

odborno-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

47

ročník
09
apríl
2/2020



16 | som jedna z vás
Alexandra Lukačková

Farmaceutická laborantka

Lekáreň Vitae
Námestie slobody 9
968 01 Nová Baňa 9
Tel.: 045/68 56 281

4|5 Diskusné fórum

Očkovanie
dospelých
proti chrípke
farmaceutmi
v lekárni – 6. časť

18|21 Téma čísla

Kolagén a jeho
význam pre
organizmus

- 13 | aktuálny
EÚ a Slovensko
- 21 | Vieme, čo jeme?
Slovenské potraviny
- 23|25 legislatíva
Novela zákona
č. 362/2011 Z. z.
v znení neskorších
predpisov 1. časť
- 31 | veterina v lekárni
Hemolytická anémia
psov
- 36 | ABC prvej pomoci
Prvá pomoc pri
úrazoch chrbtice
- 43 | práca s počítačom
Koniec operačného
systému Windows 7



3 Editoriál
Miroslava Kováčiková

6|7 Svetové zdravotníctvo apríl – máj
Denisa Bobotová

8 štúdium a výkon práce FL – Líbya
Mgr. Andrea Magdolenová

9 Profil prípravku
Fenistil

10 Ashwagandha a Serenoa
RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.

12 zahraničie
Vaše zdravotné poistenie 1. časť

13 Aktuality zo Slovenska a EÚ

14 Vysúšadlá v liekoch
RNDr. Tatiana Magálová

15 Registrácia v SK MTP
Iveta Šluchová

21 Vyrobené na Slovensku či slovenská potravina?
JUDr. Jana Venhartová, LL.M.

22 Vytváranie záchranárskej uličky
PhDr. Tomáš Vrábel

4|5 Diskusné fórum 6. časť

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

18|21 Téma čísla Kolagén a jeho význam pre organizmus

18|19
Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

20 AD test 2/2020 farmaceutický laborant

23|25 Novela zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov 1. časť
RNDr. Jozef Slaný, CSc.

26 Horúčka a čo by sme o nej mali vedieť?
MUDr. Helena Imreová, PhD.

28 Osvedčené receptúry
Alena Ferjančeková

29 Núdzové situácie

30 MO4A
Antiuratiká (liečba dny)
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

31 Veterina v lekárni
Hemolytická anémia psov
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

32 Vstavač vojenský, obyčajný a mužský
MUDr. Karol Mika

33 Ako si udržiavať zdravú pečeň?
MUDr. Edita Kadlubiaková, PhD.

34 Právnik radí
JUDr. Mária Mistríková
Voľné pracovné miesto – FaF UK Bratislava

35 Dispenzačné minimum
Zápcha a Lecicarbon
PharmDr. Radka Kútiková

36 ABC prvej pomoci
PhDr. Dana Sihelská, PhD.

37 Pacientske organizácie
Slovenský klub pacientov po transplantácii krvotvorných buniek – EBMT.SK
Mgr. Miroslava Harišová

38 elektronické zdravotníctvo
Elektronická zdravotná knižka

39 Medzinárodný deň zriedkavých chorôb
Mgr. Magdaléna Jurkemiková

40 SZŠ Trenčín
SZŠ Trnava

41 SZŠ Moyzesova 17, Košice
SZŠ Michalovce

42 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44
SZŠ Banská Bystrica

43 SZŠ Nitra
Tipy a triky s počítačom
Koniec operačného systému Windows 7
Stanislav Pech

44 Očkovanie proti japonskej encefalitíde na Slovensku v nedohľadne
Slovenská epidemiologická a vakcinologická spoločnosť má novú webovú stránku
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.

45 Základné pojmy vo farmácii 6. časť
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

46 Kvalifikované poradenstvo

47 Marketing v lekárni
Mgr. Martin Migát

48 ADHD u detí v domácom prostredí a v škole 3. časť
PhDr. Renata Melicheríková

49 Biznis protokol
Organizácia firemného večierka 2. časť
PhDr. Mária Holubová, PhD.

50 História farmácie a medicíny
Bitúmen z Mŕtveho mora
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD.

51 Citáty o láske, vzťahoch a priateľstve
Darček značky **Phyteneo** získala Hana Poliaková, NÚDCH – odd. výdaja pre verejnosť, Limbova 1, 833 40 Bratislava

Krížovka spoločnosti **MedPharma.**

Dvojčíslo jún – júl 2020
štvrtý májový týždeň



- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 09, číslo 47, apríl 2020
- **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 Strauchová** Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
- **PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH** Nemocničná lekáreň, Martin
- **Miroslava Homolová** Nemocničná lekáreň – odd. zdravotníckych pomôcok, DFNSP, Bratislava
- **PhDr. Ľubica Kontrová, PhD.** Ministerstvo zdravotníctva SR
- **Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.** Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Banská Bystrica
- **RNDr. Tatiana Magálová** Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- 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

K zdravotníctvu som mala blízko



Miroslava Kováčiková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo

Národný ústav detských chorôb
Nemocničná lekáreň
Limbová 1
833 40 Bratislava
Tel.: 02/59 37 16 06

Ako každý mladý človek som sa po ukončení základnej školy musela rozhodnúť, čomu sa budem venovať. Keďže moja mama je zdravotná sestra k zdravotníctvu som mala od malička blízko, no pohľad na krv mi „nerobí dobre“ a tak padla voľba na SZŠ – odbor farmaceutický laborant. Práca v čistom prostredí a oficiína s vôňou kvapiek sa mi zapáčila.

