definované ako pevné liekové formy, určené na vkladanie do úst, ktoré sa na jazyku po kontakte so slinami rozpadnú (rozptýlia) v ústach.

Schéma rozpadu orodispergovateľného systému:



● účinná látka ● rýchle rozpustné granule ● pomocné látky tvoriace matriu

Druhy orálne dispergovateľných liekových foriem:

1. Lyofilizáty – krehké, pórovité doštičky (tablety) s liečivom, ktoré vznikli lyofilizáciou. Mechanická odolnosť je malá, zhoršuje sa vplyvom vlhkosti. Každá tableta sa musí obaliť do špeciálneho niekoľkovrstvého obalu.
2. Výlisťky – pórovité ODT, ktoré sa vyrábajú lisovaním. Vyznačujú sa mechanickou a fyzikálnou odolnosťou. Rozlišujeme rozpadávajúce ODT (liečivo sa vstrebáva v žalúdočnej sliznici) a rozpustné ODT (liečivo vstrebávané sliznicou ústnej dutiny).
3. Dispergovateľné filmy – rýchlo rozpustné tenké polymérne filmy s liečivom. Film vzniká tavením. Rýchlo sa rozpúšťa v ústnej dutine.

Farmakoterapeutické výhody	Technologické výhody
zlepšená compliance	presné dávkovanie
zvýšená biologická dostupnosť	možnosť flexibility dávky
rýchly nástup účinku	zvýšená stabilita liečiva
znížený prvý prechod pečeno	ľahká manipulácia
podávanie bez potreby tekutín	
menšie dráždenie žalúdočnej sliznice	

Výhodné farmakoterapeutické a technologické vlastnosti ODT umožňujú kvalitnú a účinnú terapiu u špecifických skupín pacientov, akými sú:

- pediatrickí/geriatrickí pacienti,
- pacienti s dysfágiou,
- pacienti s poranením krku/hlavy,
- pacienti s dráždivým, opakovaným kašľom,
- operovaní pacienti, ktorí sú pripútaní na lôžko,
- psychiatrickí pacienti.

Z farmakologického hľadiska sa do týchto liekových foriem transformujú najmä liečivá zo skupiny antimigreník, psychofarmák, analgetík, antipyretík, antiemetík a antagonistov H_2 -receptorov.

ODT sa vyrábajú rôznymi technologickými metódami:

- kompresiou,
- lyofilizáciou,
- inými špecifickými metódami.

Kompresia spočíva v lisovaní tabletoviny s prchavými pomocnými látkami (deriváty močoviny, uhličitan amónny). Prchavé látky sa zmiešavajú s masou účinnej látky. Z výliskov sa prchavé látky odstraňujú zahriatím. Výsledkom kompresie sú pórovité tablety s rýchlym rozpadom.

Lyofilizácia prebieha v troch krokoch, v prvom kroku sa produkt namrazuje, po ňom nasleduje fáza primárneho a sekundárneho sušenia. Zmrazovanie produktu sa v priemyselných podmienkach uskutočňuje pri teplote $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ až $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$. Lyofilizácia sa využíva v prípade, keď je liečivo citlivé na vyššie teploty, taktiež keď je liečivo ťažko rozpustné alebo, ak je cieľom vytvoriť vysoko poréznu tabletu, ktorá sa bude rozpadáť v priebehu niekoľkých sekúnd. Lyofilizáty sú veľmi krehké a citlivé na vlhkosť. Z toho dôvodu je potrebné zvoliť vhodný obal, ktorý je použitý už pri lyofilizácii.

Keďže rozpustnosť tablety nastáva priamo v ústnej dutine, významnú úlohu zohráva chuť, poprípade pachť ostávajúca v ústach. V súčasnosti neexistuje univerzálna metóda, ktorá by zamaskovala nepríjemnú chuť. Dôvodom sú rozdielne vlastnosti účinných látok, akou je rozpustnosť, polymorfia, stabilita alebo lisovateľnosť. Oblúbenosť príchutí sa odlišuje v rôznych krajinách, napríklad v USA preferujú príchúť tutti frutti a hrozno, v Európe sú uprednostňované príchute ako lesné plody a citrusy. Maskovanie chuti je dôležitou súčasťou výroby ODT, pri ktorej sa uplatňujú fyzikálno-chemické a technologické metódy.

Fyzikálno-chemické metódy	Technologické metódy
použitie príchutí a sladidiel	poťahovanie tabliet
zníženie rozpustnosti liečiva úpravou pH	mikroenkapsulácia
tvorba inklúzných komplexov	sprejové sušenie
využitie anestetík	lyofilizácia

Nevýhodnou vlastnosťou tejto liekovej formy môže byť len znížená mechanická pevnosť tablety, ktorá môže spôsobiť jej znehodnotenie. Znížená tvorba slín u pacientov môže spôsobiť znehodnotenie tablety, a preto by sa pacientom so zníženou tvorbou slín nemala predpisovať táto lieková forma.

Pri dispenzarizácii ODT musí byť dôsledne vysvetlené praktické užívanie tejto liekovej formy. Mnohé tablety sú špeciálne blistrované, aby sa predišlo kontaktu s vlhkosťou pred vložením do ústnej dutiny.

Na ceste k úľave a voľnému dýchaniu

SPIRABEL Desloratadín

SPIRABEL je indikovaný na zmiernenie príznakov spojených s¹:

- alergickou rinitídou
- urtikáriou

Tablety neobsahujú laktózu¹.

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

**jediná dostupná
orodispergovateľná
forma na trhu²**

Dostupné balenia:

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

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

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

www.belupo.sk

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

Overená cesta k spokojnosti





MUDr. Helena Imreová, PhD.

Všeobecný lekár pre dospelých
Ľubochňa

Únava a vyčerpanie



Únava je bežný problém zahŕňajúci fyzický a duševný stav, kedy sa človek cíti bezvládný a slabý. Každý človek vo svojom živote pociťuje únavu. Je to prirodzené. Pre niekoho celkové vyčerpanie organizmu, nedostatok energie, neschopnosť vykonávať rôzne aktivity, ale únava tiež môže signalizovať viac ako len celkovú vyčerpanosť organizmu, môže to byť prvým signálom, varovaním nejakého ochorenia. Príčiny únavy nie sú stále objasnené. Z medicínskeho pohľadu sa únava berie ako subjektívny príznak, čiže problém, ktorý vnímame, ale ktorý sa bežným medicínskym vybavením nedá zmerať, a následne aj potvrdiť.

Poznáme dva druhy únavy – fyzickú a psychickú, prípadne ich kombináciu. Vieme, že pri intenzívnej svalovej práci dôjde (časom) k únave, ktorá sa prejaví bolesťou svalov, často až neschopnosťou pohybu, triaškou a teplotou. Hovoríme o tzv. „svalovej horúčke“, ktorá vzniká pri práci svalov na kyslíkový dlh. Za bolesť svalov môže laktát (kyselina mliečna). Fyzická únava vzniká po vyššom telesnom výkone, po monotónnej dlhotrvajúcej práci alebo v popoludňajších hodinách kvôli postupnému vyčerpaniu energie organizmu, čo je pre človeka prirodzené. Fyzická únava sa dostavuje rýchlejšie ako psychická a ľahšie sa odbúrava. Najčastejšie sa prejavuje únavou kostrového svalstva. Psychická, duševná únava má pomalší nástup a horšie sa odbúrava. Prejavuje sa najčastejšie ako strata koncentrácie a zvýšenie podráždenosti. Pri duševnej únave je zložitejšie sústrediť sa, človek môže cítiť ospalosť, zníženú úroveň vedomia. Aj pri intenzívnej duševnej práci môžeme pociťovať únavu, a to v dôsledku vyčerpania energetických zásob v mozgu. Fyzická a duševná únava sú odlišné, predsa však väčšinou vždy dajú o sebe vedieť spoločne. Vyčerpanie je v podstate extrémna únava, kedy nedostatok energie ovplyvňuje človeka v podstate vo všetkých oblastiach jeho života. Znevažuje mu vykonávať duševné a rovnako aj fyzické úlohy.

Medzi hlavné príčiny únavy patria:

- nevhodná strava,
- nedostatok tekutín,
- prehnane fyzické aktivity,
- zlá životospráva,
- nedostatok pohybu,
- nevhodná posteľ,
- nespavosť,
- stres a pod.

Stále však vieme pomerne málo o tom, prečo z únavy vznikajú rôzne ochorenia, ako napr.: zhubné nádory, roztrúsená skleróza, srdcové zlyhanie, chronický únavový syndróm.

Ak únava trvá dlhšie ako 6 mesiacov, ide o **chronický stav**. Jeho predstupňom je tzv. proťahovaná únava, ktorá sa ohlasuje po chrípke (či inej infekcii), alebo vzniká ako dôsledok dlhodobého preťažovania a neschopnosti relaxovať. Chronická únava môže človeka trápiť „sama o sebe“, alebo sa spája s ďalšími problémami. V takomto prípade hovoríme o **chronickom únavovom syndróme**.

Únava je bežný problém zahŕňajúci fyzický a duševný stav, kedy sa človek cíti bezvládný a slabý.

Príčiny vzniku nie sú jasné, no ako najpravdepodobnejšia možnosť sa v súčasnosti zvažuje oslabenie imunitného systému infekciou – najmä vírusového pôvodu (tzv. postvirálny únavový syndróm) alebo environmentálnymi faktormi – dlhodobý stres, pôsobenie chemických látok. Existujú viaceré ochorenia, ktoré môžu byť sprevádzané únavou, no pri ich liečení, či vyliečení, nastáva zlepšenie aj v tomto smere. Ide o zápal vedľajších nosových dutín a stredného ucha, zápalové ochorenia tenkého a hrubého čreva, reumatické ochorenia, autoimunitná tyreoiditída, lymská borelióza, tuberkulóza, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, stavy po mozgovej mŕtvi, roztrúsená skleróza, myasthenia gravis, depresívne poruchy. Nedostatočný

spánok je vo väčšine prípadov chronickej únavy podstatným spúšťačom. Nekvalitný spánok totiž vedie k únave, a naopak, dlhodobá únava môže viesť k nekvalitnému spánku – a vzniká začarovaný kruh.

Únava je najčastejším vedľajším prejavom protinádorovej liečby a často prichádza bez varovania. Únava spôsobená nádorovým ochorením je odlišná od bežnej únavy. Je horšia, dlhšie trvá a spánok ju nezlepšuje. Veľa pacientov ju popisuje ako nezdolateľnú, zasahujúcu do každej oblasti ich života. U pacientov liečených chemoterapiou podávanou v cykloch, sa vyčerpanosť objavuje v prvých dňoch liečby, potom sa stav postupne zlepšuje až do začiatku nového cyklu, kedy sa proces zopakuje. Zatiaľ nie celkom rozumieme, čo spúšťa vyčerpanie spôsobené nádorovým ochorením. Môže to byť samotné nádorové ochorenie a/alebo protinádorová liečba. Nedostatok krvných buniek, problémy so spánkom, stres, bolesť, znížený príjem potravy a nedostatok cvičenia sú faktormi, ktoré prehlbujú únavu.

Vzhľadom na to, že únava je pre telo istý varovný signál, symptómy by sme nemali podceňovať. Pri dlhotrvajúcej únave by sme mali pátrať po príčine a pokúsiť sa ju riešiť. Pitie vody zabraňuje dehydratácii a dodáva energiu. S únavou sa každý človek vyrovnáva inak. Niektorí proti nej bojujú športom, iní zase zdravším stravovaním, či relaxovaním. Možností, ako bojovať proti únave, je veľa. Dôležitá je správna životospráva, pravidelný spánkový režim, obmedzenie alkoholu a fajčenia. Zamerajte sa najmä na potraviny s horčíkom, vápnikom a vitamínmi. Nájdete ich v orechoch, rybách a farebnej, listovej zelenine. Vhodným prostriedkom na zahnatie únavy sú aj potravinové doplnky ako ženšen, horčík, vitamín B.

MAGNESIUM B-KOMPLEX

GLENMARK



NOVINKA

20 šumivých tabliet s citrónovou príchuťou

Jednoducho vyšumí
únava aj vyčerpanie.

ÚNAVA VYČERPANIE NERVY SVALY

- Bez cukru, sladené stéviou, vhodné aj pre diabetikov
- 100 % rozpustné bez zvyškov na dne pohára
- Vysoko vstrebateľná forma horčička
- Navyše s vitamínmi B1, B6 a B12

1 šumivá tableta denne
= 100 % dávka horčička


glenmark
A new way for a new world



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

SK-19-MGB-04-07



MUDr. Peter Brenišin

Gynekologická ambulancia
a ambulancia gynekologickej urogynekológie
BenCare, s. r. o., Poprad
Gynekológ

Sex a choroby

Ochorenie zo „sexu“

Intímny styk je súčasťou plnohodnotného vzťahu dvoch dospelých jedincov. Prináša radosť a potešenie zo vzájomnej blízkosti, umocňuje intimitu a lásku. Bez prílišného moralizovania však môžeme konštatovať, že niektorí jedinci nehľadajú vzťah, iba sex – pričom navyše často a nie príliš zodpovedne striedajú partnerov, pričom podceňujú riziká takéhoto správania.

V súčasnosti sa dá vďaka moderným formám antikoncepcie s vysokou pravdepodobnosťou eliminovať riziko otehotnenia, na druhej strane však akoby si mnohí jedinci neuvedomovali, že napríklad hormonálna antikoncepcia síce dokáže zabrániť nechcenému počatiu, no už nechráni pred sexuálne prenosnými ochoreniami – čiže pred ochoreniami, ktoré sa prenášajú práve pohlavným stykom.

Žiaľ, štatistiky svedčia o náraste počtu takých ochorení, ako sú kvapavka, syfilis, AIDS, či iné ochorenia súvisiace s nechráneným pohlavným stykom. Mnohí ľudia akoby spoliehali, že „keby niečo“, moderná medicína dokáže ochorenie vyliečiť. Občas sa však na liečbu ani nedostane – alebo ak áno, tak neskoro. Medzi pohlavne prenosnými ochoreniami sa totiž vyskytujú aj také, ktoré sa neprejavujú takmer žiadnymi príznakmi, napríklad pri nákaze chlamýdiami. Na také ochorenie sa často príde napríklad až pri riešení neplodnosti.

Antikoncepcia „zodpovedná“ aj „nezodpovedná“

Vari niet gynekológa, ktorý by počas praxe nestretol pacientku s nechceným tehotenstvom. Takéto čosi vždy dostáva ženu do nepríjemnej, niekedy len ťažko riešiteľnej si-



tuácie. Preto lekári oceňujú, ak ženy siahnu po antikoncepcii, aby takejto situácii predišli. Žiaľ, občas to vyzerá tak, akoby zodpovednosť za antikoncepciu a prípadné tehotenstvo ostávala výlučne na pleciach ženy, pričom sa zabúda na ochranu pred prenosnými pohlavnými ochoreniami.

Hormonálnu antikoncepciu si nechávajú predpisovať niekedy už veľmi mladé dievčatá, aby si aj takto „zabezpečili“ partnera, do ktorého sú zamilované. Vzťahy v takomto veku však často mávajú krátku trvácnosť, čo vedie k výmene nového partnera. Niektorí si takéto správanie ponechávajú aj dlho po dovŕšení dospelosti.

Najčastejšie pohlavne prenosné ochorenia

Kvapavka môže až u polovice žien a asi u 10 % mužov prebiehať bez výraznejších príznakov. U žien sa môžu príznaky zameniť aj s iným ochorením, keďže k najčastejším prejavom patria výtok z pošvy, bolesť v podbrušku, bolesť pri pohlavnom styku, niekedy aj krvácanie. U mužov je to hnisavý výtok z penisu, bolesti či rezanie pri močení, časté močenie, pocit napätia v semenníku. Liečba je antibiotická, preliečiť treba oboch (resp. všetkých) partnerov.

Syfilis ako ochorenie prechádza tromi štádiami. Pokiaľ sa včas nelieči, môže prejsť do tzv. latentnej podoby, ktorá u postihnutej osoby trvá niekoľko rokov či až do konca života. Ak sa syfilis nelieči, môže postihnúť nervy, kosti, kĺby či kardiovaskulárny systém. Neskôr môže viesť až k demencii. Liečba je antibiotická a začať treba čím skôr, ideálne hneď v počiatku ochorenia.

Trichomoniáza je infekcia vyvolaná parazitom. Vyvoláva zápal slizníc pohlavných

orgánov a močových ciest. K príznakom patria pálenie, svrbenie, bolesti, výtok. Často prebieha len s veľmi nenápadnými príznakmi alebo dokonca bez príznakov. Aj tu je liečba antibiotická a preliečiť treba aj partnera/partnerov.

Chlamýdiové infekcie vyvolávajú širokú paletu zápalov v močovom trakte, na vonkajších aj vnútorných pohlavných orgánoch, následkom čoho môže vzniknúť sterilita. Infekcie často prebiehajú bez príznakov alebo len s minimálnymi príznakmi, ku ktorým patria zápal, výtok, zrasty. Liečba je antibiotická, odporúča sa preliečiť aj partnera.

Toto sú najčastejšie sa vyskytujúce pohlavne prenosné ochorenia, existujú však aj ďalšie, ktoré sa do tohto článku nezmestia. Problémy môžu spôsobovať nielen samotným partnerom, ale aj ich budúcim deťom, pretože mnohé z týchto infekcií sa môžu preniesť aj na plod v tele matky alebo na dieťa pri pôrode.



Ochorieť možno aj „z lásky“

Zápal pošvy alebo problémy s močovým systémom sa u žien môžu objaviť aj vtedy, ak ide o spoľahlivého a verného partnera. Problém sa môže objaviť pri častejšom pohlavnom styku (dovolenka, svadobná cesta a podobne) – baktérie sa totiž môžu preniesť aj do ústia močovej rúry a následne spôsobiť problémy s močením. Prevencia je jednoduchá – po pohlavnom styku sa treba vymociť. Vďaka tomu sa ústie močovej rúry očistí a zápal už nehrozí.

Liečba – čo najskôr a poriadne

Čím skôr začne liečba, tým lepšie. Dôležitá je dostatočná dĺžka liečby – ak pacient či pacientka nie je dostatočne disciplinovaný, ochorenie môže pri nedostatočnej liečbe prejsť do chronickej formy, ktorá je ťažšie postrehnuteľná a zároveň omnoho náročnejšia na vyliečenie než počiatočné akútne štádium.

Už skôr sme to uviedli, ale opätovne treba zdôrazniť, že pri ochoreniach prenosným pohlavným stykom treba preliečiť aj partnera, inak hrozí riziko opätovnej infekcie. Počas liečby je nutná pohlavná abstinencia, použitie kondómu počas pohlavného styku nie je dostačujúcou ochranou.