Počas školy som absolvovala prax vo veľkej poliklinickej pohotovostnej lekární v Petržalke, kde som prvýkrát reálne zistila, čo všetko obnáša profesia farmaceutický laborant. Po ukončení strednej školy ma s veľkým potešením v tejto lekární aj zamestnali a bola som jej súčasťou 11 rokov až do materskej dovolenky. Veľa som sa tu naučila a aj vďaka výbornému kolektívu a majiteľovi farmaceutovi som si v roku 2005 urobila špecializáciu v odbore lekárenstvo.

V súčasnosti pracujem v nemocničnej lekární Národného ústavu detských chorôb (NÚDCH) v galenickom laboratóriu a venujem sa jednej z najkrajších oblastí farmácie – výrobe individuálne pripravovaných liekov, ako sú čapíky, masti, roztoky či kapsulky pre detských pacientov, a keďže som sama mama dvoch zdravých detí uvedomujem si, že zdravie je to najcennejšie v živote a naša profesia tomu napomáha.

Ja pracujem v Oddelení individuálnej prípravy liekov s kolegyňou tiež farmaceutickou laborantkou, v súčinnosti s farmaceutom a samozrejme v úzkej spolupráci s našou pani sanitárkou.

Dávky liečiv potrebné pre detských pacientov hromadne vyrábajú lieky jednoducho nedokážu pokryť. Individuálna príprava liekov supluje aj čoraz častejšie výpadky liekov na trhu, zároveň umožňuje pripraviť a podať liek presne podľa potrieb pacientov, od predčasne narodených novorodencov až po pacientov vo veku 18 rokov + 364 dní.

Nemocničná lekáreň NÚDCH v Bratislave na Kramároch

Nemocničná lekáreň NÚDCH má šesť oddelení. Lekáreň poskytuje lekárenskú starostlivosť v plnom rozsahu podľa požiadaviek kliník, oddelení a ambulancií zdravotníckeho zariadenia ústavnej zdravotnej starostlivosti, najmä hospitalizovaným detským pacientom, ale tiež ambulantne liečeným pacientom. Dňom 2. 7. 2018 bolo uvedené do prevádzky nové oddelenie NL – Oddelenie výdaja pre verejnosť – OVpV, tým nastalo rozšírenie poskytovaných lekárenských služieb aj pre verejnosť.

Foto kolektív zľava:
Lýdia Lukáčová, farmaceutická laborantka, Jana Kopanišinová, sanitárka, ja a PharmDr. Lucia Gajdošová, farmaceutka





PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu
Teória a prax I Farmaceutický laborant

Očkovanie dospelých proti chrípke farmaceutmi v lekárni

6. časť

**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 lekárni. 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.

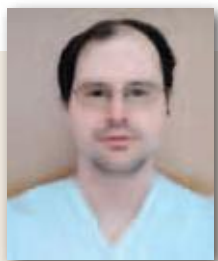


Doc. MUDr. Ján Bielik, CSc.

Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne
Fakulta zdravotníctva

Komentár: aj v prípade okrem uvedeného daný výkon nedáva zmysel, vzhľadom k jeho kvalifikovanému a organizačnému zabezpečeniu.

Ak sú v tejto oblasti nejaké nedostatky, treba ich riešiť v danom priestore a nevytvárať priestor pre pomyselné zlepšenie, ktoré nedáva obsahovú logiku.



PharmDr. Vladimír Dudoň

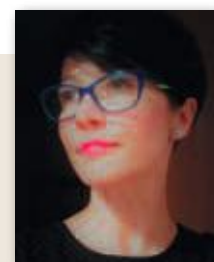
Lekárň Bebrava, Bratislava
Odborný zástupca

V prvom rade asi treba vychádzať zo skutočnosti, že očkovanie je výkon zdravotnej starostlivosti. Výkon zdravotnej starostlivosti musí byť dokumentovaný v zdravotnej dokumentácii pacienta. Zdravotná dokumentácia pacienta by mala obsahovať všetky príslušné aspekty zdravotného stavu. Hodnotenie zdravotného stavu vychádza z anamnézy, pomocných vyšetrení, vlastného vyšetrenia. Bez poznania zdravotného stavu hrozí riziko nežiaducich, niekedy závažných, niekedy i smrteľných dôsledkov nevhodne alebo nesprávne zvoleného výkonu zdravotnej starostlivosti.

Nič z uvedeného farmaceut nenapĺňa.

Podmienky takéhoto výkonu zdravotnej starostlivosti za súčasných podmienok v prípade očkovania dospelých farmaceutmi v lekárni nie sú naplnené.

Záver: súčasné legislatívne podmienky poskytovania zdravotnej starostlivosti daný výkon neumožňujú.



PharmDr. Miroslava Snopková, PhD.

Slovenská lekárska komora
2. viceprezidentka
Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského
Katedra organizácie a riadenia farmácie
Fakultná lekáreň Bratislava
Odborná zástupkyňa

Svetová zdravotnícka organizácia podporuje rozvoj a začlenenie farmaceutickej starostlivosti v oblasti očkovania do agendy verejného zdravotníctva. Farmaceuti patria medzi jedných z najdostupnejších odborníkov v oblasti zdravotnej starostlivosti.

Nielen v krajinách ako napríklad Austrália, USA či Nový Zéland, ale aj v niektorých krajinách EÚ môžu farmaceuti po absolvovaní školenia vykonávať sezónne očkovanie proti chrípke priamo v priestoroch lekárne. Niektoré krajiny vyžadujú špecifické požia-

Môj názor na problematiku je taký, že sa treba v prvom rade pozrieť do krajín, kde je očkovanie v lekárňach už zabehnuté a funguje. Samozrejme, že treba pracovníkov lekární vyškoliť a očkovať by mohol len školený farmaceut s certifikátom (špecializáciou podľa toho, ako bude potrebné), následne treba zabezpečiť aj priestorovo-technické vybavenie. Pri splnení veľmi prísnych podmienok, si viem predstaviť takúto službu, ktorá však musí byť aj patrične zaplatená.

davky na vzdelávanie alebo certifikáciu, niektoré obmedzujú typy očkovania, ktoré môžu farmaceuti poskytovať. Napriek tomu, nie všetci farmaceuti sa rozhodnú získať certifikát potrebný na podávanie očkovacej látky priamo v lekárni. Farmaceuti, ktorí nepodávajú vakcíny, majú dôležitú úlohu pri podpore poradenstva pre pacientov a podpore šírenia osvetu u laickej verejnosti. V lekárňach sú vytvorené podmienky na očkovanie, farmaceuti majú vyhradený čas a musia absolvovať školenie o podávaní očkovacej látky do ľudského organizmu. Keďže lekárne poskytujú služby aj vo večerných hodinách a cez víkendy, sú oveľa prístupnejšie pre pacientov. Aj preto je účasť farmaceutov na očkovaní vítaná, a môže pomôcť zvýšiť mieru zaočkovanosti populácie. V krajinách, kde farmaceuti majú možnosť pacientov očkovať proti chrípke, vzrástla miera zaočkovanosti. Pacienti najskôr absolvujú krátku konzultáciu s farmaceutom, potom vyplnia formulár, ktorý sa týka zdravotného stavu a alergií. Ak neexistujú prekážky, farmaceut pacienta zaočkuje. Medzi výhody, ktoré najčastejšie pacienti uvádzajú patrí hlavne dostupnosť lekárni, pohodlie, jednoduchý prístup a oceňujú, že nemusia čakať v ambulancii u lekára.

Na Slovensku je úlohou lekárne zabezpečenie, uchovávanie a výdaj očkovacích látok. V súvislosti s očkovaním farmaceuti poskytujú dispenzáciu pri výdaji očkovacích látok.

Systémy zdravotnej starostlivosti ako aj poskytovanie lekárenskej starostlivosti sa v jednotlivých krajinách líšia. Začlenenie farmaceutov do možností očkovania závisí od systému zdravotníctva a zdravotnej politiky konkrétneho štátu. Asi je zbytočné uvažovať o očkovaní proti chrípke v lekárňach na Slovensku v podmienkach súčasnej legislatívy (personálne, priestorové, technické zabezpečenie lekárni). Avšak, ak poznáme situáciu aj trend vývoja zaočkovanosti našej populácie je možno namieste klásť si otázku, či je to pre vývoj v oblasti zdravotníctva dostačujúce; či to, čo robíme pre podporu zaočkovanosti postačuje? Ako ukazujú čísla, miera zaočkovanosti proti chrípke je na Slovensku nízka, čo má okrem zdravotných rizík aj ďalšie sociálno-ekonomické dopady na celú spoločnosť. Pritom, týmto negatívnym dopadom je možné efektívne predchádzať. Ak teda ako krajina identifikujeme možnosti na zlepšenie systému, môžeme pracovať na úprave legislatívy, napríklad aj za účelom zvyšovania miery zaočkovanosti proti chrípke očkovaním v lekárňach s vyškoleným personálom s dostatočným priestorovým a technickým vybavením. Bez politickej vôle, ale najmä odbornej a vecnej diskusie farmaceutov, lekárov a pacientov, sa uvedené myšlienky budú iba ťažko naplňať.

Ako je to v zahraničí?

4. časť



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



Očkovanie proti chrípke, ale aj iným ochoreniam v lekárňach vo svete

Dopyt po očkovaní proti chrípke vo **švajčiarskych lekárňach** rastie. Podľa informácií švajčiarskej profesijnej organizácie pharma-Suisse sa v poslednej chrípkovej sezóne nechalo v lekárňach očkovať takmer 20 tis. záujemcov. V súčasnosti už službu poskytuje 590 lekární v 19 kantónoch, bez čakania, objednávania a bez lekárskeho predpisu. Vo Švajčiarsku má teraz viac než 1 260 lekární certifikát pre očkovanie a odber krvi. Lekárne sú tiež zapojené do poradenstva ohľadom očkovania a do kontroly stavu očkovania, najmä prostredníctvom elektronického očkovacieho preukazu. Priemerný počet očkovaní vykonaných v jednej lekárni sa zvýšil o 56 %. Pilotne sa očkuje aj proti kliešťovej encefalitíde a hepatitíde A a B vo väčšine kantónov vo Švajčiarsku.

V **Nórsku** v súčasnej dobe už očkovanie proti chrípke ponúka 260 lekární, reťazcov Apotek1, Vitusapotek a Dittapotek. Od septembra 2017 do konca januára 2018 využilo ponuku očkovania proti chrípke v 23 lekárňach celkovo viac ako 1 300 ľudí. Lekárnici musia prejsť edukačným kurzom, ktorý sa okrem výučby aplikácie injekcie skladá z teoretických poznatkov a praktickej časti, ďalej aj na poskytnutie prvej pomoci pre prípad nutnosti či alergickej reakcie. Pre očkovanie sú v rámci reťazca školení zaradení ako lekárnici tak aj farmaceutickí asistenti.

Lekárnici však očkujú aj proti ďalším ochoreniam, najmä poskytujú cestovné očkovanie. Podobné spektrum vakcín sa očkuje aj v **kanadských lekárňach**. Lekárnici sú najdostupnejšími poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti a sú v ideálnej pozícii na poskytovanie imunizačných služieb. Pacienti sa môžu obrátiť na lekárníkov, aby získali informácie, poradenstvo, monitorovanie a podávanie očkovania proti chrípke. Vyškolení lekárnici v British Columbia, Alberta, Manitoba, Ontario, New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island, Newfoundland, Labrador sú schopní vykonávať očkovanie podľa právnych predpisov.