Cestovné doklady občanov EÚ

Rozhodnutie Spojeného kráľovstva uplatniť článok 50 ZEÚ

■ Ako **občan EÚ (alebo občan Islandu, Lichtenštajnska a Nórska)** sa pri cestovaní z jedného štátu schengenského priestoru do druhého **nemusíte na hraniciach preukazovať svojim občianskym preukazom ani pasom.**

■ Aj keď vnútri schengenského priestoru nepotrebuje pas, naďalej **vám odporúčame, aby ste vždy mali so sebou svoj občiansky preukaz alebo pas**, ktoré slúžia na preukázanie totožnosti (napríklad, ak vás zastaví policajná hliadka, pri nástupe do lietadla atď.). Schengenské krajiny EÚ môžu prijať vnútroštátne pravidlá, na základe ktorých musíte mať pri sebe potvrdenia a doklady, ak ste na ich území.

■ Vodičské preukazy, poštové, bankové a daňové karty sa nepovažujú za platný cestovný doklad alebo doklad totožnosti, a teda nepostačujú na preukázanie totožnosti.

■ V súlade so schengenskými pravidlami môže členský štát za **výnimočných okolností** obnoviť **dočasné hraničné kontroly**, ak má podozrenie z ohrozenia verejného poriadku alebo národnej bezpečnosti.

Podrobnejšie informácie a zoznam krajín, ktoré dočasne obnovili hraničné kontroly v kontexte predvídateľných udalostí:

■ Nórsko 12. 5. 2019 – 12. 11. 2019:

všetky vnútorné hranice s pôvodným zameraním na trajektové spojenia s Dánskom, Nemeckom a Švédskom.

■ Švédsko 12. 5. 2019 – 12. 11. 2019:

vážne ohrozenie verejného poriadku a vnútornej bezpečnosti, ale môže sa týkať všetkých vnútorných hraníc.

■ Dánsko 12. 5. 2019 – 12. 11. 2019:

vážne ohrozenie verejného poriadku a vnútornej bezpečnosti; vnútorná hranica s Nemeckom (pozemné a prístavy s trajektovými spojeniami); môže sa rozšíriť na všetky vnútorné hranice.

■ Nemecko 12. 5. 2019 – 12. 11. 2019:

migračná a bezpečnostná politika; pozemná hranica s Rakúskom.

■ Rakúsko 12. 5. 2019 – 12. 11. 2019:

situácia v Európe a neustále významné sekundárne hnutia; pozemné hranice s Maďarskom a so Slovinskom.

■ Francúzsko 1. 5. 2019 – 31. 10. 2019:

teroristické hrozby a situácia na vonkajších hraniciach.

Uistite sa, že máte so sebou preukaz totožnosti alebo cestovný pas, keď cestujete do týchto krajín. Takisto treba mať na pamäti, že aj za normálnych okolností vás môžu požiadať, aby ste predložili jeden z týchto dokumentov.

Pri cestovaní do krajiny, ktorá nepatrí do schengenského priestoru, alebo v nej musíte predložiť platný občiansky preukaz alebo pas (*povinné pre občanov Švédska*). Pred cestou si preverte, aké doklady potrebujete na vycestovanie zo svojej krajiny a na vstup do krajiny mimo schengenského priestoru, ktorú plánujete navštíviť.

Príklad

Švéd Lars si na dovolenku do Španielska vzal svoju bankovú kartu, ktorá sa vo Švédsku považuje za doklad totožnosti.

Lars by však mohol mať problémy, ak by ho španielske orgány požiadali o preukázanie totožnosti, pretože za platné cestovné doklady považujú len národné preukazy totožnosti a pasy vydávané orgánmi Švédska.



Zamietnutie vstupu

Vo veľmi zriedkavých prípadoch môže krajina EÚ **zamietnuť vstup** vám alebo vašim rodinným príslušníkom z dôvodov **verejného poriadku, verejnej bezpečnosti alebo verejného zdravia**.

Ak vám bol zamietnutý vstup, musia príslušné orgány dokázať, že vy alebo vaši rodinní príslušníci predstavujete **skutočnú, existujúcu a dostatočne vážnu hrozbu**.

Rozhodnutie vám musia dať **v písomnej forme** a musia v ňom uviesť dôvody a spôsob, ako a dokedy sa voči nemu môžete odvolať.

Zdroj: Vaša Európa

Schengenský priestor, v ktorom nie sú hraničné kontroly, tvoria:	Neschengenský priestor tvoria:
Belgicko, Česká republika, Dánsko, Estónsko, Fínsko, Francúzsko, Grécko, Holandsko, Island, Lichtenštajnsko, Litva, Lotyšsko, Luxembursko, Maďarsko, Malta, Nemecko, Nórsko, Poľsko, Portugalsko, Rakúsko, Slovensko, Slovinsko, Španielsko, Švajčiarsko, Švédsko, Taliansko.	Bulharsko, Cyprus, Chorvátsko, Írsko, Rumunsko, Spojené kráľovstvo.



HYALGEL COLLAGEN MAXX

SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ O VAŠE KLBY

Výhodné vianočné balenie 1+1

Odporúčaná denná dávka obsahuje:

KOLAGÉN II - 80 MG
CHONDROITÍN SULFÁT - 300 MG
HYALURONAN SODNÝ - 80 MG
VITAMÍN C - 80 MG

1+1

zdarma





www.h-kontipro.sk

Dovozca do SR: Otakar Horák - H - KONTIPRO s.r.o., Kragujevská 4, 010 01 Žilina,
Tel./fax: 041-5166270, h-kontipro@h-kontipro.sk



Ako môžem podporovať stavovskú hrdosť na profesiu farmaceutický laborant?

Zuzana Šimeková

Farmaceutická laborantka
Nemocničná lekárň
UN akademika Ladislava Déřera
Limbová 5
833 01 Bratislava
Tel.: 02/59542613, -4462



mocnici akad. L. Déřera na Kramároch, kde pracujem už 12 rokov.

• Najskôr som sa postupne zoznamovala s prácou na jednotlivých oddeleniach lekárne.

• Zabezpečujem pre nemocnicu infúzne roztoky, výživu pre pacientov, dezinfekciu pre operačné sály a rôzne zdravotnícke výkony. Pripravujem lieky na expedíciu pre jednotlivé kliniky, alebo priamo pre konkrétneho pacienta.

• Pracujem vo veľkom 30-člennom kolektíve, kde si všetci navzájom pomáhame, podporujeme sa. Berieme svoju prácu s pokorou, zodpovednosťou a empatiou k pacientom.

• Aj keď nie sme v priamom kontakte s pacientmi, za každou objednávkovou žiadosťou vnímame pacienta a jeho potrebu dostať liek, ktorý mu pomôže na ceste k uzdraveniu.

• Keďže v našej lekární pravidelne prebieha praktická výučba budúcich farmaceutov a farmaceutických laborantov, ja s mojimi kolegyňami sa aktívne podieľame na vzdelávaní budúcich kolegov.

• Aj keď moja cesta k povolaniu farmaceutickej laborantky bola dlhá a kľukatá, dnes môžem povedať, že som si našla povolanie, ktoré ma naplňa spokojnosťou, víziou pomáhať ľuďom a neposledne ma motivuje k ďalšiemu vzdelávaniu sa.

• Keď som sa v deviatej triede Základnej školy rozhodovala o svojom budúcom povolání, nikdy by mi nenapadlo, že to bude práca farmaceutickej laborantky v lekární. Bola to pre mňa veľká neznáma. V tej dobe bolo lekární ako „šafránu“, väčšinou len pri poliklinikách a nemocniciach.

• Moje rozhodovanie vyhrala obľúbená chémia, takže som v roku 1981 zmaturovala na SPŠ chemickej v Šali, v odbore analytická chémia.

• Moja práca chemickej laborantky prešla laboratóriami v chemickom priemysle, výskumnými laboratóriami SAV.

• V roku 1995 som začala pracovať v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv na oddelení chémie, kde mojou pracovnou náplňou bola analýza liečiv potrebná k registračnému konaniu.

• Tu som prišla do styku s pojmami ako liek, liečivo, pomocné látky, nečistoty, liekové skupiny a podobne. Musela som sa naučiť

používať liekopis – najskôr ČSL4, neskôr SL1, ktoré som potrebovala ku každodennej práci. Keďže ma táto práca veľmi zaujímala a chcela som si zvýšiť odbornosť, v roku 1998 som ukončila špecializačné štúdium v odbore farmaceutická kontrola.

• V tomto období som po večeroch začala na dohodu pracovať ako upratovačka vo verejnej lekární. Spoznávala som prácu farmaceutov a farmaceutických laborantov. Neskôr som v tejto lekární nastúpila na miesto sanitárky. Pomáhala som pri preberaní zásielok, ukladaní tovaru, a stupňoval sa môj záujem o účinkoch a použití liekov.

• Prihlásila som sa na večerné pomaturitné kvalifikačné štúdium v odbore farmaceutický laborant na SZŠ na Záhradníckej ulici v Bratislave.

• Na pomaturitnom posedení spolužiak spomenul, že hľadajú farmaceutickú laborantku, a tak som mesiac po druhej maturite nastúpila do Nemocničnej lekárne v Ne-

Zriadenie Výboru pre činnosť v povolání SANITÁR

Dňa 25.5.2019 v Trenčíne, delegáti Snemu SK MTP odsúhlasili zriadenie **Výboru pre činnosť v povolání SANITÁR**.

Náplňou činnosti bude riešenie aktuálnych problémov a požiadaviek sanitárov

Podrobné informácie sú uvedené na www.sekmtsp.sk/aktuality



Kontakt: Jaroslav WEISENPACHER
člen rady SK MTP
SK MTP sekretariát
Hasičská 118/2
911 01 Trenčín
tel. kontakt: 00421 32 649 4545
00421 903 707 486
e-mail: jarino1961@azet.sk

HOT DRINK



bylinný PRIEDUŠKOVÁ ZMES

materina dúška, lipa, echinacea, eukalyptus, med + extrakt z 20 bylín

Originálna receptúra bylinného horúceho nápoja MedPharma HOT DRINK obsahuje extrakty z materinej dúšky, lipy, echinacey a ďalších 20 bylín. Je obohatená o eukalyptový olej, med a vitamín C, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému, k zníženiu vyčerpania a únavy.

BEZ

- umelých farbív
- konzervantov
- umelých aróm

25
šálok

ZÁKAZNÍCKA LINKA ZDARMA: 0800 123 573
MedPharma SK, s.r.o., objednavky@medpharma.sk



EFFETA

Stredisko svätého
Františka Saleského



Anna Šmečilová st.
Prezidentka



Stredisko svätého Františka Saleského je organizáciou, ktorá sa snaží poskytnúť sluchovo postihnutým ľuďom rovnaké možnosti a pomoc pri plnej integrácii do zdravej spoločnosti.

Uvedomujeme si, že ľudia s týmto druhom handicapu sú v našej spoločnosti odsúvaní na jej okraj. Je to fakt, ktorý si možno počujúca spoločnosť ani neuvedomuje, nakoľko táto komunita pre svoju rečovú a sluchovú bariéru dokáže veľmi ťažko verbálne, ale aj písomne bojovať za svoje práva. Z dôvodu svojho postihnutia nedokážu využívať správny spisovný jazyk, čo im v ešte väčšej miere znemožňuje prejavovať svoju vôľu, túžby, názory a požiadavky ako iným minoritám v našej spoločnosti.

Naša organizácia sa stala pre sluchovo postihnutú komunitu ušami a jazykom, prostredníctvom ktorých dostáva možnosť zviditeľniť sa v našej spoločnosti, a ktorá bojuje za jej práva spoločne s ňou. EFFETA svojou činnosťou chce ponúknuť počujúcej verejnosti kultúrnu odlišnosť tejto minority a samozrejme v plnej miere na ňu upozorniť svojou prácou.

V spolupráci so sluchovo postihnutými ľuďmi sme ukázali svetu, že aj keď ich uši nepo-

čujú, ich srdcia sú otvorené pre tento dvojaký svet, pre svet hlasu a svet ticha. Ich úplná integrácia do zdravej spoločnosti je možná.



Pracovníci EFFETY v mestskom parku Sihoť, pri príležitosti Dňa rodiny. V bublinkách držia odkazy pre rodiny.

EFFETA – Stredisko svätého Františka Saleského svojou činnosťou poskytuje sluchovo postihnutým ľuďom pomoc pri riešení problémov spojených s ich postihnutím v kolobehu každodenného života. V EFFETE sa necítia byť handicapovaní, ale v plnej miere akceptovaní a rešpektovaní v úplnej rovnocennosti bezbariérového komunikačného systému. Je ich právom, aby sme ich rešpektovali a aby im spoločnosť vytvorila vhodné podmienky rovnocenného života.

Poslaním organizácie je pracovať pre sluchovo postihnutých v oblasti duchovnej, kultúrnej, sociálnej, vzdelávacej a pracovnej. Naše

aktivity sa predovšetkým sústreďujú na území nitrianskeho kraja, ale sčasti pokrývajú i celé územie Slovenska, ba aj Európy. EFFETA bola založená v zmysle zákona SR č. 83/1990 Zb. ako občianske združenie schválením stanov Ministerstvom vnútra SR č. VVS/1-900/90-17961-1.

Naša činnosť začala už v roku 1994 prvými neformálnymi kontaktmi so sluchovo postihnutými, a to prostredníctvom zakladateľky Anny Šmečilovej st., u ktorej sa zrodila myšlienka celého projektu a obsahu organizácie. Od roku 1996 EFFETA pôsobila ako pobočka občianskeho združenia Kresťanské centrum nepočujúcich Slovenska (KCNS). V roku 2001 sa však z dôvodu rozširovania aktivít osamostatnila a vyprofilovala pod súčasným názvom EFFETA. Pre rozširujúce sa aktivity sa vybudovali a otvorili priestory podkrovia františkánskeho kláštora v Nitre na Samovej 4.



Predvianočné zdobenie vianočných medovníčkov nepočujúcich detí a ich rodín v EFFETE.

EFFETA - Stredisko sv. Františka Saleského
Samova 4
949 01 Nitra
Mobil: +421.905.173.292
Fax: +421.37.652 88 23
www.effeta.sk

IČO: 36111601
IBAN: SK 06 3100 0000 0042 2024 2800
fb: <https://www.facebook.com/effeta.nitra>



Lahodná
príchut'
mäty

Pre lepší duševný výkon

VITA B12 1 mg

na zníženie vyčerpania, únavy a na podporu pamäte

- ✓ pre správne fungovanie imunitného systému
- ✓ pre správnu tvorbu červených krviniek
- ✓ žuvacie tablety pre lepšiu vstrebateľnosť



LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN



MADE IN FINLAND

Vitalabans

www.vitalabans.com

Žuvacie tablety s príchutou mäty pre maximálne vstrebávanie vitamínu B12 v ústach. Výživový doplnok nenahrádza pestrú a vyváženú stravu a zdravý životný štýl.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

Afekcia

horných a dolných dýchacích ciest

V našich oblastiach medzi najčastejšie chorobné postihnutia dýchacích orgánov patria infekčné vírusové, menej bakteriálne, epidemické choroby.

Medzi základné symptómy patrí kašeľ (tussis). Vyvolá ho zapálenie sliznice hltana, hrtana, trachey, prípadne nižších partií. Ak je kašeľ suchý, neproduktívny, prípadne hrozí krvácanie z pľúc, vhodné sú antitusiká. Medzi najúčinnnejšie patrí ópiový alkaloid kodeín, ktorý pôsobí tlmivo na centrum pre kašeľ v predĺženej mieche. Lieky proti kašľu sa nesmú podávať predovšetkým pri pokročilejšom štádiu obštrukčnej bronchopulmonálnej choroby.

Pri zápale dýchacích ciest sa podávajú expektoranciá – lieky na podporu tvorby a vylučovanie ochranných hlienov. Farmakodynamika ich účinnosti je rozličná.

Saponínové drogy pôsobia na sliznicu žalúdka. Znižovaním povrchového napätia narušajú ochranné hlieny, pritom odkrývajú povrchové bunky a vystavia ich dráždeniu. Aktivuje sa reflex vracania, ktorý nervovou cestou vyvolá vylučovanie redších sekrétov v prieduškách.

Dráždenie musí byť podprahové, nesmie byť také silné, aby mal pacient pocit nevoľ-

nosti. Dlhodobejšie podávanie expektorancií tohto druhu sa neodporúča pretože znižuje chuť do jedenia. Pri podávaní nadlimitných dávok môže dôjsť k vracaniu a krvácaniu zo žalúdka. Preniknutie väčšieho množstva saponínov do krvi môže zapríčiniť rozpad červených krviniek. Pri správnej indikácii a dodržiavaní predpísaných dávok možno tieto drogy bez obáv ordinovať, napr.: prvosenkový koreň – *Primulae radix*, veroniková vňať – *Veronicae herba*, fialková vňať – *Viola herba*, mydlicový koreň – *Saponariae radix*, divozelový kvet – *Verbasci flos* a ďalšie.

Niektoré rastlinné silice účinkujú dráždením epitelu dýchacích ciest, ktoré vyvolá výdatnejšiu sekréciu. Súčasne zlepšujú pohyb riasiniek a posunovanie sekrétov. Dezinfekčnými účinkami pôsobia priamo na postihnutú sliznicu. Expektoračne, sekretomotoricky a antisepticky pôsobí cibuľa – *Cephae bulbosus*, cesnak – *Allii sativi bulbosus*, anízové semeno – *Anisi vulgaris fructus*, feniklové semeno – *Foeniculi fructus*, medovkový list – *Melissae folium*, majoránová vňať – *Majoranae herba*, pamajoránová vňať – *Origanum herba*, vňať materinej dúšky – *Serpillinae herba*, list alebo vňať tymianovej dúšky – *Thymi folium seu herba* a i.

Pri dráždivom a bolestivom zápale horných dýchacích ciest sa predpisujú aj slizové drogy, ktoré v kontakte s ohrozenou sliznicou pokrývajú povrch ochranným filmom chrániacim

zakončenia aktívnych nervov, čím zmiernujú kašľový reflex. K takýmto patria ibišový koreň, list a kvet – *Althaeae radix, folium et flos*, list a kvet slezu maurského – *Malvae folium et flos*, skorocelový list – *Plantaginis folium* a najmä lišajník – *Lichen islandicus*, ktorý má aj výrazné protibakteriálne pôsobenie a ďalšie vhodné vlastnosti.

Z ďalších príznakov závažného zápalového postihnutia horných a dolných dýchacích ciest je horúčka – *febris, pyrexia*. Snáď proti žiadnemu inému symptómu sa nepostupuje tak iracionálne, nelogicky a nesprávne ako proti telesnej horúčke dokonca už proti subfebrilite.