Dlhodobé je etablované očkovanie v **britských lekárňach**, kde v poslednej chrípkovej sezóne lekárnici aplikovali už viac ako 840 tisíc vakcín. Aj tu sa aplikuje rad cestovných očkovaní. Pilotne sa očkuje proti kliešťovej encefalitíde vo **Švédsku**.

Po experimente, ktorý sa uskutočnil v roku 2018, v štyroch regiónoch **Francúzska** Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine a Hauts-de-France, kde takmer milión Francúzov využilo očkovanie v lekárni, ministerstvo zdravotníctva rozšírilo na celé Francúzsko možnosť farmaceutom, ktorí sú na tento účel vyškolení, očkovať proti chrípke. Účelom tohto opatrenia je povzbudiť tých, ktorí sú voči vírusu najohrozenejší, aby boli očkovaní, najmä v oblastiach, kde je ťažké získať lekárske vyšetrenie. Týka sa to osôb starších ako 65 rokov, osôb s chronickým ochorením, ako je cukrovka, zlyhanie srdca alebo ochorenie dýchacích ciest, ako je astma alebo chronická obštrukčná choroba pľúc. Týka sa to aj tehotných žien a ľudí trpiacich chorobou obezitou.

Poľská lekárnická komora najnovšie plánuje tiež zaviesť očkovanie v lekárňach, ako súčasť pripravovanej zákonnej definície lekárenskej starostlivosti.

Pôvodne plánovalo očkovanie proti sezónnej chrípke aj **Fínsko**, avšak príslušná zmena legislatívy zatiaľ nebola prijatá.

Zdroje:
https://www.lemonde.fr/societe/article/2019/10/15/les-pharmaciens-desormais-autorises-a-vacciner-contre-la-grippe_6015564_3224.html
<https://www.pharmacists.ca/education-practice-resources/patient-care/influenza-resources/pharmacists-role-in-flu-vaccination/>
<https://lekarenstvi.apatykar.info/lekarenstvi-ve-svete/clanek-4465/>
<https://lekarenstvi.apatykar.info/lekarenstvi-ve-svete/clanek-4510/>
<https://lekarenstvi.apatykar.info/lekarenstvi-ve-svete/clanek-4753/>
<https://lekarenstvi.apatykar.info/lekarenstvi-ve-svete/clanek-4114/>



Denisa Bobotová

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



Svetové dni zdravotníctvo • apríl – máj

17. 4. 2020

Svetový deň hemofílie



Hemofília je vrodená krvácajúca choroba – genetická porucha, ktorá spôsobuje nedostatočnú tvorbu bielkoviny krvnej plazmy (faktora VIII, resp. IX), ktorá je potrebná na zrážanie krvi a tým aj nedostatočnú zrážanlivosť krvi a zastavenie krvácania po poranení. Nedostatok koagulačného faktora vedie k nadmerným prejavom krvácanosti nielen po minimálnych úrazoch, poraneniach, pri trhaní zubov, pri a po operáciách, ale u hemofilikov s ťažkým stupňom hemofílie, t. j. jedincov, ktorí majú veľmi nízku hladinu tohto koagulačného (zrážacieho) faktora, dochádza aj ku krvácaniu, ktoré označujeme ako spontánne krvácanie. Tieto sa objavujú bez akejkoľvek vyvolávajúcej príčiny, napr. takýto jedinec sa zobudí nadržanom po pokojnej noci s opuchnutým členkom, kolenom, laktom a pod. Krvácanie do kĺbov a svalov spôsobuje ich opuch, bolesť, obmedzenie pohyblivosti a pri vnútornom krvácaní do životne dôležitých orgánov môže spôsobiť aj niekedy smrť. Výsledkom je, že krvácanie sa nedá predvídať a nedá sa mu dokonca ani predísť. Tento deň je určený na zvýšenie povedomia a na zlepšenie kvality života ľudí s hemofíliou po celom svete.

11. 4. 2020

Deň narcisov – Deň boja proti rakovine



Tento deň sa nesie v znamení žltých narcisov, kedy môžu ľudia zakúpením tohto kvietku dobrovoľnou čiastkou vyjadriť spolupatričnosť a podporu onkologickým pacientom. Finančná zbierka sa tak potom vracia späť vo forme financovania programov a projektov na podporu onkologických pacientov i širokej verejnosti.

29. 4. 2020

Svetový deň vodiacich psov



Tento deň sa oslavuje v spolupráci s Medzinárodnou federáciou cvičiteľov vodiacich psov od roku 2002. Je určený na oslavu skvelej práce slepeckých psov na celom svete, vďaka ktorým môžu slepí a slabozrakí bezpečne zvládať každodenné potreby – orientovať sa nielen doma ale aj vonku – v doprave, na úradoch, v službách atď.