Zvýšenie teploty pri infekcii je geneticky zakódované ako súčasť obranných opatrení. Pri horúčke sa zvýši metabolizmus a zrýchľuje sa imunitná odpoveď, čo vo väčšine prípadov vedie v čo najskoršom čase k uzdraveniu. Pri vírusových ochoreniach, na ktoré nemáme doteraz účinné medikamenty poskytuje dnes jedinou reálnu, účelnú možnosť vyliečenia.

Hyperpyrexia, *prevýšenie účinnej účelnej telesnej teploty pri infekciách*, je napr. pri srdcovocievnych ochoreniach. Vtedy treba podávať studené obklady až kým sa nedosiahne teplota do 38,5 °C. Nedá sa to dosiahnuť žiadnym medikamentóznym postupom.



Pokiaľ odporúčame fytoterapiu pri horúčkach potom je to na zlepšenie ostatných účelných reakcií obranyschopnosti, ako je potlačanie zápalovej reakcie, napr. kvet, koreň alebo vňať túžobníka – *Spiraeae flos, radix, herba*, zvýšené potenie, bazový kvet – *Sambuci flos*, lipový kvet – *Tiliae flos*, zlepšenie imunitnej odpovede a pod. Dôležitý je zvýšený prísun tekutín najmä s obsahom vitamínu C napr. v podobe citrónády, šípkového čaju a pod.



Zvolte silu prírody
na ľahké dýchanie



Aróma náplasti
na odev



Výživové doplnky



Zdravotnicke pomôcky

Produkty Sinulan Forte obsahujú prírodné rastlinné zložky,
ktoré napomáhajú k zdraviu dýchacích ciest.

Osvedčené receptúry



Alžbeta Rössnerová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore lekárstvo
Nemocničná lekárň
Nemocnica akad. L. Déjera
833 05 Bratislava – Nové Mesto
Tel.: 02/59 54 24 85

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Vankomycínové kapsuly 125 mg – terapia infekcií (enterokolitíd) spôsobených Clostridium difficile		
Dg		
Rp.	Vancomycini	0,125
	Glucosi	q.s.
	M. f. pulv.	
	D. t. d. No XL (quadraginta)	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Nitrofurantoinové kapsuly 100 mg – antiinfektívum urogenitálneho traktu		
Dg		
Rp.	Nitrofurantoini	0,1
	Glucosi	q.s.
	M.f. pulv.	
	D. t. d. No XX (viginti)	
	D. S.: 3x1	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Metionínové kapsuly 250 mg – podpora výživy a rastu vlasov		
Dg		
Rp.	Methionini	0,25
	Zinci sulphurici	0,05
	Glucosi	q.s.
	M.f. pulv.	
	D. t. d. No C (centum)	
	D. S.: 2x1 po jedle	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

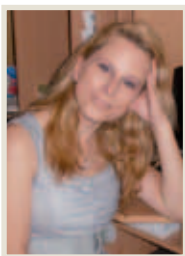
Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Bizmutové prášky - ochrana žalúdočnej sliznice pri ulceráciách		
Dg		
Rp.	Bismuthi subnitrici	0,4
	Benzocaini	0,01
	Glucosi	q.s.
	M. f. pulv.	
	D. t. d. No LVI (quingaginta sex)	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Mikuličova masť - antiseptikum, adstringens		
Dg		
Rp.	Argenti nitrici	1,0
	Aquae pur.	1,0
	Adeps lanae	3,0
	Balsami peruviani	10,0
	Vasellini flavi	ad 100,0
	M. f. ung.	
	D. S.: zvonka, chrániť pred svetlom	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
5.Pena s dexametazónom 0,01% - antipsoriaticum, aplikácia do kapilície		
Dg		
Rp.	Dexamethasoni	0,01
	Propylenglycoli	q.s.
	Espumili	ad 100,0
	M. f. sol.	
	D. S.: da ad dispensator	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 7
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Genciánová violet' – antimykotikum		
Dg		
Rp.	Methylrosanilini chlor.	1,0
	95% ethanolu	7,5
	Aquae purif.	ad 100,0
	M. f. sol.	
	D. S.: potierať	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 8
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Čapíky s klotrimazolom a chloramfenikolom – antimykotikum, antiinfektívum v gynekológii		
Dg		
Rp.	Clotrimazoli	5,0
	Chloramphenicolu	2,5
	Adipi solidi	q.s.
	M.f. supp.	
	D. t. d. No X (decem)	
	D. S.: vaginálne 1 večer pred spaním	
Príjateľ	Prípraviteľ	Spolupracovník
	Expedoval	Dátum



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagogička
Stredná zdravotnícka škola
Daxnera 6
917 01 Trnava

Cognivia™ IQ



Cognivia™ IQ je teda bezpečné, nepredstavuje riziko týkajúce sa denného príjmu tujónu.

Riziko je tak minimalizované, naopak biologická dostupnosť a tým účinok oboch synergicky pôsobiacich zložiek je maximalizovaný. Účinok tiež zvyšuje pravidelné užívanie, odporúča sa 1 – 2 kapsuly denne zapíť vodou. Prípravok nie je vhodný pre deti, tehotné a dojčiacie ženy. Kapsuly sú rastlinného pôvodu, neobsahujú lepok, laktózu ani cukor. Takže prípravok **Cognivia™ IQ** je vhodný aj pre ľudí s príslušnými stravovacími obmedzeniami a samozrejme je vhodný aj pre vegánov. Prípravok sa odporúča všetkým vekovým kategóriám od 18 rokov. **Starším ľuďom pomôže pravidelné užívanie lepšie zvládať bežné denné situácie, udržať si pamäť a mentálne zdravie s pribúdajúcim vekom.** Keďže je účinok okamžitý, prípravok je **vhodný i na jednorazové či krátkodobé užívanie – napríklad pre študentov v skúškovom období či pre manažérov v období zvýšenej pracovnej záťaže.** Jedno balenie obsahuje 30 kapsúl.

Zabúdanie a nesústredenosť nie je problém len starších ľudí. Vplyv stresu na psychické funkcie je významný aj u všetkých duševne pracujúcich ľudí, manažérov a tiež u študentov. No príroda v sebe ukrýva jedno z riešení – účinné látky, ktoré obsahujú dva druhy šalvie, pomáhajú udržiavať mentálnu výkonnosť. Ide o silice obsiahnuté v druhu šalvia levandulolistá (*Salvia lavandulifolia*, *Lamiaceae*) a zmes účinných látok vo vodnom extrakte z listov šalvia lekárska (*Salvia officinalis*, *Lamiaceae*).

Medzi obsahové látky liekopisného druhu šalvia lekárska patrí silica, katechínové triesloviny, triterpény, horčičina pikrosalvín a v neposlednom rade treba ešte spomenúť laktón salvín s antibiotickou účinnosťou či saponíny, živice, tiamín, kyselinu nikotínovú a jej amid. Liekopisným prípravkom z druhu šalvia levandulolistá je silica (*Salviae lavandulifoliae aetheroleum*), ktorá obsahuje najmä gáfor, 1,8-cineol, α – pinén a sabiny-lacetát, pričom obsah tujónu je max. 0,5%.

V piatich publikovaných klinických štúdiách na zdravých dobrovoľníkoch bolo preukázané, že **esenciálny olej zo šalvie levandulolistej a extrakt z listov šalvie lekárskej** majú vplyv na zlepšenie kognitívnych funkcií vysokej úrovne. V nich sa dokázalo **zlepšenie koncentrácie, pracovnej pamäte i dlhodobej pamäte.** Vďaka špecifickému mechanizmu účinku je **účinok okamžitý - už od 1 hodiny do najmenej 6 hodín po jednorazovom užití** esenciálneho oleja zo šalvie levandulolistej alebo

extraktu zo šalvie lekárskej. Obsahové látky silice šalvie levandulolistej pôsobia v mozgu ako inhibitory acetylcholinesterázy, čím dochádza k udržiavaniu hladiny acetylcholínu, dôležitého neuromediátora v prenose nervového vzruchu. Šalvia lekárska je ďalej dôležitý prírodný antioxidant, ktorý pomáha chrániť bunky a tkanivá pred voľnými radikálmi. Ďalšie dve in vivo štúdie (predklinická a klinická) preukázali, že **tieto dva extrakty majú prospešný synergický účinok.**

Nový výživový doplnok Cognivia™ IQ od spoločnosti GENERICA obsahuje práve kombináciu týchto dvoch vzácných druhov šalvie - esenciálny olej zo šalvie levandulolistej a vodný extrakt z listov šalvie lekárskej vo forme kapsúl, pričom silica zo šalvie levandulolistej je spracovaná technikou mikroenkapsulácie, čo zvyšuje biologickú dostupnosť a stabilitu účinnej látky. Špeciálnym technologickým spracovaním za vysokej teploty je obsah tujónu v prípravku minimalizovaný. Užívanie



Vďaka tomuto unikátnemu zloženiu je prípravok **Cognivia™ IQ** ideálnym riešením pre všetkých ľudí, ktorí chcú zostať mentálne výkonní a konkurencieschopní. **Extrakty zo šalvie sú bezpečné** a možno ich teda odporučiť všetkým vekovým kategóriám od 18 rokov.

Použitá literatúra:

1. MIKA, K. Fytoterapia z pera lekára. Martin: Osveta, 2016. ISBN 978-80-8063-436-0.
2. NAGY, M., MUČAJI, P., GRANČAI, D. Farmakognózia - biologicky aktívne rastlinné metabolity a ich zdroje. Bratislava: Herba, 2017. ISBN 978-80-89631-64-3.
3. N.T.J. TILDESLEY et al. Positive modulation of mood and cognitive performance following administration of acute doses of Salvia lavandulaefolia essential oil to healthy young volunteers. Physiology & Behavior 83 (2005) 699-709
4. D.O. KENNEDY et al. Effects of Cholinesterase Inhibiting Sage (Salvia officinalis) on Mood, Anxiety, and Performance on a psychological Stressor Battery. Neuropsychopharmacology (2006) 31, 845-852.
5. A.B.SCHOLEY et al. An extract of Salvia (Sage) with anticholinesterase properties improves memory and attention in healthy older volunteers. Psychopharmacology (2008) 198:127-139.
6. N.T.J. TILDESLEY et al. Salvia lavandulaefolia (Spanish Sage) enhances memory in healthy young volunteers. Pharmacology, Biochemistry and Behavior (2003) 75: 669-674.
7. D.O. KENNEDY et al. Monoterpenoid extract of Sage (Salvia lavandulaefolia) with cholinesterase inhibiting properties improves cognitive performance and mood in healthy adults. Journal of Psychopharmacology. (2011) 25(08): 1088-1100.
8. NutriBrain research and technology transfert - Bordeaux (France)



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Majú výživové doplnky význam?



Aby ľudský organizmus dokázal zvládať záťaž okolitého prostredia a zároveň prosperoval, je potrebné, aby jeho imunitný systém vytváral „neprekonateľnú hrádku“ pred vniknutím cudzorodých zárodkov (baktérie, vírusy, plesne, vlastné zmenené bunky). Akonáhle dôjde k oslabeniu imunitného systému, všadeprítomné mikroorganizmy sa v tele explozívne rozmnožia a sú schopné vyvolať najrozličnejšie ochorenia. Oslabený imunitný systém je zodpovedný v podstate za všetky telesné a mentálne ochorenia a preto je potrebné sa oň starať pravidelným a vyváženým príjmom všetkých biogénnych prvkov a vitamínov. Tieto látky si náš organizmus nedokáže vyrobiť sám a preto ich musíme prijímať buď z potravy a tekutín. Ale v prípade potreby, zvýšenej psychickej či fyzickej záťaže, doplníme biogénne prvky aj z výživových doplnkov, ktoré v optimálnom prípade zabezpečia ich postupné, teda dlhodobejšie uvoľňovanie do organizmu.

Strava na prospech imunitného systému

Trávacie procesy vyžadujú po jedle námahu a imunitná obrana je v tomto čase znížená. Preto je zdravšie jesť viac menších jedál rozdelených na celý deň, konzumovať vyvážený pomer bielkovín a zdravých tukov, so správnou rovnováhou medzi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami. Pravidelne konzumovať celozrnné potraviny, čerstvé ovocie a zeleninu, ryby a udržiavať primeranú hmotnosť a hladinu cholesterolu.



„Ničiteľom“ imunity je nadmerná konzumácia cukru a diéta s vysokým obsahom tuku. Dôležitý je aj príjem významných mikroživín ako železo, selén, zinok, meď, vitamíny C, A, E, B₆ a kyselina listová, ktoré sú spolu kľúčové pre imunitu.

Železo (jeho zdrojom sú strukoviny, proso, mäso, ryby a celozrnné výrobky) podporuje makrofágy nešpecifickej obrany pri rozpoznaní a ničení pôvodcov ochorení a cudzích látok.

Zinok (strukoviny, mäso a celozrnné výrobky) prispieva k aktivácii makrofágov a podporuje tak produkciu protilátok.

Selén (ryby, mäso, hříby, kokosové orechy a paraorechy) podporuje enzýmy, ktoré sú nevyhnutné na odbúravanie škodlivých látok.

Vitamíny: Pôvodcovia ochorení a cudzie látky tvoria často tzv. voľné radikály kyslíka, ktoré poškodzujú bunky tela. Tieto voľné radikály sú tlmené **vitamínmi C** (jablká, kivi, pomaranče, šípky, paprika, brokolica, kel, fenikel), **E** (orechy, obilné klíčky, rastlinné oleje, mlieko a maslo) a **A** (vajcia, mlieko, vnútornosti, rastlinné oleje, mrkva).

Dôležitý je aj dostatočný pitný režim, zabezpečený hlavne nesladenými nápojmi, čajmi, minerálkami a ovocnými šťavami. Tieto okrem prísunu minerálnych látok a vitamínov tiež udržiavajú sliznice vlhké, čo slúži ako prirodzená bariéra pred pôvodcami ochorení.

Dopĺňajte probiotiká

Po prijatí potravy prichádza tráviaci trakt denne do kontaktu s mnohými pôvodcami ochorení a cudzími substanciami a stará sa o rýchle odstránenie týchto látok cez organizmus. Preto je hrubé črevo prirodzeným spôsobom osídlené rôznymi neškodnými baktériami (napr. kyslomliečne baktérie), ktoré zabraňujú množeniu a šíreniu choroboplodných zárodkov. Rôzne kyslomliečne výrobky, kyslá kapusta a kyslomliečne nakladané druhy zeleniny podporujú normálny rast kyslomliečnych baktérií a balastné látky, obsiahnuté v obilí, strukovinách, ovocí a zelenine, udržiavajú zdravú črevnú flóru.

SUSTENIUM PLUS

NOVINKA

VAŠE NÁROČNÉ CHVÍLE¹

Prispieva k zníženiu
vyčerpania a únavy*

Zloženie:

- » Kreatín¹
- » L-arginín¹
- » Beta-alanín¹
- » vitamíny (C, B1)¹
- » minerálne látky
(horčík, železo,
zinok)¹

S POMARANČOVOU
ŠŤAVOU¹



V BALENÍ 12 A 22 SÁČKOV



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Sustenium PLUS

Sustenium PLUS je zaregistrovaný ako výživový doplnok. **Pred odporúčaním si pozorne prečítajte návod na použitie.**

Posledná revízia textu: 1/2019. **Dátum výroby materiálu:** november 2019. Ref: 1. Návod na použitie Sustenium PLUS (1/2019).

* Informácia sa vzťahuje na účinok vitamínu C, železa a horčíka. **Dátum výroby materiálu:** november 2019.

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s.r.o., Galvaniho 17/B. 821 04 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com. **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**



Mgr. Diana Dúhová

Národné centrum
zdravotníckych informácií

Zdravotnícka štatistika a jej využitie

záver

Publikačná činnosť

Národné centrum zdravotníckych informácií pravidelne zverejňuje a poskytuje široké spektrum štatistických výstupov a publikovaných tém. Informácie sú spracované v informačne nasýtených formách publikácií, publikačných tabuľkových výstupov a datasetov. Sprístupňované sú prostredníctvom webového sídla www.nczisk.sk, čím NCZI prináša otvorený prístup k dátam a ich väčšiu dostupnosť.

V súčasnosti NCZI publikuje:

Zdravotnicke ročenky – ide o prierezové publikácie ponúkajúce ucelený, informačne bohatý prehľad spracovávaných údajov o zdravotníctve a zdravotnom stave obyvateľstva.

Publikačné tabuľkové výstupy – sú súbory tematicky súvisiacich údajov prehľadne usporiadaných formou definovaných tabuľkových zostáv doplnené grafickou vizualizáciou, metodickými vysvetlivkami a textovými komentármi.

Datasey – ucelená a samostatne použiteľná skupina údajov usporiadaných v štruktúrovanej podobe, ktoré umožňujú vytváranie vlastných výberov a triedenie údajov. Údaje dopĺňajú metadáta, informácia o periodicite ich aktualizácie a ďalšie.

Publikačná činnosť NCZI zahŕňa aj výstupy mapujúce činnosť Slovenskej lekárskej knižnice, ktorá je súčasťou NCZI. Publikácie z tejto oblasti sú umiestnené na webovej stránke Slovenskej lekárskej knižnice.

Prehľad aktuálne vydávaných výstupov je uvedený v Programe publikovania štatistických výstupov za príslušný rok. Po spracovaní výsledkov štatistických zisťovaní sú vydávané výstupy sprístupňované užívateľom v elektronickej podobe.

1 info blok Národné centrum zdravotníckych informácií

Národné centrum zdravotníckych informácií je štátna príspevková organizácia, jej zriaďovateľom je Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. NCZI vykonáva úlohy v oblastiach: informatizácie zdravotníctva, správy národného zdravotníckeho informačného systému, štandardizácie zdravotníckej informatiky, zdravotníckej štatistiky, správy národných zdravotníckych administratívnych registrov a národných zdravotných registrov, poskytovania knižnično-informačných služieb z oblasti lekárskeho vied a zdravotníctva.

2 info blok Zdravotnícka štatistika

Zdravotnícka štatistika je vymedzená vedeckými zdrojmi spracovávaných údajov a spôsobmi ich spracovania. NCZI pre účely zdravotníckej štatistiky a zisťovania zdravotného stavu obyvateľstva vedie zoznam:

- hlásení o prijatí do ústavnej zdravotnej starostlivosti,
- správ o rodičke,
- správ o novorodencovi,
- hlásení o spontánnom potrate a umelom prerušení tehotenstva,

- hlásení pohlavných chorôb (zbiera Úrad verejného zdravotníctva SR),
- hlásení chorôb z povolenia alebo ohrozenia chorobou z povolenia,
- hlásení o pacientovi v ústavnej psychiatrickej starostlivosti,
- hlásení príčin a okolností úmyselného sebaopoškodzovania,
- hlásení o ukončenej kúpeľnej liečbe,
- hlásení o užívateľovi drog liečenom zo závislosti,
- hlásení o úmrtí a príčinách smrti (zbiera Štatistický úrad SR),
- hlásení o pacientovi s diagnostikovanou chorobou patologického hráčstva.

NCZI pre účely zdravotníckej štatistiky spracúva aj údaje z národných zdravotníckych administratívnych registrov, národných zdravotných registrov, hlásení o zisťovaní udalostí charakterizujúcich zdravotný stav populácie a štatistických výkazov v zdravotníctve vrátane štátnych štatistických zisťovaní na základe Programu štátnych štatistických zisťovaní, ktorý upravuje Štatistický úrad SR.

Údaje z národných zdravotníckych administratívnych registrov, z národných zdravotných registrov a hlásení o zisťovaní udalostí charakterizujúcich zdravotný stav populácie a štatistických výkazov v zdravotníctve sú pre potreby štátnej štatistiky administratívnymi zdrojmi údajov.

V ďalšom čísle predstavíme aplikáciu **NCZI eAlerts**.

Aplikácia umožňuje zdravotníckym pracovníkom získať prehľad o aktuálnych aj budúcich udalostiach v systéme ezdravie. Pripomenie im plánované udalosti, sprostredkuje oznamy a informácie o diani v ezdraví bez toho, aby ich museli hľadať. Na každú novú informáciu upozorňuje notifikácia.

Ilustračné foto: internet

TESTY NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU VYSOKO CITLIVÉ A SPOL' AHLIVÉ

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
- morfín, pervitín, extáza, marihuana, benzodiazepín

testovaná vzorka: moč
MULTIDROGOVÝ TEST 10 parametrov
- extáza, pervitín, benzodiazepín, morfín, marihuana, amfetamín, barbituráty, kokain, fencyklidín, tricyklické antidepresíva

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

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

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

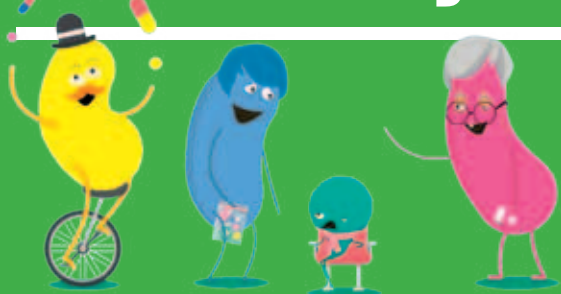
BIOGEMA Košice,
Garbiarska 2, 040 01 Košice,
tel./fax: 055/6225719,
biogema2@stonline.sk, www.biogema.sk

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

25. – 29. 11. 2019

#MedSafetyWeek 2019

Mgr. Magdaléna Jurkemíková

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

Týždeň zvyšovania povedomia o hlásení nežiaducich účinkov

Štátny ústav pre kontrolu liečiv sa tento rok opäť zapája do európskej kampane na podporu hlásení nežiaducich účinkov. Kampaň bude prebiehať v dňoch 25. – 29. 11. 2019 a účasť prisľúbilo vyše 50 krajín.

Kampaň prebieha na sociálnych sieťach, v prípade ŠÚKL-u to je Facebook, Instagram a LinkedIn.

Aj keď úlohou liekov je pomáhať – či už pri liečbe, diagnostike, prevencii ochorení alebo ovplyvňovaní fyziologických funkcií, každý liek môže spôsobiť aj **nežiaduce účinky**. Ide o **nechcené a škodlivé reakcie na liek**. Je potrebné ich monitorovať, aby riziko lieku nebolo vyššie ako jeho prínos. Bezpečnosť lieku sa kontroluje nielen pri jeho registrácii, ale aj počas celého obdobia, kedy sa nachádza na trhu. Jednou z metód kontroly je práve analýza hlásení nežiaducich účinkov. **Hlásenia podozrení na nežiaduce účinky** liekov pomáhajú získavať aktuálne informácie priamo od pacientov či zdravotníckych pracovníkov. Údaje z hlásení sú dôležitým zdrojom informácií, ktoré môžu viesť k zmenám v predpisovaní a užívaní liekov, k zmenám v dokumentácii lieku (SPC a PIL) a v niektorých prípadoch až k stiahnutiu lieku z trhu.

Povinnosť hlásiť nežiaduce účinky majú podľa zákona o lieku 362/2011 Z. z. držiteľia registrácie, zdravotné poisťovne, predpisujúci lekári, iní zdravotníckí pracovníci či osoby oprávnené vydávať humánne lieky (teda aj farmaceutickí laboranti). Nie každý však vie, že **možnosť** hlásiť nežiaduce účinky majú aj samotní pacienti, resp. ich opatrovatelia či rodinní príslušníci. Jedným z cieľov kampane je preto zvýšiť povedomie o možnostiach hlásení. Podozrenie na nežiaduci účinok pacienti hlásia Štátnemu ústavu pre kontrolu liečiv, možností hlásenia je viacero – poštou, telefonicky, e-mailom, prostredníctvom elektronického webového formulára alebo vo výnimočných prípadoch aj osobne. Informácie o možnostiach hlásenia sa nachádzajú v PIL a sú tiež dostupné na webovej stránke www.sukl.sk v časti **Bezpečnosť liekov – Hlásenie o nežiaducich účinkoch**.

Mnohým nežiaducim účinkom je možné predísť správnym užívaním liekov. Okrem zvyšovania povedomia o nežiaducich účinkoch a ich hlásení sa preto kampaň zameriava aj na **správne užívanie liekov**. Tento rok je ústrednou témou kampane **polyfarmácia** – dlhodobé súčasné užívanie viacerých liekov.

Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) ide o užívanie štyroch alebo viacerých liekov (viazaných na lekársky predpis aj voľnopredajných). Polyfarmácia je v určitých prípadoch **veľmi prínosná** (napr. sekundárna prevencia infarktu myokardu), je však potrebné uvedomiť si aj jej riziká, najmä **liekové interakcie** či **zvýšené riziko nežiaducich účinkov**. Polyfarmácia sa častejšie spája so **staršou populáciou**. Podľa údajov WHO sa týka až 40 % ľudí starších ako 60 rokov. Kampaň sa preto tento rok zameriava na hlásenie nežiaducich účinkov u tejto vekovej skupiny. Staršie osoby sú náchylnejšie na výskyt nežiaducich účinkov, keďže môžu mať zmeny vo fázach absorpcie, distribúcie, metabolizmu a eliminácie liečiva alebo zmeny, ako napríklad iná citlivosť cieľových tkanív v dôsledku zníženeho počtu aktívnych receptorov. Rizikovým faktorom u staršej populácie je tiež dodržiavanie liečby – adherencia.

Kampaň preto okrem dôležitosti hlásení nežiaducich účinkov upozorňuje na interakcie liekov, dodržiavanie liečby a na potrebnosť spolupráce medzi pacientom, lekárom a lekárnikom.

GYNIMUN®

DUÁLNE PROBIOTIKUM PRE ŽENY

DUAL PROTECT

L. RHAMNOSUS
PB01



B. LONGUM
BB536



L. ACIDOPHILUS
LA14



Kombinácia črevných a vaginálnych laktobacilov

DVOJAKÝ ÚČINOK

pomáha obnoviť prirodzenú črevnú a vaginálnu flóru

vhodný počas aj po užívaní antibiotík

Aktívne zložky:

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



Výživový doplnok

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

ALO_GYN__03_2019



Mgr. Marcela Matusová

Stredoškolská pedagógka

Trenčín

www.szstn.sk

SME V TOP DVADSIATKE

Spolu 557 stredných škôl sa v uplynulých dňoch dozvedelo, akú pridanú hodnotu svojim študentom počas štúdia ponúklo. „Okrem výsledkov z externej Maturity 2019 totiž riaditelia stredných škôl dostávajú ďalšie externé hodnotenie, ktorým je príspevok školy k vzdelávaniu ich žiakov z maturitného predmetu slovenský jazyk a literatúra,“ uvádza portál škola.pravda.sk. A my už vieme, že sme našim žiakom počas stredoškolského štúdia dokázali vytvoriť podmienky pre zlepšovanie ich vedomostí a zručností v SJL. Za hodnotené obdobie rokov 2017, 2018, 2019 patríme totiž medzi školy s pridanou hodnotou vo vyučovaní predmetu slovenský jazyk a literatúra a v celkovom hodnotení sme v dvadsiatke dlhodob nadpriemerných stredných škôl, kde sa spolu s nami ocitlo 6 gymnázií a 13 stredných odborných škôl.

ABSOLVOVALI FYZIKU ZÁŽITKOM V MARTINE

O tom, že fyzika je zaujímavá veda, sa 18. októbra presvedčili žiaci druhých ročníkov z odboru zubný asistent a zdravotnícky asistent priamo v Centre popularizácie fyziky pri Gymnáziu Viliama Paulinyho-Tótha v Martine, ktoré je jediným svojho druhu na Slovensku. Práve tu „prežili“ dve vyučovacie hodiny zážitkovej fyziky pod taktovkou PaedDr. Jozefa Beňušku, PhD., držiteľa Ceny za vedu a techniku v kategórii Popularizátor vedy. Vyskúšali si zaujímavé fyzikálne pokusy a vôbec im neprekážalo, že hodina fyziky trvala viac ako 45 minút. Navštívili totiž miesto, kde aj žiaci majú fyziku radi.



UŽ VEDIA, AKO POUŽIŤ AED V PRAXI

Čo urobíte, keď sa ocitnete v blízkosti človeka v bezprostrednom ohrození života? Určite zavoláte záchrannú zdravotnú službu. No v prípade náhlej zástavy srdca rozhodujú prvé minúty, preto je všetko na vás. Bud' okamžite začnete s kardiopulmonálnou resuscitáciou, alebo, ak máte, použijete prenosný automatický externý defibrilátor (AED). Prístroj, ktorý pomáha pri poskytovaní prvej pomoci tým, že pomocou elektrického výboja dokáže obnoviť správny srdcový rytmus.

Aby aj naši žiaci vedeli poskytnúť prvú pomoc pri zástave srdca s použitím AED, absolvovali 22. októbra 2019 inštruktáž s Mgr. Jánom Vidom z Krajského operačného strediska záchranej zdravotnej služby Trenčín. V modelovej situácii na detskom i dospelom resuscitačnom modeli a s tréningovým AED si žiaci 4. ročníka odboru masér a 2. ročníka odboru zdravotnícky asistent/praktická sestra nacvičili, ako by postupovali v reálnej situácii. V súčasnosti je AED nenahraditeľným pomocníkom na letiskách, školách, hoteloch, nákupných centrách, ale aj v športových halách. Veríme, že v budúcnosti bude verejný AED umiestnený aj v priestoroch našej školy.



Trnava

www.szstt.edupage.org

POSTREHY Z DOD

Ten, kto sa zaujíma o štúdium odborov praktickej sestry, maséra, zdravotníckeho a farmaceutického laboranta, navštívil počas DŇA OTVORENÝCH DVERÍ 3. 10. 2019 Strednú zdravotnícku školu v Trnave. Vysoký počet záujemcov nás príjemne prekvapil. Po predstavení jednotlivých študijných odborov, aktivít, záujmov a profilácie našej školy pani riaditeľkou PhDr. Katarínou Hrašnovou PhD., sprevádzali naši pedagógovia a žiaci záujemcov o štúdium na školský internát a do odborných učební, kde mali možnosť vidieť, ako prebieha výučba odborných predmetov v praxi. Pristavili sa pri stanovištiach žiakov, kde si dali zmerať tlak krvi, tuk, mohli si dopriať príjemnú masáž alebo sa zahriať dúškom teplého čaju, pri ktorom mali možnosť informovať sa o projekte Erasmus+ alebo o zdokonaľovaní praktických zručností v odborných predmetoch počas European vocational skills week. Videli sme, že mnohých návšteva u nás nadchla a veríme, že sa o rok v škole stretne.

Mgr. Veronika Hlavatá, výchovná poradkyňa

VEDIEŤ POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC

Vedieť poskytnúť prvú pomoc v život ohrozujúcich situáciách si často vyžaduje značnú dávku odvahy. V našej škole sa tejto odvahe učíme na hodinách PRP. Keďže nie sme súkromníci, radi sa so získanými informáciami podelíme a posúvame ich ďalej. Takýto „posun“ sme zrealizovali 16. a 17. 10. 2019, keď sme navštívili ZŠ v Kátlovciach a Leopoldove. Pomocou modelových situácií, simulovaných zranení a resuscitačných figurín sme žiakom priblížili informácie o kardiopulmonálnej resuscitácii, zlomeninách, dusení, popáleninách, krvácaní, poraneniach brucha a ďalších život ohrozujúcich stavoch. Žiaci oboch základných škôl nám v pripravených modelových situáciách nielen obeť asistovali ako figuranti, ale aj sami si vyskúšali KPR na figuríne, manévry na odstránenie cudzieho telesa z dýchacích ciest, či uloženie postihnuteho do Rautekovej zotavovacej polohy. Medzi ochotnými prenášačmi informácií boli A. Blažo, T. Révayová, L. Prouzová, P. Hincová, A. Forrová a S. Šmejdiřová z III. A pod odborným vedením pani profesorky M. Tomašovičovej.



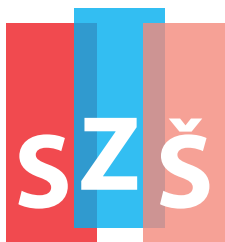
Mgr. Martina Tomašovičová

NÁVŠTEVA KRAJSKEJ KNIŽNICE JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

Žiaci 1. ročníka Strednej zdravotníckej školy v Trnave v mesiacoch september a október 2019 absolvovali v sprievode vyučujúcich slovenského jazyka návštevu Krajskej knižnice Juraja Fándlyho v Trnave.

V rámci návštevy knižnice si žiaci púťavou a praktickou formou zopakovali poznatky zo slovenského jazyka, poznatky o knižných fondoch, databázach, primárnych a sekundárnych dokumentoch, katalógoch a rešeršných službách. Dozvedeli sa podrobnosti o prevádzke knižnice, jej oddeleniach, o pravidlách vypožičiavania, sprievodných akciách i o možnosti získať bezplatne členstvo.

PhDr. Lucia Richnákova, PhD.



RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.szske.sk

Imatrikulácia prvákov – 23. 10. 2019

23. októbra boli naši prváci imatrikulovaní. Pomaľované tváre a rôznorodé štýly oblečenia – biznismeni, shrekovia, zombíci, bábätká, upíry či trpaslíci – kráčali v tento deň chodbami školy. Popoludní sa všetci spoločne zabavili a vytancovali na imatrikulačnej párty. Prváci zložili sľub vernosti tretiakom, zapili to zdravým paradajkovým prípitkom a prvým symbolickým zvonením sa začlenili „oficiálne“ medzi žiakov Moyzesky.



Literárno – historická exkurzia v Kežmarku

Aj v tomto školskom roku študenti druhého ročníka navštívili mesto Kežmarok v rámci lit.–historickej exkurzie. Zoznámili sa s lýceom a s jeho zbierkou vzácných kníh a množstvom spisovateľov, ktorí tam v minulosti študovali, vypočuli si **výklad o drevenom artikulárnom kostole aj o novom evanjelickom kostole** a mali možnosť si poobzerať interiéry oboch kostolov. V rámci prestávky na obed si mohli prezrieť centrum mesta, na záver sa zúčastnili prehliadky Kežmarského hradu, plní zážitkov sa vrátili do Košíc.



„Ako si splniť svoje sny“

Centrum voľného času realizuje pre žiakov druhých ročníkov workshopy zamerané na získavanie informácií a kompetencií v oblasti finančnej gramotnosti a ochrany spotrebiteľa. Cieľom tejto aktivity je poskytovať žiakom informácie a rozvíjať zručnosti a skúsenosti na efektívne riadenie vlastných finančných zdrojov s cieľom finančného zabezpečenia seba a svojej domácnosti, ako žiť hospodárne.



Mgr. Alena Majerčáková
Stredoškolská pedagogička

Michalovce

www.szsmi.eu.sk

Deň Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach

Aj tento rok sa nám podarilo pripraviť Deň Strednej zdravotníckej školy, ktorý sa konal 1. 10. 2019 v Michalovciach. Tentokrát to bol už 9. ročník tejto úspešnej a obľúbenej aktivity. Naši žiaci pod odborným vedením zrealizovali odborné me-



rania, ukážky prvej pomoci, vyšetrenia krvnej skupiny a masáže. Široká verejnosť ochutnala aj bylinkové čaje. Veľkým lákadlom bola aj virtuálna realita, ktorá umožnila prítomným lepšie spoznať stavbu nášho tela. Touto akciou prezentujeme vedomosti a zručnosti našich žiakov. Sme radi, že náš Deň SZŠ poctil svojou prítomnosťou predseda KSK Ing. Rastislav Trnka, ktorý so záujmom sledoval prácu našich žiakov.

Bežecká štafeta k 70. výročiu založenia školy

Dňa 15. októbra 2019 sa uskutočnila pri príležitosti 70. výročia založenia SZŠ v Michalovciach bežecká štafeta pedagogických zamestnancov a študentov školy. Počet bežcov a bežeckých okruhov bol symbolický. 70 bežcov (19 pedagogických zamestnancov a 51 študentov) zabežlo 70 okruhov okolo školy.



Nechýbalo ani obecenstvo, ktoré povzbudzovaním bežcov dotváralo príjemnú športovú atmosféru celej akcie. Štafetu svojou účasťou podporili aj riaditeľ školy RNDr. Dušan Žaludko a zástupkyňa riaditeľa školy PhDr. Eleonóra Doležalová.

Exkurzia žiakov zo SZŠ Levoča na našej škole

Dňa 18. 10. 2019 nás navštívili žiaci a pedagógovia za Strednej zdravotníckej školy v Levoči. Prítomní si mohli prezrieť virtuálnu anatomickú učebňu a oboznámiť sa s atraktívnym spôsobom výučby prostredníctvom virtuálnej reality. Teší nás, že sa exkurzia žiakov z Levoče stretla s pozitívnym ohlasom. Zároveň dúfame, že sme podporili našich návštevníkov v myšlienke hľadať cestu, ako zrealizovať výučbu prostredníctvom virtuálnej reality aj na ich škole.





RNDr. Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru FL

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsbaza.sk

BUDÚCNOSŤ VZDELÁVANIA PRE TRH PRÁCE

Tak znel názov otváracjej konferencie Európskeho týždňa odborných zručností v SR 2019.