blokurima

D-MANÓZA 2G

S ROZUMOM NA E.COLI

* PRE NORMÁLNU FUNKCIU
MOČOVÝCH CIEST



Výživový doplnok

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

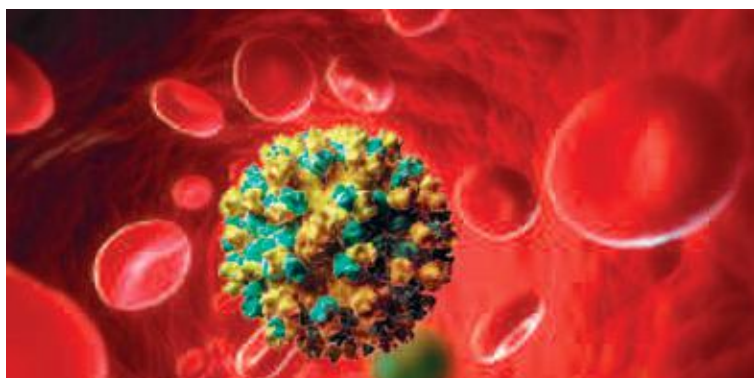
5. 5. 2020

Svetový deň hygieny rúk



Dostatočná hygiena rúk by mala byť samozrejmosťou ako pre lekárov, tak pre pacientov i ľudí mimo zdravotníckych zariadení. Správny prístup a postup môže v bežnom živote zabrániť prenosu baktérií, vzniku mnohých ochorení či zdravotných problémov. V nemocničnom prostredí môže znížiť výskyt nozokomiálnych nákaz, teda zbytočných nemocničných ochorení, ktorým sa dá často predísť.

Základom zdravia sú hlavne čisté ruky, ktoré by sa mali umývať pravidelne, a to aspoň 40 až 60 sekúnd s použitím mydla. Odporúča sa uprednostniť tekuté mydlo pred tuhým, pretože na jeho povrchu sa môžu zhromažďovať baktérie. Ruky sa majú umývať dôkladne, zvýšená pozornosť sa má venovať miestam medzi prstami a v okolí lôžok nechtov, kde sa usádza najviac mikroorganizmov. Po umytí treba ruky dôkladne osušiť uterákom, prípadne jednorazovými papierovými utierkami. Nimi sa zároveň odporúča zastaviť aj prívod vody, čím sa zabráni priamemu kontaktu ruky s kohútikom. Okrem toho sú dobrými pomocníkmi aj antibakteriálne obrúsky či gély. Tento deň by sme mali brať na vedomie skutočnosť, že čisté ruky sú základom zdravia.



19. 5. 2020

Svetový deň hepatitídy



5. 5. 2020

Svetový deň astmy



Svetový deň astmy je každoročne organizovaný Globálnou iniciatívou pre astmu (GINA) s podporou WHO. Kontrola tohto ochorenia je nevyhnutným predpokladom pre úspešnú liečbu a vyžaduje si obojstrannú spoluprácu lekára aj pacienta. WHO definuje astmu ako chronické ochorenie charakterizované opakujúcimi sa záchvatmi dýchavičnosti a sipotu, ktoré sa líšia v závažnosti a frekvencii od pacienta k pacientovi. Záchvat vzniká pri zvýšenej aktivite dýchacích ciest na rôzne podnety (alergény, lieky, parfumsy, chemikálie, tabakový dym, prach, chlad, vírusy, baktérie, pri ktorých sa priedušky prudko siahnu a sťažujú prienik vzduchu do a z pľúc. Rizikové faktory rozvoja astmy sú genetická predispozícia, znečistenie prostredia, alergény, časté užívanie antibiotík v detstve, časté infekcie dýchacích ciest. Taktiež by sme sa mali vyvarovať dlhodobému stresu, dlhodobej práci v znečistenom a prašnom prostredí a fajčeniu. Aj keď je astma nevyliciteľné ochorenie, správna liečba umožňuje pacientom dobrú kvalitu života bez výrazných obmedzení.

Liečba astmy je dnes už „šitá na mieru“. Jej cieľom je minimalizovať príznaky ochorenia, zamedziť zhoršeniu stavu v podobe astmatických záchvatov a zabezpečiť pacientovi rovnakú kvalitu života ako zdravému človeku.

Hepatitídy sú infekčné ochorenia spôsobované vírusmi A, B, C, D, E, (A, B, C, D, E) ktoré sú prenášané kontaminovanou vodou, potravinami, kontaktom s krvou, telesnými tekutinami, injekciami a transfúziami. Infekcia sa môže prenášať z matky na dieťa a pri sexuálnom styku. Hlavným poslaním je zvýšiť povedomie verejnosti o závažnosti hepatitíd a o možnostiach ich liečby a prevencie. Štáty by mali dbať a usilovať o najvyššiu zaočkovanosť a zabezpečenie potrebnej liečby tým, ktorí ochoreli.

Ilustračné foto: internet



Test na rýchlu diagnostiku skrytého krvácania v stolici BEZ ŠPECIÁLNEJ DIÉTY

Vhodný ako preventívne vyšetrenie rakoviny hrubého čreva a konečníka



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



Zdroj: <https://www.isdb.org/media/1100>

Líbya je sociálna krajina, v ktorej je zdravie a vzdelanie bezplatné. V posledných desaťročiach však došlo k pôsobivému zlepšeniu zdravotných a vzdelávacích štandardov.

V Líbyi existuje jedna súkromná lekáreň na 2 000 obyvateľov, čo je dvojnásobný nárast za 11 rokov. Podľa štúdie vypracovanej Informačným a dokumentačným centrom Ministerstva zdravotníctva v spolupráci s Európskou úniou a Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO), sa počet lekární v Líbyi zvýšil o 11 % za 11 rokov. Z prieskumu ministerstva zdravotníctva vyplynulo, že v roku 2018 bolo 2 089 lekární, oproti 1 543 v roku 2007. Ministerstvo ďalej uviedlo, že 11 % lekární sa nachádza vo východnom meste Benghazi, 6 % v Misurate a 5 % v oblasti Ain Zara na juhu od hlavného mesta Tripolis.