Konala sa pod záštitou Štátneho inštitútu odborného vzdelávania a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR 23. 9. 2019 v Bratislave. Konferencia sa snažila ponúknuť nové pohľady na rozvoj a požiadavky odborného vzdelávania a prípravy v budúcnosti. Svojim vystúpením ju podporili medzinárodní experti na vzdelávanie Shyamal Majumdar, riaditeľ Medzinárodného centra pre technické a odborné vzdelávanie a prípravu UNESCO-UNEVOC, Raino Sivonen, riaditeľ Kainuu Vocational College vo Fínsku a iní odborníci zo Slovenska a Českej republiky. Prítomné boli vybrané školy z celej SR, zdravotnícke školstvo reprezentovala naša škola. Prezentácia praktických zručností prítomných škôl bola jej sprievodným programom.



Prítomné boli vybrané školy z celej SR, zdravotnícke školstvo reprezentovala naša škola. Prezentácia praktických zručností prítomných škôl bola jej sprievodným programom.

PREZENTÁCIA ŽUPNÝCH ŠKÔL BRATISLAVSKÉHO KRAJA

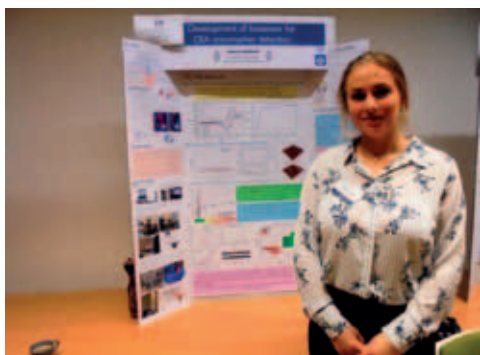
Aj tento rok BSK organizoval prezentácie svojich stredných škôl určené pre žiakov základných škôl ako i pre širokú verejnosť.

Dňa 4. októbra v bratislavskom NC AVION pod názvom Župné školy v AVIONE, a iné dni v okresných mestách - 8. októbra v Pezinku, 10. októbra v Senci a 16. októbra v Malackách, pod názvom Dni župných škôl. Na akciách sa snažilo 54 stredných škôl upútať pozornosť návštevníkov. Okrem informačných stánkov, školy sa predviedli aj na pódiových vystúpeniach.



ÚSPECH NA 22. ROČNÍKU FESTIVALU VEDY A TECHNIKY AMAVET 2019

Žiačka Viktória Hupková zo IV. FL so svojou prácou Vývoj biosenzora pre detekciu CEA onkomarkera, úspešne obstála v tvrdej konkurencii odborných prác a postúpila do celoštátneho kola, ktoré bude dňa 7. a 8. 11. 2019 v Bratislave. Prácu robila v spolupráci s Chemickým ústavom SAV. Držíme jej palce.



PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagógička

Banská Bystrica www.szsbb.eu

„T. V. RECEPTY“ – o živote

Terézie Vansovej a Jána Vansu z Fortničky (divadelné predstavenie) Ulica Banskej Bystrice nesie meno po slávnej spisovateľke Terézii Vansovej, rodáčke zo Zvolenskej Slatiny. Zapísala nielen do dejín nášho mesta, ale ako prvá žena otvorila dvere do spisovateľského sveta v začiatkoch slovenského realizmu. 24. septembra 2019 žiaci II. ZA triedy v priestoroch Bábkového divadla na rázcestí v Banskej Bystrici doslova „vstúpili“ do života Terézie Vansovej a jej manžela Janka. Inscenáciu sledovali takpovediac „spoza stola“ a javiskom sa stala spoločná kuchyňa manželov Vansovcov. Chvilami mali pocit, že oni sami sa stávajú súčasťou ich života.



GAUDEAMUS – AKADÉMIA 2019

Výchovná poradkyňa PaedDr. Ľubica Betková aj v tomto školskom roku v rámci kariérového poradenstva pripravila pre žiakov štvrtých ročníkov exkurziu na veľtrh Gaudeamus – Akadémia. 25. septembra 2019 v priestoroch Incheby v Bratislave žiaci získali cenné informácie o možnostiach ďalšieho štúdia. Mohli si vyberať z viac ako 7 000 študijných programov. Na veľtrhu boli zastúpené aj univerzity a vysoké školy zo zahraničia, predovšetkým z Českej republiky, Veľkej Británie, Dánska, Holandska, Rakúska, Talianska a Nemecka.

Mgr. Zuzana Huříková

ERAZMUS PLUS

V rámci programu Erasmus plus, podporovaného z fondov Európskej únie, vycestovali v dňoch



3. 10. – 12. 10. 2019 naši pedagógovia na odbornú stáž na ostrov Sicíliu. Účastníci projektu mali možnosť spoznať a porovnať medicínsku, farmaceutickú, zdravotnícku a ošetrovateľskú starostlivosť o pacientov na Sicílii a na Slovensku. Prioritnou úlohou bolo pripraviť podmienky pre odbornú prax pre vybraných študentov tretích ročníkov zo všetkých odborov SZŠ BB, ktorí koncom tohto školského roku – v júni – odcestujú na Sicíliu v rámci programu Erasmus plus a budú vykonávať svoju odbornú prax práve na spomínanom ostrove.

KABU

Dátum 23. 10. 2019 bol pre našich prvákov výnimočným dňom. Už ich návrat vo večerných hodinách späť do školy bol vskutku originálny. Do priestorov školy museli prísť v predpísanom oblečení: v pyžamách a dievčatá nenaličené. Organizačný výbor spoločne so Žiačkou školskou radou privítali prvákov zeleným „welcome drinkom“, v ktorom plávali gumené cukríky v tvare očí. Pomaľovaní prváci museli plniť veľké a malé disciplíny, za ktoré získali body. Nasledovala imatrikulácia – prečítanie sľubu, ktorý prváci potvrdili svojim podpisom, čím sa zaviazali dodržiavať všetky uvedené body. Celé KABU zavŕšila diskotéka, ktorú si študenti dosyta vychutnali.





Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

KTO JE ĎALŠÍ?

Internet vládne svetu. To je všeobecná pravda, ktorú potvrdzuje aj slovenský film Kto je ďalší? Tri príbehy a plná sála žiakov SZŠ Nitra. V piatok 6. 9. 2019 sa všetci žiaci našej školy usadili na 90 minút do úplného ticha. Strhujúce zábery, husia koža a napätie. To všetko tento film, inšpirovaný skutočnými udalosťami, obsahoval.



ŽUPNÁ KALOKAGATIA

Piati žiaci našej školy sa zúčastnili 11. 9. 2019 regionálneho kola súťaže Kalokagatia – Mladý záchranár v krásnom rekreačnom areáli Duchonka. Čakal ich náročný beh okolo jazera so 6 stanovišťami. Otestovali si vedomosti zo športu, histórie či geografie. V praktickej časti súťaže museli zvládnuť strelbu zo vzduchovky, prvú pomoc, lezenie po lane či hod granátom. Konkurencia bola veľká, no i napriek tomu obsadili krásne druhé miesto a okrem medailí si domov odniesli nezabudnuteľné zážitky a skúsenosti.



DOFE – POKRAČOVANIE CESTY ZA STRIEBORNOU MÉTOU

Na poslednú trojdňovú dobrodružnú expedíciu sa vybralo päť žiačok našej školy. A dobrodružná veru táto expedícia bola! Hneď v prvý deň, piatok 13. septembra 2019, ich totiž čakal najdlhší úsek, z obce Hrabové do Súľova. Na druhý deň ráno sa vybrali smerom na ďalšie stanovište – Manín. Dobrá nálada bez zranení, zopár sĺz a radosť z ukončenia a splnenia expedície vystihujú atmosféru celej expedície. Teraz už len čakáme, kedy sa ich strieborná méta stane skutočnosťou a budú si môcť prebrať strieborné medaily DofE.



Stanislav Pech

info@pech.sk

na pokračovanie

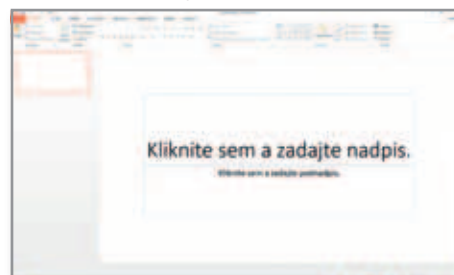


MS Office 2013

vytvorenie jednoduchkej prezentácie v PowerPointe.

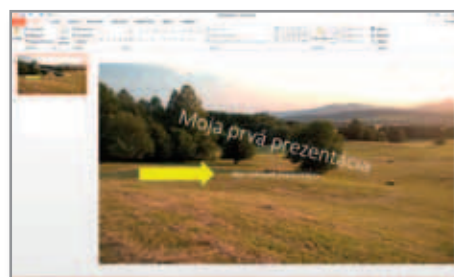
Otvoríme PowerPoint. Na prvej stránke môžete otvoriť už vytvorené prezentácie cez tlačidlo **Otvoriť iné prezentácie**, alebo vytvoriť novú prezentáciu. My vytvoríme novú jednoduchú prezentáciu.

Vyberiem ikonu „**Prázdna prezentácia**“. Otvorí sa okno. Zadám do okna hlavný text „*Moja prvá prezentácia*“ a podtext „*Ako vytvoriť prezentáciu*“. Z predkreslených tvarov vyberieme šípku DOMOV-> Kreslenie -> Tvary.



Texty môžeme meniť a posúvať uchopením a potiahnutím myškou. Môžeme meniť typ, farbu, veľkosť a formu textu. Pri uchopenom texte a pohybe v okne sa budú zobrazovať čiary slúžiace k zarovnaní objektov. Do okna môžete kresliť s použitím nástrojov v hlavnej lište na pravej strane. Vkladať obrázky, grafy, tvary, tabuľky cez menu -> VLOŽIŤ.

Vložím obrázok -> VLOŽIŤ -> Obrázky. Vyberiem obrázok uložený v počítači. Roztiahnem obrázok na celé okno. Obrázok je stále označený. Vyberieme FORMÁT -> Usporiadať -> O jeden dozadu. Vrstva s obrázkom sa posunie dozadu a zobrazí sa postupne text a tvary. Použijem PRECHODY -> Rolovanie. Pridám zvuk PRECHODY -> časovanie -> zvuk -> Aplauz. Trvanie nastavím na 1 sekundu. Prvé okno je hotové.



Pridám druhé okno DOMOV -> Snímky -> Nová snímka. Napíšeme text KONIEC. Zväčším, zafarbím na zeleno a posuniem do stredu. Druhé textové pole zmažem.

Jednoduchá prezentácia je hotová. Uložím ju do počítača SÚBOR -> Uložiť ako. Ak ju chcem prehrať vyberiem PREZENTÁCIA -> Spustiť prezentáciu -> Od začiatku.

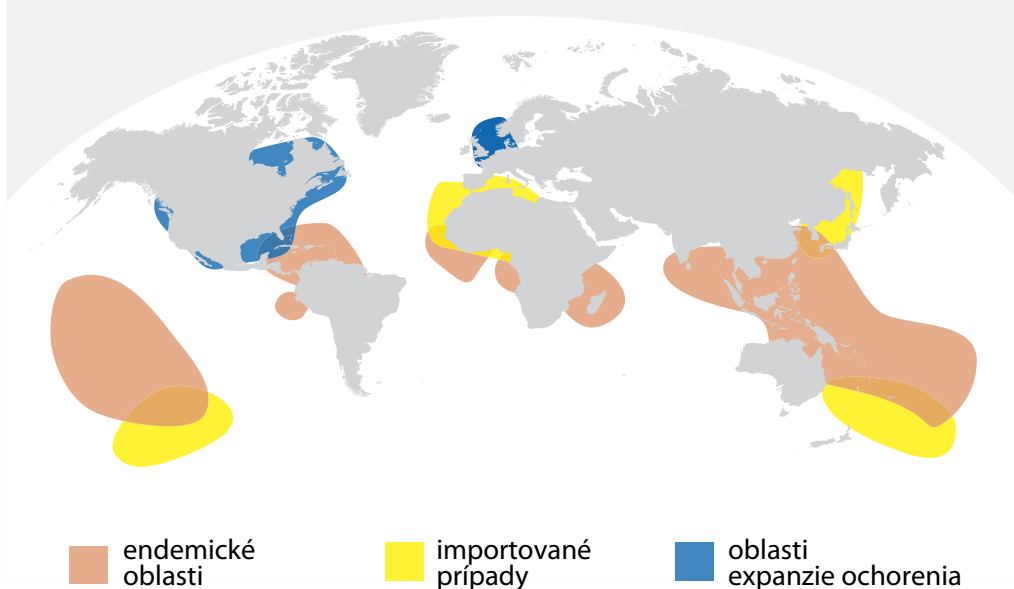




CIGUATERA

OTRAVA PO KONZUMÁCII MORSKÝCH RÝB
KORÁLOVÝCH ÚTESOV AJ V EURÓPE

Rizikové oblasti výskytu ciguatery



Ciguatera je najčastejšia otrava spôsobená konzumáciou morských rýb, ktoré sú kontaminované tzv. ciguatoxínom. Ciguatoxín produkuje morská riasa *Gambierdiscus toxicus*, ktorá sa vyskytuje na koralových útesoch v tropických a subtropických vodách. Morskou riasou sa živia bylinožravé ryby, ktoré sú následne potravou pre väčšie mäsožravé ryby. Toxín sa tak v nich vyskytuje v oveľa koncentrovanejšej forme ako v predchádzajúcom potravinovom článku.

Ciguatoxín sa môže vyskytovať u viac ako 400 druhov morských rýb žijúcich pri koralových útesoch. Najrizikovejšími rybami pre ľudí sú barakuda, kanic, morský úhor, kranas, morský vlk a jeseter.

Zvýšený počet otráv v Európe za ostatné roky sa pripisuje zvýšenému turizmu, zvýšenému importu morských rýb, ale aj zmene klimatických podmienok a narušeniu koralového ekosystému ľudskou činnosťou.

Epidemiológia

Odhaduje sa, že ročne je otravou postihnutých 50 000 – 200 000 ľudí, pričom sa predpokladá, že veľká časť prípadov ostáva nediagnostikovaná. Prirodzeným prostredím mikroorganizmu produkujúceho ciguatoxín sú koralové útesy Karibiku, ako aj Tichého a Indického oceánu.

Prvé epidémie otravy ciguatoxínom v Európe boli hlásené v roku 2004 (9 prípadov) na Kanárskych ostrovoch a v roku 2008 na Madeire (16 prípadov). V oboch prípadoch bola ako zdroj toxínu uvedená konzumácia ryby rodu kranas (*Seriola rivoliana*). Odvtedy sú v daných oblastiach každoročne zaznamenávané ciguaterové epidémie.

V rokoch 2012 – 2018 bolo zaznamenaných 24 ciguaterových epidémií z Francúzska, Nemecka, Portugalska a Španielska. Rakúsko, Španielsko a Švajčiarsko hlásilo v danom období 15 sporadických prípadov otravy.

Výskyt morskej riasy *Gambierdiscus toxicus* bol potvrdený v okolí Madeiry, Kanárskych ostrovov, ale aj v Stredozemnom mori.

Klinický obraz a diagnostika

Približne 6 až 24 hodín po konzumácii rýb kontaminovaných ciguatoxínom ľudia udávajú črevné, srdcové a neurologické príznaky. Črevné príznaky (nevoľnosť, vracanie, hnačka) sú obvyčajne nasledované bolesťami hlavy a svalov, brnením a necitlivosťou končatín, úst a pier, závratmi a halucináciami. Príznaky môžu trvať týždne až mesiace často vedúce k dlhodobej invalidite. Riziko úmrtia na otravu sa odhaduje na menej ako 1 prípad na 1000 chorých.

Ciguatoxín sa zatiaľ stanovuje len v potravinách, t. j. v inkriminovaných rybách. Neexistuje spoľahlivá metóda, ktorá by zachytila ciguatoxín v ľudskom organizme. Diagnóza je preto založená na príznakoch ochorenia a na konzumácii morských rýb za ostatných 6 až 24 hodín pred ochorením. Zároveň je dôležité vylúčiť iné diagnózy s podobnými príznakmi ochorenia (napr. roztrúsená skleróza).

Liečba

Neexistuje špecifická liečba ani špecifický protijed v prípade otravy.



Prevencia

Ciguatoxín nemá špecifický zápach a príchúť, je tepelne stabilný, t. j. varením a mrazením sa nezničí. Jediným účinným preventívnym opatrením je vyhýbať sa konzumácii spomínaných rýb nielen v rizikových oblastiach, ale aj v našich končinách v prípade dovozu a ponuky rýb v našich obchodných či reštauračných sieťach.



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie

Základné pojmy vo farmácii

4. časť

Voľnopredajné lieky

(angl. OTC – Over the Counter) sú registrované lieky s dokázanou účinnosťou alebo doplnky stravy a potravinové doplnky, ktoré sa môžu zakúpiť bez receptu (lekárskeho predpisu) v lekárni alebo aj na iných miestach umožňujúcich ich predaj (drogéria, internetové predajne a pod.).

Lieky viazané na lekársky predpis

lieky, u ktorých je pravdepodobné, že spôsobia priame alebo nepriame riziko poškodenie zdravia, alebo ak je cesta podania parenterálna, alebo obsahujú návykové látky.

Switching

proces reklasifikácie liečiv na predpis na liečivá voľnopredajné. Netýka sa to len liečivej látky, ale aj indikácie.

IPL

individuálne pripravované lieky

HVLP

hromadne vyrábané liečivé prípravky - sú priemyselné produkty pripravované vhodným technologickým postupom z liečivých a pomocných látok, upravené do určitej liekovej a aplikačnej formy.

Off label použitie lieku

znamená každé použitie registrovaného lieku, ktoré nie je uvedené v SPC charakteristike, vrátane inej indikácie, použitia u inej vekovej populácie pacientov, v inej dávke, inej liekovej forme a iným spôsobom podania, ako je uvedené v SPC.

Nákup liekov cez internet

je pohodlný spôsob ako si zaobstaráť liek. Cez internet sa môže uskutočňovať iba predaj liekov, ktorých **výdaj nie je viazaný na lekársky predpis** a zdravotníckych pomôcok, **ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky poukaz**.

Kompliancia (compliance)

ochota pacienta spolupracovať a podriadiť sa lekárom odporúčaným terapeutickým postupom.

Non-compliance

znamená, že pacient nedodržiava odporúčania lekára z dôvodu nedostatočnej disciplíny, zanedbanosti, prípadne nižšej úrovne vzdelania.



Dostanete v každej dobrej lekárni
a v drogériách DM.

Produkty z Herbexu sú kvalitné – sú naše

Z bohatej ponuky bylinných zmesí Herbexu Hrašné predstavujeme bylinnú zmes s inulínom **PRAVIDELNÉ VYPRÁZDŇOVANIE**. Už samotný názov hovorí jasnou rečou.

Táto zmes prispieva k zdraviu čriev, čomu výraznou mierou pomáha vzácna vláknina z čakanky – **inulín**. Poznajú ho najmä diabetici. Stretávajú sa s ním denne, keď konzumujú sladké dia výrobky, v ktorých inulín nahrádza cukor. Má sladkastú chuť a možno ho nájsť i v nízkotučných výrobkoch, keďže je aj vhodnou náhradou tukov. Inulín je teda sacharid, ktorý sa v črevách správa ako rozpustná vláknina. Pre črevné baktérie je aj zdrojom energie a má prebiotický účinok. Keďže jeho prevažnú časť tvorí fruktóza (ovocný cukor), inulín znižuje glykemický index potravín, jeho kalorická hodnota je minimálna až nulová a nezvyšuje ani hladinu krvného tlaku. Dokonca dohliada na správne vstrebávanie živín, predovšetkým vápnika, čím prispieva k zdravému vývoju kostí a pomáha predchádzať vzniku osteoporózy. Inulín priaznivo pôsobí na takmer celú tráviacu činnosť, je prebiotikom, ktoré sa špeciálne zameriava na zachovanie prirodzenej črevnej flóry. Aj preto je často dôležitou zložkou diét a jeho konzumácia sľubuje zaručené úspechy v chudnutí.

Bylinná zmes z Herbexu **PRAVIDELNÉ VYPRÁZDŇOVANIE** obsahuje okrem inulínu (je balený samostatne) plod jarabiny vtácej, plod bazy čiernej, vňať pyšteka obyčajného, semeno lanu siateho, vňať mäty piepornej, kvet topoľovky ružovej a plod fenikla obyčajného. Lan prispieva k pravidelnej funkcii čriev, zlepšuje črevnú peristaltiku a podporuje trávenie, pocit plnosti a nasýtenia. Mäta má pozitívny vplyv na zdravie tráviaceho traktu. Fenikel podporuje trávenie a vylučovanie. V každom balení je 10 vreciek bylinnej zmesi po 6 gramov a 10 vreciek inulínu po 8 gramov. Nápoj si pripravíme tak, že jedno záparové vrecko zalejeme 0,3 l vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať a do vyluhu vsypeme 1 vrecko inulínu – miešame až do rozpustenia. Dávkujeme dvakrát denne. Táto ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie prekročiť. Súčasne nie je náhradou rozmanitej stravy a nie je vhodná pre malé deti, tehotné a dojčiacie ženy.

www.herbex.sk



RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva
a farmácie v Košiciach
Katedra farmakognózie a botaniky



Indický šafran

Kurkuma a jej farmakologické účinky

Liečivé rastliny vďaka svojim obsahovým látkam nachádzajú široké uplatnenie v prevencii, či v priamej liečbe rôznych ochorení. Za tradičnú liečivú rastlinu ajurvédскеj a čínskej medicíny sa považuje kurkuma. Táto jednoklíčnolistová trváca bylina patrí do čeľade d'umbierovité (*Zingiberaceae*). K najznámejším druhom rodu kurkuma patrí kurkuma pravá (*Curcuma longa* L.) a kurkuma jávska (*Curcuma zanthorrhiza* Roxb.). Mletá kurkuma má oranžovo žltú farbu a intenzívnu aromatickú vôňu. Vo svete sa používa ako korenie, dokonca je súčasťou „kari korenia“. V potravinárstve sa farbivo z kurkumy označuje kódom E 100.

Liekopisnú drogu tvorí celý, na plátky rezaný a usušený podzemok (*Curcumae rhizoma*). Z chemického hľadiska obsahuje podzemok zmes kurkuminoidov, silice, škrob a živice. Z kurkuminoidov tvorí približne 90 % kurkumín (je najviac skúmanou aktívnou zložkou), ďalej je tu zastúpený dezmetoxykurkumín a bisdezmetoxykurkumín. V roku 1910 bola prvýkrát identi-

fikovaná presná štruktúra kurkumínu. Keďže je slabo rozpustný vo vode, dobre sa rozpúšťa v tukoch, olejoch, v organických rozpúšťadlách ako je etanol, acetón a dimetylsulfoxid. Jeho teplota topenia je 183°C.

Vedecké štúdie preukázali protizápalovú aktivitu kurkumínu, tým že inhibuje aktivitu a indukovanú expresiu cyklooxygenázy-2 (COX-2) a ďalších enzýmov, ktoré sa podieľajú na zápalových procesoch. Kurkumín znižuje expresiu prozápalových cytokínov, najmä tumor nekrotizujúci faktor (TNF- α), IL-1, IL-6 a IL-8. Súčasne zvyšuje hladinu protizápalových cytokínov ako (IL-4, IL-10, IL-12) prostredníctvom nukleárneho faktora κ B (NF- κ B).

Významnú úlohu v rozvoji reumatoidnej artritídy (RA) zohráva zápal a oxidačný stres (nadbytok voľných radikálov). Klinické pokusy potvrdili, že užívaním 1 200 mg kurkumínu denne došlo u pacientov k zmierneniu rannej stuhnutosti, zmenšeniu kĺbových opuchov a celkovému zlepšeniu pohyblivosti.

Antikoagulačné vlastnosti kurkumy sa prejavujú vďaka schopnosti kurkumínu tmiť tvorbu faktora zrážanlivosti fibrinogénu, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri vytváraní krvných zrazenín. Tento antioxidant zabraňuje vzniku kardiovaskulárnych chorôb, mozgo-vo-cievnych ochorení a vzniku hľbokej žilovej trombózy. Zlepšuje a posilňuje pamäť, vďaka čomu spomaľuje nástup neurodegeneratívnych ochorení.

Kurkumín podporuje tvorbu a vylučovanie žlče, zmiernuje plynatosť a pocit nadúvania. Preventívne pôsobí proti zápalom žalúdka a tenkého čreva a znižuje tvorbu žalúdočných vredov. V tráviacom trakte uvoľňuje spazmy hladkej svaloviny, podporuje vylučovanie enzýmov a pomáha eliminovať rast baktérií v žalúdku.

Viacere vedecké štúdie preukázali, že kurkumín zabraňuje karcinogéne tým, že ju ovplyvňuje v dvoch primárnych procesoch: v procese angiogenézy (tvorba nových ciev) a v raste nádorov (proliferácia). Kurkumín indukuje programovanú bunkovú smrť (apoptózu) v nádorových bunkách, ako je leukémia, melanóm kože a karcinóm prsníka, pľúc, hrubého čreva, obličiek, vaječníkov a pečene. Viaceré *in vivo* štúdie naznačujú, že kurkumín spomaľuje rast nádorov a potláča tvorbu nových nádorových buniek. V súčasnosti prebiehajú v tejto oblasti klinické štúdie, ktoré naznačujú potenciálne sľubné výsledky.

Kontraindikácie: Vo všeobecnosti je užívanie kurkumy bezpečné. Neodporúča sa užívať v prípade citlivosti na jej obsahové látky, tehotným, dojčiacim ženám a malým deťom.

Ing. Peter Krajniak

Lektor, školiteľ
peter.krajniak@orangemail.sk

ktoré ponúkate a o nákupnom správaní sa klienta, čo je vlastne dokopy psychológia predaja. Keby som mal tie vlastnosti zhrnúť do jednotlivých bodov, mohlo by to vyzeráť takto.

Vlastnosti dobrého farmaceutického laboranta v styku s klientom:

- perfektná znalosť sortimentu a vlastností tovaru,
- prehľad o sortimente dostupnom na trhu,
- veľmi dobré komunikačné znalosti (umenie kladenia otázok a následné počúvanie, neverbálna komunikácia),
- schopnosť odhadnúť typológiu klienta,
- schopnosť empatie (vidieť, počuť a cítiť to, čo prežíva klient),
- schopnosť poradiť na základe vypočutého a odpozorovaného a pomôcť pri rozhodovaní,
- schopnosť zamedziť vzniku konfliktom, prípadne ich riešiť s pokojom,
- schopnosť ústretovosti.

Samozrejme tých vlastností môže byť oveľa viac. Dôležité je, aby ste si ich vo vašej profesii uvedomovali a používali.

Znalosti zo psychológie predaja v lekárni sú teda vhodným nástrojom pre vás na ovplyvňovanie nákupného správania sa spotrebiteľov v lekárni. A keď hovorím o ovplyvňovaní, myslím tým to pozitívne ovplyvňovanie, ktoré vedie k opakovaným návštevám vašej lekárne. Milá komunikácia, príjemné prostredie, sú veci, ktoré klientov ovplyvnia tak, že to príjemné často ani nevedia popísať svojimi slovami, len vedia, že pri nákupe farmaceutických prípravkov navštívia práve vašu lekáreň.

Psychológia predaja

Názov tohto článku je totožný s názvom rubriky, v ktorej sa vám prihovám. Cieľom je priblížiť, čo všetko spadá pod tento termín. Inšpiráciou mi bol aj váš podnet, v ktorom ste polemizovali, či aj vaši klienti nemajú povinnosti voči vám.

Každý človek je jedinec ktorý má určité potreby. Tie potreby zapísal americký psychológ Abraham Maslow do prehľadnej pyramídy, ktorú nazývame Maslowova pyramída potrieb (pozri obrázok). Základ tvoria základné fyziologické ľudské potreby a postupne v jednotlivých vrstvách pribúdajú potreby bezpečia, istoty, lásky, prijatia, spolupatričnosti, uznania, úcty, seberealizácie... Štruktúru potrieb ovplyvňuje sociálne prostredie, spoločenské postavenie, dosiahnuté vzdelanie, vek, výška príjmov ako i oblasť záujmov. Spoločné, ale aj rozdielne potreby majú ženy, muži a deti. Nákupom tovaru (alebo služieb) dochádza k uspokojeniu potrieb spotrebiteľa (klienta). Samotné uspokojenie potrieb vyplýva z jeho motivácie. Nieкто sa uspokojí s riešením cenovo výhodnejším, nieкто naopak, potrebuje produkt uspokojenia ako prestížnu vec.

Správanie klienta závisí od mnohých faktorov a je ovplyvňované motívmi, čiže pohnutkami. Tie môžu byť aj pozitívne, ale i negatívne (strach o zdravie a pod.). Samozrejme tu tiež platí, že správanie klientov s rovnakými motívmi sa môže líšiť. Práve v tejto chvíli nám je nápomocná typológia klientov. Znalosťou typológie dokážete charakterizovať typy klientov podľa ich podstatných osobnostných čít. Samozrejme klient je v procese návštevy vašej lekárne ovplyvňovaný aj mnohými inými faktormi. Napríklad zohráva veľkú rolu tzv. prvý dojem, ovplyvňuje ho tiež vôňa, farby, poriadok, prehľadnosť sortimentu. A tu tiež môžeme rozpoznať klientov, ktorí sú skôr zame-

rani na detail a tiež takých, ktorí potrebujú „len“ zakúpiť prípravok a rýchlo odísť. Toto sú teda najzákladnejšie „vstupné veličiny“, ktoré ovplyvňujú správanie sa klientov vo vašej lekárni. Podstatné je uvedomiť si, že vaša pozícia nie je zameraná na ovplyvnenie zmeny správania sa klientov, naopak, je pre vás vhodné naučiť sa rozpoznávať ich potreby, rešpektovať ich a hľadať také riešenia, aby bol klient po návšteve vašej lekárne uspokojený a v budúcnosti nemal dôvod skúšať nové zážitky a prostredia, pri nákupe farmaceutických prípravkov. Samozrejme v tomto procese predpokladám, že medzi návštevníkmi lekárne sú aj profesionálne vyškolení klienti, ktorí v rámci svojej profesie študujú to, o čom píšem v tejto rubrike. Takže vo vašej profesii stretnete takmer všetky typy klientov a je to pre vás obrovská škola psychológie predaja.

A tak sa dostávame aj na tú druhú stranu predaja. Klientov sme si v krátkosti popísali. Aká je vaša úloha v tomto procese? Zjednodušene povedané: rozpoznať náladu a potreby klienta a ponúknuť konkrétny prípravok takou formou, aby boli zohľadnené všetky skutočnosti písané v predchádzajúcich odsekoch tohto článku. Aby ste to zvládli, je potrebné mať dobré znalosti o prípravkoch,



Prvá pomoc pri dusení dojčiat

PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Slovenská zdravotnícka univerzita
Banská Bystrica
Fakulta zdravotníctva SZU
Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti
Odborný asistent katedry UZS



Mamičky majú svoje dieťaťko väčšinou pod kontrolou zraku, obzvlášť, ak ide o novorodenca. Aj pri najväčšej starostlivosti a kontrole sa môže stať, že sa začne dieťa dusiť. Preto je nevyhnutné, aby rodičia ovládali základné postupy prvej pomoci pri dusení dieťaťa.

Medzi najčastejšie príčiny dusenia dojčiat patrí:

- dusenie pri kojení,
- dusenie slinami,
- dusenie hlienmi,
- dusenie zvratkami.

U dojčiat sa náhle prejaví:

- dýchavica,
- kašeľ,
- hvízdavé dýchanie,
- zmodranie,
- zástava dýchania.

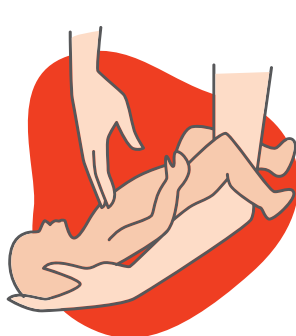
Prvá pomoc:

- zachovať pokoj,
- pokiaľ je to možné, prinúťme dieťa, aby kašľalo,
- sadneme si, dieťaťko položíme bruškom na predlaktie tak, že ruky a nohy môžu po obidvoch stranách predlaktia previesť (obr. 1, 3), alebo nožičky môžeme fixovať aj ramenom našej hornej končatiny tak, že ich pritlačíme k nášmu hrudníku (takto zabezpečíme dieťaťko proti pádu),
- hlavičku držíme pevne, ale s citom medzi ukazovákom a palcom, je dôležité, aby bola hlavička uložená nižšie ako hrudník (obr. 1),
- 5 krát dieťaťko udieme dlaňou ruky medzi lopatky,
- ak sme pri vyberaní cudzieho telesa neúspešní, otočíme dieťaťko tak, aby chrbtom ležalo na našom predlaktí

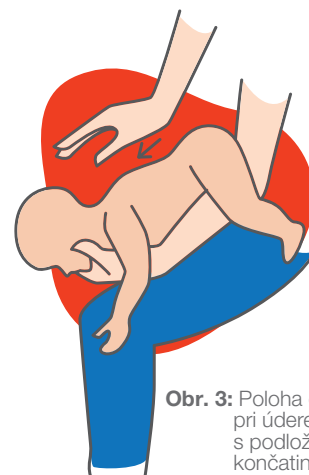
- a hlavičku malo uloženú nižšie ako telíčko a dvoma prstami druhej ruky stlačíme dolnú časť hrudnej kosti 5 krát za sebou (obr. 2, 4),
- tieto dve polohy striedame,
- ak sme pri vyberaní cudzieho telesa neúspešní a dieťaťko nedýcha, začneme s resuscitáciou tak, že dieťaťko položíme na chrbát na tvrdú podložku, mierne zakloníme hlavu (alebo pod lopatky vložíme poskladaný menší uterák...), 5-krát vdýchneme do dieťaťka (obr. 6), chvíľku počkáme či dieťaťko nezačalo dýchať, ak nie pokračujeme v oživovaní v pomere 30 kompresí hrudníka (obr. 5) a dva vdychy 30:2 (podrobný popis resuscitácie sme uviedli v predchádzajúcich číslach časopisu),
- po minúte oživovania privoláme RZP t. č. 112, 155.



Obr. 1: Poloha dieťaťa pri údere medzi lopatky



Obr. 2: Poloha dieťaťa pri stláčaní dolnej časti hrudnej kosti



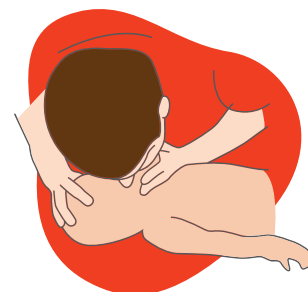
Obr. 3: Poloha dieťaťa pri údere medzi lopatky s podloženou dolnou končatinou



Obr. 4: Poloha dieťaťa pri stláčaní dolnej časti hrudnej kosti s podloženou dolnou končatinou



Obr. 5: Masáž hrudníka



Obr. 6: Dýchanie z pľúc do pľúc

Pozor: dieťaťko z bezpečnostných dôvodov nechytáme za nožičky aby viselo dolu hlavou a netrasíme s ním. Pri stláčaní hrudníka u dojčiatka dávame pozor, aby sme nezlámali rebrá!

Stratifikácia nemocníc

prinesie kvalitnejšie a bezpečnejšie zdravotníctvo

Potrebu stratifikácie, ktorá je známa aj pod názvom Zdravá zmena, zdôrazňuje odborná verejnosť i zástupcovia pacientov. Do zdravotného systému konečne prinesie merateľné kritériá na základe výsledkov liečby, zvýši dostupnosť urgentných príjmov a zabezpečí lepšiu kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti.

Výsledky Zdravej zmeny by mali pocítiť lekári, sestry a iní zdravotnícki pracovníci. Vytvára priestor pre vznik špičkových pracovísk, vyššiu špecializáciu nemocníc a vysokú odbornosť tímov v nich. „*My chceme uviesť do života jasné a transparentné pravidlá na skvalitnenie zdravotnej starostlivosti pre pacientov a lepšie pracovné podmienky pre lekárov, sestry a iných zdravotníckych pracovníkov,*“ približuje **ministerka zdravotníctva SR Andrea Kalavská.**

Opodstatnenosť stratifikácie obhajuje aj **Mária Lévyová, prezidentka Asociácie na ochranu práv pacientov SR.** Pre pacienta prinesie napríklad nižší počet opakovaných operácií a hospitalizácií, či zlepšenie dostupnosti kvalitnej a adresnej zdravotnej starostlivosti.