Starostlivosť o zdravie v Líbyi, rovnako ako väčšina ostatných verejných služieb, trpí v dôsledku rokov ozbrojených konfliktov a hospodárskej nestability, čo núti Líbyjčanov uchýliť sa k drahým súkromným klinikám v zahraničí. Po páde režimu v roku 2011 sa však miestne orgány snažia obyvateľom poskytovať okrem základných liekov, aj dôležité lieky na cukrovku a rakovinu. WHO nedávno uviedla, že do líbyjských miest dodala základné lieky na pomoc tisícom pacientov.

Nesystémovosť štátneho riadenia zdravotného sektora a absencia efektívnej štátnej zdravotnej koncepcie má z hľadiska kvality života samozrejme negatívny dopad na rozsah a kvalitu poskytovanej odbornej zdravotnej starostlivosti. Z komerčného hľadiska však v tomto segmente trhu paradoxne dochádza k rastu dopytu po farmaceutických výrobkoch, zdravotníckych a potravinových

doplňkoch a zdravotníckych pomôckach. Spoločnosti, ktoré sa chcú zúčastňovať na verejnom obstarávaní alebo distribuovať výrobky na trhu, musia byť zaregistrované v Centre kontroly potravín a liečiv.



Zdroj: <http://www.aljarabapharmacy.ly/>

Asistent farmaceuta pracuje pod dohľadom farmaceuta alebo zdravotníckeho manažéra. Náplňou práce farmaceutického asistenta je okrem iného, najmä zaznamenávanie a zostavovanie údajov o spotrebe liekov a týždenné zasielanie správy zodpovednému farmaceutovi (zdravotníckemu logistovi). Ďalej informovať lekárov o neúplných alebo nepresných predpisoch. Informovať pacientov o užívaní liekov, o akýchkoľvek nepriaznivých nežiaducich účinkoch liekov alebo o možných interakciách s inými liekmi. Zistiť, aby sa lieky skladovali a prepravovali podľa pokynov a štandardných postupov. Týždenne predkladať lekárnikovi (zodpovednému) objednávky liekov potrebných pre mobilný tím. Prijímať objednávky zo skladu IRC (International Rescue Committee) a kontrolu položiek, pokiaľ ide o kvalitu, množstvo a dátum expirácie. Farmaceutický asistent ďalej monitoruje spotrebu antibiotík a akýchkoľvek iných liekov, ak to lekári požadujú, pomocou monitorovacích

Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



tabuliek a podáva správu zdravotníckemu manažérovi. Spolu so zdravotníckym manažerom pravidelne kontrolujúte zásoby lekární, a dodržiavate všetky bezpečnostné opatrenia a pravidlá v lekární.



Zdroj: <https://www.alamy.com/stock-photo-tripoli-libya-pharmacy-sign-red-crescent-staff-of-asclepius-14570669.html>

Lekárne sú otvorené väčšinou cez týždeň od 8:00 – 20:00 hod., v sobotu do 17. hod. Výnimkou nie sú ani lekární otvorené 24 hodín. Plat farmaceutického asistenta s bakalárskym titulom je cca mesačne 3 090 LYD a závisí od počtu rokov štúdia a dĺžky praxe.

Zdroje:
http://www.xinhuanet.com/english/2019-09/27/c_138426044.htm
https://www.researchgate.net/publication/328687498_Libya's_Pharmaceutical_Situation_A_Professional_Opinion
<http://libya.jobrat.net/2017/12/21/full-time-pharmacist-assistant-irc-3/>
https://www.mzv.cz/tripoli/cz/obchod_a_ekonomika_libye/studie_sektoru_libyjske_ekonomiky/zdravotnicky_a_farmaceuticky_trh_v.html
<http://www.aljarabapharmacy.ly/>
https://2016.export.gov/industry/health/healthcareresourceguide/eg_main_092404.asp
<http://www.salaryexplorer.com/salary-survey.php?loc=122&loctype=1&job=593&jobtype=3>
<https://www.alamy.com/stock-photo-tripoli-libya-pharmacy-sign-red-crescent-staff-of-asclepius-14570669.html>

Fenistil

gél



PharmDr. Ivana Šupolová

Stredoškolská pedagogička
Stredná zdravotnícka škola
Daxnera 6
917 01 Trnava



Svrbenie kože je nepríjemný prejav viacerých dermatologických indikácií. Spôsobuje ho jeden z mediátorov zápalu – histamín, ktorý sa uvoľňuje zo žírnych buniek v dôsledku poškodenia tkaniva alebo pri opakovanom stretnutí s alergénom. Pri prvom kontakte s alergénom sa začnú tvoriť protilátky prevažne triedy IgE, ktoré sa naviažu na receptory IgE žírnych buniek. Pri opakovanom kontakte s identickým alergénom mastocyt – žirná bunka prostredníctvom protilátok typu IgE naviaže alergén, čo vyvolá uvoľnenie mnohých látok, medzi nimi dôležitého histamínu. Histamín sa po uvoľnení viaže na svoje receptory a odpoveďou na túto väzbu sú sprievodné príznaky na úrovni celého organizmu podľa typu receptorov – H1, H2 alebo H3. V prípade dermatologických komplikácií ide o väzbu histamínu na H1 podtyp receptorov, čo vyvolá príznaky urtikárie (žihľavky), čiže sčervenanie, zápal, svrbenie a zvýšenie permeability ciev. Svrbenie je dôsledkom stimulácie senzitivných nervových zakončení, ktoré nesú H1 receptory. Súčasne dochádza k reflektorickej dilatácii kapilár, čo vyústi do vzniku edému. Pľuzgier vzniká tým, že plazma vystúpi z ciev až do takej miery, že nadvihne vrstvy tkaniva, čo sa prejaví vznikom svrbivej vyrážky. Farmaká, ktoré ovplyvňujú väzbu histamínu na jeho receptory, sú antihistaminiká, ktoré radíme do viacerých generácií podľa selektivity väzby na príslušný podtyp receptoru a výskytu nežiaducich účinkov. H1- antihistaminiká prvej triedy blokujú všetky vyššie

spomínané sprievodné príznaky alergickej kožnej reakcie či urtikárie. Keďže reagujú súčasne aj s cholinergnými muskarínovými receptormi, pri perorálnom užití vykazujú výrazné sedatívne nežiaduce účinky.