„*Ak má nemocnica zlé výsledky v niektorej oblasti, nijakým spôsobom sa jej to nedotkne. Pacienti očakávajú, že štát v ich mene bude klásť na nemocnice také nároky a kritériá, ktoré im umožnia ísť do hoci ktorej nemocnice s vedomím, že v daných výkonoch splňajú požadované prísne kritériá.*“

Kvalitnejšiu zdravotnú starostlivosť majú priniesť práve merania cez lepšie výsledky liečby. Nemocnice budú musieť postupne nastaviť kritériá ako napríklad minimálny počet výkonov za rok. V rámci projektu sa pripravilo 28 skupín výkonov, ktoré sa v spolupráci s odbornými spoločnosťami „rozmenili“ na desiatky konkrétnych výkonov a tie sa musia centralizovať. Toto je celosvetovo uznávaný koncept, ktorý garantuje

bezpečnú a kvalitnú liečbu. „*Každé zdravotnícke zariadenie má rovnakú štartovaciu pozíciu. Môže sa pozrieť, pri akom type výkonov už dnes splňa kritériá a kde sa, naopak, môže zlepšiť, prípadne kde ich nevie naplniť ani za dva roky,*“ vysvetľuje **Martin Smatana, generálny riaditeľ Inštitútu zdravotnej politiky MZ SR.**

„*Uvoľnené kapacity v nemocnici by sa mohli využiť na ich vyššiu špecializáciu v rámci skupín výkonov, v ktorých je nemocnica už dnes dobrá. Malo by ísť napríklad o kardiocentrá, onkocentrá či centrá detskej liečby. Druhou možnosťou bude využitie uvoľnených lôžkových kapacít na nový typ lôžok následnej starostlivosti,*“ hovorí **Michal Štofko, riaditeľ Odboru stratégie Inštitútu zdravotnej politiky MZ SR.**

Na potrebu stratifikácie upozorňuje aj odborná verejnosť. **Profesor Robert Hatala, uznávaný kardiológ,** ju vníma ako nevyhnutnosť. „*Máme jednu z najhustejších sietí rýchlej zdravotníckej pomoci v Európe a snád' i na svete s potenciálom rýchlo pacienta prepraviť kam treba, z ktoréhokoľvek miesta na Slovensku. Chýba nám však hierarchia nemocničnej starostlivosti. Potrebujeme premyslene etablovať centrá, disponujúce adekvátnym technologickým i personálnym vybavením a zabrániť zbytočným „prestojom“ pacientov v tých nemocniciach, kde na to nie sú podmienky. Stratifikácia nemocníc je základný krok k tomu, aby každý občan dostal najlepšiu možnú liečbu a starostlivosť tam, kde to skutočne vedľa. A bude*

mu úplne jedno, že to nebude v Snine, Brezne či Komárne, kde býva, ale napr. v Košiciach, Prešove, Martine, Nitre či v Bratislave – jednoducho tam, kde mu budú vedieť pomôcť najlepšie a najrýchlejšie,“ vysvetľuje profesor Hatala.

Vďaka stratifikácii by postupne malo vzniknúť minimálne 3 000 dlhodobých lôžok po celom Slovensku. Cieľom je, aby sa pacient po operácii doliečoval čo najbližšie k svojmu bydlisku. Stratifikácia nastavuje aj pravidlá pre novú minimálnu sieť nemocníc, ktorá je dnes nastavená len na 13 všeobecných nemocníc po celom Slovensku. Práve Zdravá zmena ich chce garantovať miesto 13 až 46.

Projekt Zdravá zmena má celkovo niekoľko prechodných období, ktoré sú nevyhnutné na úspešné zavedenie všetkých opatrení do praxe. Minimálne počty výkonov nabiehajú v dvojročnej fáze do roku 2022, nová typológia nemocníc a sieť urgentných príjmov by mal platiť od roku 2024 a výsledný stav celej verejnej minimálnej siete sa očakáva v roku 2030. Podobným tempom sa zaviedla reforma nemocníc v Dánsku.

Zdroj: MZ SR

Ceny liekov sa budú určovať po novom

Od 1. januára 2020 nadobudne účinnosť novela zákona o rozsahu a podmienkach úhrady liekov. Ceny liekov na Slovensku sa už dlhodobo určujú ako podiel troch najlacnejších variantov spomedzi európskych krajín. Doteraz sa pri takzvanom referencovaní porovnávali iba ceny identických veľkostí balenia lieku. Pravidlo sa však podľa Ministerstva zdravotníctva SR niektoré farmaceutické spoločnosti snažili obchádzať tým, že do krajiny dodávali jedinečné veľkosti balení liekov a nebolo možné k nim dohľadať ceny v zahraničí.

Príkladom má byť liek, ktorý sa predáva v slovenských lekárňach len ako 100-tabletové balenie. Nové referencovanie sa očakáva len pre niektoré lieky a jeden miligram účinnej látky má stáť vo všetkých baleniach rovnako.

Jeho cieľom je podľa MZ SR zlepšenie pravidiel pri porovnávaní cien rovnakého lieku v iných európskych krajinách. Naďalej pre každú diagnózu bude liek, ktorý je za minimálny doplatok alebo bez doplatku. Pre pacienta to znamená, že má liek, ktorý si môže dovoliť. Ak chce iný liek, buď zdôvodní jeho lekár medicínsky, z akého dôvodu nemôže brať ten liek, ktorý je hrazený z verejného zdravotného poistenia v najnižšej sume, teda bez poplatku, alebo si ho pacient doplatí v hotovosti.

Zdroj: internet



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky

A03F

Prokinetiká



Prokinetiká patria do skupiny liečiv zameraných na liečbu ochorení tráviaceho traktu a metabolizmu. V anatomicko-terapeutickom (ATC) systéme patria do skupiny A03F, ktorá má jednu podskupinu. Liečivá zo skupiny prokinetiká sa používajú hlavne na stimuláciu motility tráviaceho traktu prográdnym smerom. Podporujú vyprázdňovanie žalúdka zvýšením amplitúdy kontrakcií a antroduodenálnej koordinácie. Indikujú sa napríklad pri liečbe symptómov spojených s predpokladanou poruchou motility, ako sú regurgitácia, pocit nafúknutia, postprandiálna plnosť alebo nauzea. Používajú sa aj na úľavu od príznakov nevoľnosti a vracania, pri prevencii pooperačnej nauzey a zvracania, pri nevoľnosti a vracaní vyvolaných chemoterapiou alebo rádioterapiou, alebo napríklad aj na symptomatickú liečbu nauzey a vracania vyvolaných migrénou. U nás sú dostupné tri liečivá z ATC podskupiny A03FA Prokinetiká (tabuľka 1).

Výdaj všetkých prípravkov z ATC skupiny A03F Prokinetiká je viazaný na lekársky predpis.

Tabuľka 1: Liečivá farmakologicko-terapeutickej skupiny A03F Prokinetiká registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
A03F	Prokinetiká	metoklopramid, domperidon, itoprid



Metoklopramid má stimulačné účinky na gastrointestinálny trakt. Pôsobí antiemeticky a stimuluje motilitu hornej časti gastrointestinálneho traktu (dolná časť pažeráka,

žalúdok, proximálna časť tenkého čreva) zvýšením frekvencie peristaltických vln. Zvyšuje napätie a silu kontrakcií ezofágu, zvyšuje pokojové napätie dolného ezofageálneho sfinkteru a tým pôsobí preventívne na gastrický reflux. Zvyšuje amplitúdu kontrakcií žalúdka a svalové napätie, čo vyúsťuje do zrýchleného vyprázdňovania žalúdka. Uvoľňuje sfinkter pyloru a zvyšuje peristaltiku tenkého čreva, čím sa skraca prechod obsahu tenkým črevom. Nevýhodou metoklopramidu je, že difunduje hematoencefalickou bariérou. To môže byť príčinou výskytu somnolencie, nervozity a extrapyramídových porúch najmä pri prekročení odporúčanej dávky. Naopak výhodou metoklopramidu je, že nemá parasymptolytické, antihistamínové, antiserotonínové ani ganglioplegické účinky, neovplyvňuje arteriálny tlak ani dýchanie. Rovnako neovplyvňuje tonus hrubého čreva a žlčníka, nestimuluje sekréciu žlče, žalúdočných kyselín a pankreatických enzýmov.

Indikuje sa napríklad pri profylaxii nauzey a vracania vyvolaných mierne emetogénnymi protinádorovými liečivami alebo rádioterapiou, na odstránenie symptómov vznikajúcich

v dôsledku gastrointestinálnych porúch, ako sú nauzea, pocit plnosti, flatulencia a čkanie alebo pri terapii a profylaxii pooperačnej nauzey a vracania. V takýchto prípadoch sa podáva metoklopramid vo forme tabliet. Pri liečbe prejavov akútnej migrény sa metoklopramid môže používať v kombinácii s perorálnymi analgetikami na zlepšenie ich absorpcie. Medzi ďalšie výhody metoklopramidu patria rýchly nástup účinku a dostupnosť injekčnej liekovej formy (pre intravenóznú a intramuskulárnu aplikáciu). Naopak, jeho nevýhodou je, že nie je vhodný na dlhodobé používanie. Maximálna odporúčaná dĺžka liečby je nezávisle od liekovej formy 5 dní.

Domperidon pôsobí antiemeticky (najmä horná časť gastrointestinálneho traktu), avšak neprechádza ľahko cez hematoencefalickú bariéru. Preto jeho špecifickou indikáciou je nauzea a vracanie pri liečbe Parkinsonovej choroby liečenej agonistami dopamínu. Na rozdiel od iných antagonistov dopamínu, domperidon neruší ich centrálny (antiparkinsonický) účinok. Zároveň má aj menšiu pravdepodobnosť výskytu extrapyramídových alebo iných nežiaducich účinkov súvisiacich s centrálnym nervovým systémom. Jeho antiemetický účinok môže byť spôsobený kombináciou periférnych (gastrokinetických) účinkov a antagonizmom na dopamínových receptorov v chemorecepčnej spúšťacej zóne. Perorálne podávaný (tablety) domperidon zvyšuje nižší tlak ezofageálneho sfinkteru, predlžuje trvanie antroduodenálnej motility a zrýchľuje vyprázdňovanie žalúdka. Neovplyvňuje však žalúdočnú sekréciu.

Domperidon je potrebné indikovať v najnižšej účinnej dávke počas najkratšieho obdobia potrebného na kontrolu nevoľnosti a vracania.

Itoprid aktivuje gastrointestinálnu propulzívnu motilitu. Jeho antiemetický účinok je založený na interakcii s dopamínovými receptormi v chemorecepčnej spúšťacej zóne a na inhibícii acetylcholinesterázy v mieste prevodu nervového signálu. Itoprid zrýchľuje vyprázdňovanie žalúdka, ale neovplyvňuje plazmatické koncentrácie gastrínu. Má vysoko špecifický účinok na hornú časť gastrointestinálneho traktu.

Itoprid sa indikuje na liečbu gastrointestinálnych príznakov pri funkčnej neulceróznej dyspepsii (chronickej gastritíde), ako je napríklad pocit nafúknutia, pocit plnosti žalúdka, bolesť v hornej časti brucha, pri anorexii, pyróze, nauzei alebo pri vracaní. Z popisovaných prokinetik má najnižší výskyt nežiaducich účinkov. Dostupný je len vo forme filmom obalených tabliet. Odporúčaná dĺžka užívania liečiva itoprid je 8 týždňov.

Kľúčové slová: ATC klasifikácia, prokinetiká



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



1. Flexofytol od spoločnosti ewopharma prispieva k udržaniu ohybnosti a pružnosti kĺbov. Prípravok je na rastlinnej báze. Jedna kapsula obsahuje 42 mg extraktu.
- **Napište**, z ktorej rastliny.

www.ewopharma.sk

2. HOT DRINK bylinný priedušková zmes od spoločnosti MedPharma.
- **Napište** bylinky, ktoré obsahuje.

objednavky@medpharma.sk

3. Zbavte sa lupín medicínskym spôsobom. Šampón Nizoral® od spoločnosti STADA pomáha od roku 1977.
- **Napište** 3 indikácie, na ktoré sa Nizoral® šampón môže použiť.

www.nizoral.sk

4. Vita B12 1 mg od fínskej spoločnosti Vitabalans na pamäť a lepší duševný výkon. V portfóliu spoločnosti k nej pribudla novinka.
- **Napište**, akú ma príchuť + ktorú látku obsahuje.

<http://www.vitab12.fi/sk/>

5. Natáhovacie nohavičky MoliCare® Mobile na stredný a ťažký únik moču od značky HARTMANN pohltia moč, zápach a vďaka bočným pásiikom zaisťujú ochranu pred pretečením. V portfóliu spoločnosti sú i ďalšie novinky, napr. anatomicky tvarované nohavičky pre mužov a ženy.
- **Napište** ich názov.

www.hartmann.sk

6. Spirabel od spoločnosti Belupo je indikovaný na zmiernenie príznakov spojených s alergickou rinitídou, urtikáriou.
- **Napište** 2 benefity, ktoré má ako jediný v SR.

www.belupo.sk

7. Sustenium Plus novinka v portfóliu spoločnosti Berlin-Chemie/A. Menarini prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy. V balení je 12 a 22 vrecúšok.
- **Napište** zloženie výživového doplnku.

www.berlin-chemie.sk

8. Capsagamma od spoločnosti Wörwag Pharma – krém je rastlinný liek na zmiernenie bolesti svalov, ako je bolesť v krížovej oblasti chrbta.
- **Otázka:** Ako často a v akom časovom horizonte sa má používať?

www.worwag-pharma.sk

9. Testy od spoločnosti Biogema na rýchlu diagnostiku, vysoko citlivé a spoľahlivé. Testuje sa vzorka moča alebo stolice.
- **Otázka:** Čo nimi môžete zistiť?

www.biogema.sk

10. Produkty Sinulan forte od spoločnosti Walmark obsahujú prírodné rastlinné zložky, ktoré napomáhajú k zdraviu dýchacích ciest.
- **Uvedte formy**, v ktorých sú dostupné v lekárňach.

www.sinulan.sk

11. Magnesium B – komplex od spoločnosti Glenmark. Vysoko vstrebateľná forma horčíka. Únava, vyčerpanie, nervy aj svaly, vhodný aj pre diabetikov.
- **Napište**, + ktoré vitamíny obsahuje?

www.glenmark.sk

12. Imunoglukan P4H Acute KIDS od spoločnosti Pleuran. Tekutý výživový doplnok pre deti i dospelých pre krátkodobé použitie a intenzívnu podporu imunitného systému a dýchacích ciest.
- **Napište**, čo obsahuje.

www.imunoglukan.com

13. GYNIMUN dual protect kombinácia črevných a vaginálnych lactobacilov od spoločnosti Aloris Vital.
- **Otázka:** Ide o duálne probiotikum pre ženy?

áno nie

www.alorivital.sk

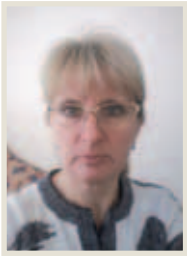
14. Sú kapsulové výrobky Beta Glucan od spoločnosti Natures vhodné pre celiatikov a diabetikov?

áno nie

www.alorivital.sk



Odpovede zasielajte na mail farmaceutickylaborant@gmail.com do 25. decembra 2019.



PhDr. Renata Melicheríková

Klinický psychológ
Š. Kráľíka 26, 971 01 Prievidza



1. časť

ADHD u detí

alebo hyperkinetická porucha

... „Vaše dieťa je neposlušné, nemá žiadnu disciplínu. Na hodinách vykrikuje a vrtí sa. Je agresívne. Bije sa so spolužiakmi. Potkol spolužiačku. Udrel spolužiaka do brucha a vulgárne nadával. Cez prestávku sa naháňa... Takéto a podobné poznámky si čítajú rodičia v žiackych knižkách svojich detí, trpiacich ADHD, alebo ADD syndrómom.

Problémy a problémiky sa často začínajú už oveľa skôr ako v školskom veku: malé dojča neustále kričí, ťažko si vypracúva denný režim a súhru s mamou, bolestivo a nepravidelne cicia mliečko pri dojení, trpí brušnými kolikami. Nepravidelne spinká a papá, pri prebaľovaní a obliekaní s ním treba zápasit', pri ukončovaní kúpania spustí obrovský krik... Staví sa na nožičky podstatne skôr ako jeho rovesníci a do štvornožkovania sa mu nechce. Vo veku od 1 do troch rokov, keď sa už viac pohybuje, je „instabilné“ – neobsedí na mieste, pohybuje sa rýchlo až nebezpečne, vylieza, prelieza a podobne. Problémy so spaním sa zvyrazňujú. Dieťa je stále podráždené, ťažko ho je ukládnúť slovami, každé svoje želanie chce uspokojiť hneď a okamžite. Ak sa tak nestane, reaguje záchvatom zlosti, a to tým viac, čím viac je ľudí v jeho okolí. Hrá sa hlučne a rado experimentuje so všetkým, čo používajú jeho rodičia. Rodič trpí chronickou únavou a ťažko zveruje takéto dieťa do opateru niekomu inému z rodiny, pretože ostatní ľudia majú s jeho zvládaním problémy. Dávajú samé dobré rady, ako treba dieťaťu dať na zadok, alebo byť na neho prísnejší, ako mu nemožno to – či ono dovolí a akí sú jeho rodičia neskúsení vo výchove.

V predškolskom veku, t. j. od troch do 6 rokov – sa začínajú problémy s dieťaťom aj v inom prostredí ako doma – keďže nastupuje do škôlky. Môže mať problémy s dodržiavaním pravidiel v škôlke, s obliekaním, pri ktorom sa nekonečne „šuchtá“, alebo s výdržou pri zamestnaní v škôlke – zatiaľ, čo iné deti si zamestnanie ukončia, jeho to po pár minútach prestane baviť a chce robiť niečo úplne iné. Teší sa hlučne, hrá sa hlučne, nedokáže sa prispôbiť rovesníkom a preto ho títo začínajú spomedzi seba „vytláčať“. Na kreslení vidno, že má problémy s jemnou motorikou, nevie si zaviazať šnúrky na topánkach, pozapínať gombíky na šatách. Môže sa stať, že si ešte aj cez deň „cvrkne“ do nohavičiek, alebo môže mať problémy s odchodom na WC pri kakaní – zdržiava až do poslednej chvíle a pošpiní si nohavičky. V noci takéto dieťa tvrdo spí a často prebudí rodiča hlasným nárek, keď sa mu niečo strašné sníva. Pokiaľ ho chce rodič prebudit', dá sa to len veľmi obťažne a pomaly.

Po nástupe do školy sa zvyrazňujú problémy, súvisiace s výukou takéhoto dieťaťa: mnohokrát ešte v prvej triede až tak výrazné nie sú, ale postupne sa so zvyšujúcimi nárokmi v škole zhoršujú: dieťa je nepozorné alebo

pomalé na vyučovaní. Neobsedí v lavici, vykrikuje, alebo nestíha zároveň s ostatnými. Písmo je nepekčné, píše namáhavo, pomaly, v diktátoch robí chyby napriek tomu, že gramatické pravidlá sa teoreticky naučí. Výsledky vo výuke sú veľmi rôznorodé – jeden deň prinesie jednotky, druhý deň aj štvorky. Často si zabudne učebné pomôcky, oblečenie, prezuvky, postráca ich. V taške, lavici i doma je okolo neho chaos, neporiadok. Nevie si zorganizovať tak poriadok okolo seba ako aj prípravu do školy. Nevie sa riadiť svojou vnútornou rečou. Všetko robí hneď, a to podľa toho, ako mu to práve napadlo, takto aj reaguje – spontánne, okamžite vysloví to, čo „má na jazyku“. Svoju potrebu sa snaží uspokojiť si hneď, môže sa pokúšať o drobnú krádež, ak sa mu niečo veľmi páči, alebo môže klamať. Deti ho z kolektívu vytlačajú, nemajú radi, keď im niekto chce rozkazovať, ani keď je niekto stále rušivý na vyučovaní. V škole sú problémy – neustále sťažnosti na správanie hlavne počas prestávok, keď sú aktivity voľné, neorganizované. Môžu byť sťažnosti aj na školské výsledky najmä v písaní, čítaní.