No a medzi nimi treba spomenúť jedno liečivo s lokálnou aplikáciou, dimetindénmaleinát. V koncentrácii 0,1% sa aplikuje lokálne vo forme hydrogélu pod obchodným názvom FENISTIL gél od firmy GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic, s. r. o. Hydrogélový základ – vodný gél karboméru – príjemne chladí, čo tiež pôsobí pozitívne na potlačenie svrbenia. Aplikuje sa 2 – 4 x denne nielen na potlačenie alergickej kožnej reakcie, urtikárie, či na potlačenie nepríjemného svrbenia a zápalu pri poštípaní hmyzom. Menej známym možným použitím Fenistil gélu je aj potlačenie prejavov povrchových popálenín a spálenín od slnka. V štúdiách porovnávajúcich placebo s Fenistil gélom bolo zistené, že aplikácia Fenistil gélu vyvolala výrazné a štatisticky významné zvýšenie prahu svrbenia po 20 min, 60 min a 120 min od aplikácie gélu a placebo v porovnaní s hodnotami pred aplikáciou. Pritom pri aplikácii placebo nebol zaznamenaný výrazný rozdiel v prahu svrbenia pred a po aplikácii placebo gélu (1). Fenistil gél po aplikácii rýchlo penetruje do kože, v dôsledku čoho už po niekoľkých minútach nastupujú antihistaminové účinky. Maximum účinku možno pozorovať do 1–4 h od aplikácie (2). V ďalšej štúdii v skupine liečenej Fenistil gélom pociťovalo úľavu od

svrbenia 88 % pacientov (43/49) (3).

Aplikácia Fenistil gélu nemá žiadne kontraindikácie okrem precitlivenosti na liečivo alebo pomocné látky. V prípade gravidity a dojčenia treba venovať zvýšenú opatrnosť, neaplikovať na rozsiahle a výrazne poškodené časti kože a v prípade laktácie neaplikovať na prsné bradavky. Systémová absorpcia z lokálnej aplikácie je veľmi nízka, takže interakcie sú nepravdepodobné. Nežiaduce účinky sú len na úrovni lokálnej – teda mierne suchá koža, pálenie alebo vznik alergickej reakcie.

Záverom možno zhrnúť, že Fenistil gél vďaka obsahu antihistaminika prináša rýchlu úľavu od svrbenia do niekoľkých minút od jeho aplikácie. Vďaka liekovej forme príjemne chladí, čo tiež pokožku upokojuje. Liečivo dimetindénmaleinát ďalej znižuje cievnu hyperpermeabilitu, ktorá je sprievodným znakom alergickej reakcie. Je vhodný pre všetky vekové skupiny, aj pre malé deti. Navyše je bez vône, čo ocenia ľudia s citlivou pokožkou. Fenistil gél poskytuje úľavu od svrbenia pri dermatózach, urtikárii, poštípaní hmyzom a tiež pri spálení od slnka a pri povrchových popáleninách.

Bibliografia

1. LEVER, LR et al. Efficacy of Topical Dimetindene in Experimentally Induced Pruritus and Weal and Flare Reactions. *Skin Pharmacol.* 1991, 4, s. 109 - 112.
2. SPC Fenistil 1 mg/g gél. [Online] [Dátum: 29. 02 2020.] <https://www.adc.sk/databazy/produkty/spc/fenistil-1-mg-g-gel-224776.html>.
3. ALTHAUS MÄ, BERTHET, P. Dimethindene maleate (Fenistil gel) in the control of itching due to insect bites and sunburns. *Agents and Actions.* 1992, s. 425 - 427.

Základné informácie o lieku podľa SPC

Fenistil 1 mg/g gél

Zloženie: 1 g gélu obsahuje 1 mg (0,1 %) dimetindénmaleinátu.

Indikácie: Úľava od svrbenia pri dermatózach, urtikárii, poštípaní hmyzom, spálení od slnka a pri povrchových popáleninách.

Dávkovanie: Aplikujte 2 až 4-krát denne. V prípade veľmi silného svrbenia alebo rozsiahlych lézií, má byť lokálna aplikácia lieku Fenistil 1 mg/g gél doplnená systemickou liečbou.

Kontraindikácie: Precitlivenosť na liečivo alebo ktorúkoľvek z pomocných látok.

Upozornenia/Varovania: Tento liek sa nepoužíva na rozsiahlejšie plochy kože, ktoré sú dlhodobou vystavené slnečnému žiareniu. U dojčiat a malých detí je potrebné vyhnúť sa použitiu na rozsiahlejšie plochy kože, hlavne pokiaľ sú na nej otvorené a zapálené rany. Osahuje propylénglykol, ktorý môže u niektorých ľudí spôsobiť mierne lokalizované kožné iritácie; a benzalkóniumchlorid, ktorého dráždivý účinok môže vyvolať kožné reakcie.

Gravidita/Dojčenie: Počas gravidity nemá byť Fenistil 1 mg/g gél aplikovaný na rozsiahlych miestach kože, zvlášť v prípade, ak sú na koži otvorené alebo zapálené rany. Rovnaká opatrnosť sa vyžaduje u dojčiacich matiek. V priebehu laktácie Fenistil 1 mg/g gél neaplikovať na prsné bradavky.