V puberte pretrvávajú problémy s pozornosťou, ale i so správaním, ktoré sa môže vystupňovať do drzého, opozičného až agresívneho. Podľa B. Neuhaus (ADS in der Schule, 2005) sa v tomto veku u cca 2 % mládeže prejavuje „superpuberta“ s nasledovnými prejavmi: niekedy sa namiesto predchádzajúcej hyperaktivity objavuje útlm – vyspávanie dlho do poľudnia, pospávania aj popoludní po príchode zo školy, lenivosť. Tieto prejavy sa objavujú u detí v puberte vo všeobecnosti, u mladistvých s ADHD sú však vo vystupňovanej podobe. Môžu sa správať, akoby si mysleli, že im nič nesmie ujsť, všetko chcú zažiť hneď. Naproti tomu sú nesamostatní, potrebujú vedenie a po emočnej stránke sú nezrelí. Často si rozumnejšie s mladšími deťmi, v staršom školskom veku sa stáva, že podľahnú vplyvu nejakej partie, ktorá zneužije ich naivitu a snahu byť predčasne dospelým. Stále je problém s nedostatkom výdrže pri potrebnej činnosti, môže sa to premietiť do opakovaných zmien školy. Môžu pri tom vedieť robiť hovorcov triedy, byť šikovní v riešení technických problémov, alebo dobrí v organizovaní školských slávností. Môžu mať množstvo originálnych nápadov.

PhDr. Mária Holubová, PhD.

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

Túžba po úspechu je prirodzená



Tajomstvo úspechu nie je v šťastí, v lepších alebo horších podmienkach pre podnikanie, ale len v tom jedinom: v našej vytrvalosti a túžbe vyhrať! Náš úspech by ale nebol úplný, keby sme ignorovali pravidlá biznis protokolu a schopnosť komunikácie. Ich ovládanie a perfektná aplikácia v praxi nič nestojí, ale môže priniesť veľké zisky jednotlivcovi a firme. Pravidlá biznis protokolu sú jedným z predpokladov úspechu a preto začínajú firmy, hlavne v medzinárodnom priestore klásť na ne čoraz väčší dôraz. Všetci túžime po úspechu a kto sa k tomu neprizná a tvrdí, že on nie... tak klame! V zamestnaní chceme, aby sa nám darilo, aby sme boli rešpektovaní, dosahovali skvelé výsledky, získali si obdiv kolegov a uznanie šéfov. Kto rezignuje na tieto sny a vízie, život len prežíva, nechá sa unášať v toku, v prúde. Odovzdane čaká, čo mu život náhodou prinesie, nemá záujem a motiváciu pracovať na sebe, žije zo dňa na deň a robí ľudí okolo seba nešťastnými.

Životný úspech nie je o náhode a keby to bola šťastná náhoda, tak pamätajte, že:

„náhoda praje pripraveným“

ako povedal Louis Pasteur. Človek, ktorý sa nevzdeláva, ktorému chýba podnikavosť, vôľa, odhodlanie zmeniť život, takému náhoda nič neposkytne, pretože ju nebude vedieť využiť. Život so sebou prináša veľa príležitostí, ktoré prejdú okolo nás a my si ich ani nevšimneme. Len tí, ktorí dokážu rozpoznať šancu sa dožijú úspechu. Dôležité je zbaviť sa pocitu sklamanie z predchádzajúceho neúspechu. Sebalútosti môžeme podliehať len dovtedy, aby to neohrozilo naše nadšenie pustiť sa znovu do niečoho nového. Ak sa odovzdáme samote nášho bytu a ľútosť z premárnenej šance, sme odsúdení na smrť hladom. Je veľmi dôležité čo najskôr zdvihnúť hlavu a vziať svoj osud do vlastných rúk.

ÚSPECH V NAŠOM OSOBNOM ZRKADLE

- ▶ O úspechu sa rozhoduje, keď sme na dne, nie na vrchole.
- ▶ Na ceste k úspechu sa dopustíme veľa chýb, nehľadajme chyby vo svojom okolí, ale v sebe.

- ▶ Náš neúspech nie je o zlej legislatíve a nedostatočnej podpore štátu.
- ▶ Za to, že sa od nás úspech vzdáľuje, nemôže ľudská závisť a hádzanie polien pod nohy, ale naša neschopnosť prekonávať prekážky.
- ▶ Svoj úspech máme len vo svojich rukách, nikto druhý o ňom nerozhoduje.
- ▶ Na ceste k úspechu zabudnime na osobné pohodlie, leňošenie a televíziu.
- ▶ Úspech brzdia aj výroky typu: To sa určite nepodarí a bohvie ako sa to skončí...

ÚSPECH V PERCENTÁCH

Náš životný úspech je zo 60 % založený na tom, akých ľudí poznáme, na networkingu, teda sieti väzieb, známostí a kontaktov, ktoré nás všetkých obklopujú. Čím je táto sieť hustejšia, tým väčšie máme v živote možnosti. Ďalších 30 % životného úspechu nám získa dojem, aký dokážeme vzbudiť a len 10 % percent úspechu spočíva v tom, akí sme v skutočnosti odborníci. Toto je kľúčové zistenie, ktoré je veľmi dôležité na ceste k úspechu. Na prvý pohľad vyzerajú tieto čísla ako nezmysel, ako paradox, ktorému je veľmi ťažko uveriť. Preto si musíme uvedomiť, že málokto pozná, akí sme v skutočnosti odborníci a pri hodnotení vychádza predovšetkým z dojmu, aký vzbudzujeme. Netreba zabudnúť hľadať vzory a inšpirovať sa úspešnými ľuďmi. To nám ukáže ako prekonávať problémy, byrokráciu, zradu. Silu musíme hľadať vo svojom rozume a srdci.

Ilustračné foto: internet

Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu



NATUR
čistota zvýšená mikronizáciou
μ
- high quality

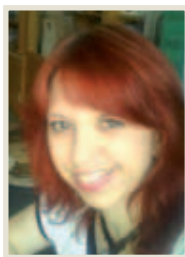
Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Výrobca: Natures s.r.o., A. Stádkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel. 033/55 01 673. ⁺Klinická placebo-kontrolovaná štúdia uskutočnená na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/den počas 1. mesiaca, a 1x kaps. Beta Glucan 120/den počas 2. mesiaca. ⁺⁺Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onk. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/den počas 3. mesiaca. ^{*}ODD: odporúčaná denná dávka



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



1.

Stredovekým liečivom s magickým účinkom bola aj špecialita s názvom **Oleum balsami Magistri Galli de Monte Syon**. Autorom tohto prípravku bol Majster Havel zo Strahova. Zázračné liečivo pripravoval sám ako vlastnú špecialitu, preto jeho popis, zloženie ani spôsob prípravy z písomných prameňov nie sú známe. Nedozieme sa ani to, či bol základnou zložkou liečiva olej olivový, muškátový, z mandlí, broskyň, alebo orechov. Išlo o skutočné arkánium (z lat. arcanum – tajomstvo). Predpokladáme, že olejový balzam bol vyhľadávaný na rôzne bolesti, či neduhy tela a pravdepodobne sa ním natierali bolestivé miesta.



2.

3.

Z písomných dokumentov zo 14. storočia je však známe, že Havel vyhotovil viaceré recepty na liečivé vody a oleje, ktoré ako sám popisoval „*pri ich pravidelnom užívaní uchovajú človeka v zdraví do dlhého veku.*“ Majster Havel, zvaný aj Majster Gallus, alebo Gallus de Monte Sion, tiež Gallus de Summo sa narodil niekedy v druhej polovici 14. storočia. Na parížskej univerzite vyštudoval medicínu. Okrem toho vynikal v matematike a astronómii. Bol kňazom v kostole sv. Mikuláša na Malej Strane, v kostole sv. Václava, kanonikom pražského a boleslavského kostola, arcibiskupským vikárom v Královohradeckom kraji, no predovšetkým bol lekárom a lekárnikom. Zrejme bol prvým profesorom na pražskej univerzite, ktorý v rokoch 1350 – 1360 prednášal medicínu a astronómiu.

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

<http://www.knihovnakv.cz/akce/zivot-ve-stredoveku-aneb-jak-zil-karel-iv-a4969.htm>

<https://englishhistoryauthors.blogspot.com/2016/04/apothecary.html>

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Karol_IV._\(Svätá_rímska_ríša\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Karol_IV._(Svätá_rímska_ríša))

<https://worldhistory.us/medieval-history/the-role-of-an-apothecary-in-the-middle-ages-the-work-of-healers-in-medieval-times.php>

Olejový balzam



4.

5.

Neskôr sa stal osobným lekárom cisára Karola IV. (1316 – 1378). Majster Havel bol literárne veľmi aktívny, aj keď mnohé z jeho diel sa nezachovali. Z jeho tvorby je badateľný hlboký vzťah k medicíne a záujem v príprave liekov, pri ktorých vychádzal z antickej literatúry Hippokrata, Galéna, Avicennu a vlastných empirických skúseností. Najznámejšie zachované dielo Majstra Havla je životopis zostavená pre panovníka Karla IV. Relatívne rozsiahly latinský rukopis s názvom *Vitae vivendae ratio in gratiam Caroli IV. a Magistro Gallo medico et mathematico conscripta* bol vyhotovený niekedy po roku 1357, medzi rokmi 1360 – 1370 a nachádza sa vo Vatikánskych archívoch. Obsahuje návod na zdravý život a prevenciu proti chorobám. Lekár v ňom panovníkovi odporúča pomerne jednoduché rady, ako napríklad, že má vstávať skoro ráno, vyprázdniť sa, v lete studenou, v zime vlažnou vodou si umyť ruky a tvár, citrónovou kôrou vyčistiť ústnu dutinu a zuby, zjásť na svätú omšu, cvičiť na čerstvom vzduchu a až potom si dopriať ľahké raňajky. Hlavný chod, obed alebo večeru mal jesť iba raz za deň. Mal sa vyhýbať smutným myšlienkam, hnev a dopriať si dostatok spánku. Kritické slová v regimene dokazujú, že lekár mal k nestrídmemu a pôžitkárskeho cisárovi dôverný vzťah. Totiž oddaný dvorný lekár úprimne varuje „*Otca vlasti*“ pred prejedaním sa, ktorý miloval dobré jedlo a pitie. Keďže



6.

7.

8.

panovníka trápila dna, ktorá sa vtedy liečila iba diétami, preto v regimene venoval strave najviac pozornosti. Havel považoval za zdravé potraviny kuracie, jahňacie, kozľacie mäso, ryby, vajcia, chlieb, ovocie, olej a víno. Naopak za nezdravé mäso volské, liščie, medvedie, solené, údené, tučné jedlá, huby, zeleninu a všetko čo nie je čerstvé. Množstvo jedla malo byť primerané, aby sa mohlo stráviť, nemenil sa dych, pulz a nenastalo nadúvanie, kŕče, či slabosť.

Texty k obr.:

Obr. č. 1: Kameninová stojatka, nádoba na uchovávanie liečiv.

Obr. č. 2: Vyobrazenie lekárne zo stredoveku. Z tohto obdobia sa zachovalo viacero spisov zvaných Regimen sanitatis. Boli to písomné správy k osobnej hygiene a zdravej životospráve. Vyhotovali ich lekári pre vysoko postavené svetské alebo duchovné osoby.

Obr. č. 3: Regimen zdravia (Regimen Magistri Galli de Strahow ad Karolum, resp. Regimen sanitatis ad Carolum imperatorem) vyhotovený Havlom zo Strahova pre Karla IV. Majster Havel bol významnou učnou osobou a autoritou už počas svojho života. Panovníka nabádal k striedosti v jedle a pití. Tvrdil, že „Hostiny zabíjajú častejšie než meče.“

Obr. č. 4 - Obr. č. 7: Karol IV. miloval dobré jedlo i pitie. Majster Havel zo Strahova cisárovi radil nielen ako zdravo žiť, ale aj ako sa dopracovať k vytúženému potomkovi, či ako sa varovať pred nebezpečnou morovou epidémiou. V roku 1348 spísal Missum imperatori Carolo IV., tzv. protimorové spisy, ktoré obsahovali 16 lekárskeho zásad, ako sa pred ochorením chrániť a spoľahlivo liečiť. Zaujímavé pritom je, že mor považuje za Boží trest a ako jedinú účinnú ochranu odporúča útek zo zamoreného miesta.

Obr. č. 8: Karol IV., cisár Svätej ríše rímskej trpel na chronickú dnu. Počas života absolvoval viacero bitiek a rytierskych turnajov, na ktorých získal početné zranenia. Osudným sa mu stal turnaj koncom roka 1378, kedy narazil na zdatnejšieho súpera. Panovník bol zasiahnutý do tváre kyjakom protivníka, navyše spadol z koňa tak, že si zlomil krčok ľavej stehennej kosti. Tri týždne ležal v obrovských bolestiach na lôžku. Oslabený a horúčkami vyčerpaný napokon dostal zápal pľúc a 29. októbra 1378 zomrel.



Veselo v ambulancii lekára

Záznam z rozhovoru: „Ako vám to myslí?“, spýtal sa psychiater pacientky. Tá sa naňho zamyslene pozrela a odpovedala tichým hlasom: Keď sedím so slušnými a múdrymi ľuďmi, tak mi to myslí dobre, ale keď sedím s hlúpyimi ľuďmi, ktorí mi dávajú hlúpe otázky, tak sa stávam trochu nervózna.“

Rozhovor pacienta s pätnástročnou pacientkou: Máte dôvernú známosť? - „Dnes nie.“

Z chorobopisu: Pacient ušiel z ústavu po priateľskom rozhovore s pánom riaditeľom.

Výrok mladistvej pacientky: S rodičmi vychádzam dobre. Horšie oni so mnou.

Nezáujem pacienta. Nerád chodím na pohreby. Nemám v úmysle ísť ani na ten vlastný.

Správa od manželky. A dnes v noci sa striedavo pokúsil o milovanie a o sebevraždu. Ani jedno ani druhé= sa mu našťastie nepodarilo. Hlásenie lekára psychiatrického oddelenia riaditeľovi nemocnice: Štyria pacienti sa začali vážne zaoberať myšlienkou založiť na našom oddelení klub samovrahov. Boli okamžite prepustení a uznaní schopnými.

Výpoveď pacienta: Nakoľko som sa chcel stať za každú cenu kozmonautom, obvodný lekár ma odoslal do odborného ústavu v Kosmonosiach.

Záznam psychiatra: Pacientka neodpovedá na otázky a postupne otvára zásuvky písacieho stola. Na otázku, čo tam hľadá, odpovedá tichým, sotva počutelným hlasom: „Pokoj, ty hlupák.“

Vyjadrenie pacientky o manželskom konflikte: Spôsobil mi modriny na zadnej časti tela, dôsledkom čoho som sa dlho nemohla ukázať v slušnej spoločnosti.

Vyjadrenie pacienta po manželskom konflikte. Keby som bol vedel, do čoho idem, keď som sa dral na svet, tak som sa mal radšej obesiť na pupočnej šnúre.


Ľudia sa občas pýtajú psychiatrov, čím sa odlišujú od svojich pacientov. „Predbežným vzdelaním“, odpovedajú psychiatri.

Z pohľadnice od prepusteného pacienta: Srdečne pozdravujem pána primára a ostatných bláznov.

Psychiater dostal infarkt. Keď sa prebral z bezvedomia, spýtal sa lekára, čo sa s ním stalo. „Infarkt“.
„Chvalabohu“, potešil sa psychiater, „Hlavne, že to nebol hysterický záchvat, to by bola, medzi psychiatrami hanba.“


Zdroj: Káš, S., Antologie českého medicínského humoru, Avicenum 1988, str. 99 – Milan Bouchal

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI EGIS

		egis	Základná číslková	Kratšia palica	Štvorček (typogr.)	Poľovačka	Mužské meno	Náš hokejový brankár	Alkaloid v rast. pletivách	egis	Oblečenie na telocvik	Vysiluj	Digitizér	Bodliakovité rastliny
		Oplodnila peľom								Časť tváre				
		Prístroj na varenie čaju								Sídlo v Indonézii				
		①								Vodné nádrže				
egis	Orgán zraku	Pulz Prenášaj			②									
					Tenisový úder									
	Stratil reč					vyhlá. prac. do zamestnania							Lidové noviny	
						Pravoslávny knáz							Sociálne zariadenie	
	Zelenina		Úder nohou				Dym, čmud						Preč (hovor.)	
			Ženské meno				Kanec (nár.)						Vrenie	
	Oddelene			Bočná strana				Nové veci						
				Útok				Benátsky kupec						
egis	Chaplinov film	Dom. nemoľvany			Cestovný preukaz				Žiara	Orientálny hostinec			Najvyššia karta	Status port
		Otec (hovor.)			Dom. meno Elemira									
	Druh sebaobrany													
						③								
						Spojka								
	Strešná lepenka		Krídlo (odb.)				Klam, mámenie						Je, po Nemecky	
	Stupeň výkonnosti v džude		Guľovitá baktéria				Osobné zámeno						Vrkoč (hovor.)	

Jeden/jedna z vás získa darček od spoločnosti EGIS. E-mail s tajničkou označte heslom Krížovka a pošlite na adresu farmaceutickylaborant@gmail.com do **25. decembra 2019**. Nezabudnite uviesť **meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ**.

Tajnička krížovky z čísla 44/2019 Abuxar na liečbu dnevej artritídy.

Darček spoločnosti  získala **Silvia Nuňuková, Lekárneň Dr. Max Medicable, Žiar nad Hronom**.

Blahoželáme!

Flexofytol[®]
kapsuly

**ZNOVA SA
MÔŽEM HÝBAŤ**

NOVINKA



**Flexofytol prispieva
k udržaniu ohybnosti
a pružnosti kĺbov.**

Flexofytol je prípravok na rastlinnej báze.
1 kapsula obsahuje optimalizovaný
extrakt z kurkumy štandardizovaný
na 42 mg kurkumínu.



ewopharma

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