Interakcie: Neuskutočnili sa žiadne interakčné štúdie, avšak systémová absorpcia dimetindénmaleinátu z topickej aplikácie je veľmi nízka. Podobné interakcie sú veľmi nepravdepodobné.

Nežiaduce účinky: Najčastejšie hlásené nežiaduce účinky počas liečby sú mierne a prechodné kožné reakcie v mieste aplikácie (suchá koža, pocit pálenia na koži, alergická dermatitída).

Uchovávanie: Uchovávať pri teplote do 25 °C.

Registračné číslo: 46/0130/92-S.

Dátum poslednej revízie SPC: 01/2018

Držiteľ rozhodnutia o registrácii: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Praha, Česká republika

Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Liek nie je hrađený z verejného zdravotného poistenia.

V prípade otázok kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e mail: cz.info@gsk.com

Prípadné nežiaduce účinky prosím hláste na: sk-safety@gsk.com

Ochranné známky sú vlastnené alebo licencované skupinou spoločností GSK. ©2020 skupina spoločností GSK alebo poskytovateľ príslušnej licencie.

Dátum vypracovania materiálu: 03/2020

PM-SK-FENI-20-00009



RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach
Katedra farmakognózie a botaniky



ASHWAGANDHA a SERENOA

INDICKÝ ŽENŠEN ASHWAGANDHA

Počas psychicky a fyzicky náročného obdobia, ktoré je spojené s úzkosťou, nervozitou, napätím a stresom je ideálnym prírodným adaptogénom rastlina, ktorá sa v ajurvédskej medicíne používa viac ako 3 000 rokov.

Latinsky názov tejto rastliny je *Withania somnifera* L., slovensky witánia opojná. V Európe ju označujú ako indický ženšen. V bengáľčine bežne známa ako „Ashwagandha“, v hindštine „Asgandh“ a v angličtine sa nazýva zimná čerešňa (Winter Cherry). V literatúre sa niekedy stretávame aj označením ako „Smell of Horse“, pretože čerstvý koreň tejto rastliny pripomína zápach spoteného koňa. Pôvodne pochádza z Indie, ale rozšírená je na Blízkom Východe, v severnej Afrike a v Európe.

Taxonomicky ju zaraďujeme do čeľade ľuľkovité (*Solanaceae*). Z botanického hľadiska ide o trvácú, stálezelenú bylinu až poloker, ktorý je vysoký 30 – 120 cm. Má guľovitý rozvetvený koreň 20 – 25 cm dlhý, hnedožltej až šedožltej farby. Žltozelené kvety sú obojpohlavné, plodom sú lesklé, zelené bobule, ktoré sa po dozretí menia na oranžovočervené.

Vďaka svojmu rôznorodému terapeutickému potenciálu je aj v súčasnosti predmetom vedeckých výskumov. Najviac obsahových látok, ktoré sú zodpovedné za liečivé účinky witánia opojnej sa nachádza v koreni. Z chemického hľadiska je koreň bohatý na alkaloidy (witanín, wisamín, anaferín, tropín), steroidné laktóny (witanolidy A až Y, witaferíny), flavonoidy, triesloviny a saponíny. *Withania somnifera* je bohatá na aminokyseliny a z minerálnych látok obsahuje veľa železa.

Withania somnifera (Ashwagandha) sa z farmakologického hľadiska vyznačuje protizápalovými, antiproliferatívnymi, antioxidantnými, antidepresívnymi a kardioprotektívnymi účinka-

mi. Ako účinný adaptogén pomáha zvládať stres, vyčerpanie, nespavosť, je potenciálnym kandidátom pri liečbe neurodegeneratívnych ochorení. Používa sa ako prírodné afrodisiakum nielen pre mužov, ale aj pre ženy.

Vedecké štúdie preukázali, že witanolidy vykazujú imunostimulačné účinky. Inhibujú rast nádorových buniek, tým že potláčajú aktiváciu jadrového faktora NF-κB, ktorý je zodpovedný za vznik rôznych ochorení súvisiacich s imunitou, od zápalových procesov až po vznik rakovinového bujnenia. Steroidné laktóny ako witaferín vylučujú voľné radikály a tým zvyšujú antioxidantnú aktivitu buniek.

U pacientov s *diabetes mellitus 2*, ktorí užívali prípravok ashwagandhy počas 30 dní, laboratórne výsledky preukázali zníženie hladiny glukózy, pokles hladiny lipidov, vrátane cholesterolu a triglyceridov.

Vo všeobecnosti je potrebné dodržiavať dávkovanie odporúčané výrobcom. Tehotným a dojčiacim ženám a deťom do 3 rokov sa tento prípravok neodporúča užívať. Pacienti s vysokým krvným tlakom, cukrovkou, so žalúdočnými vredmi a s autoimunitnými ochoreniami by mali užívanie výživového prípravku konzultovať so svojím špecialistom.

SERENOA PLAZIVÁ SERENOA REPENS

Na zmiernenie ťažkostí súvisiacich s ochorením prostaty sa používajú aj prípravky s obsahom plodov serenoy plazivej (*Serenoa repens* (Bartr.) Small). Najčastejšími obštrukčnými príznakmi sú polakizúria (nutkanie na močenie), prerušované močenie, slabý prúd moču a pocit neúplného vyprázdňovania močového mechúra. Liečivé účinky tejto americkej trpasličej palmičky poznali

a využívali v minulosti aj pôvodní obyvatelia Severnej Ameriky Indiáni.

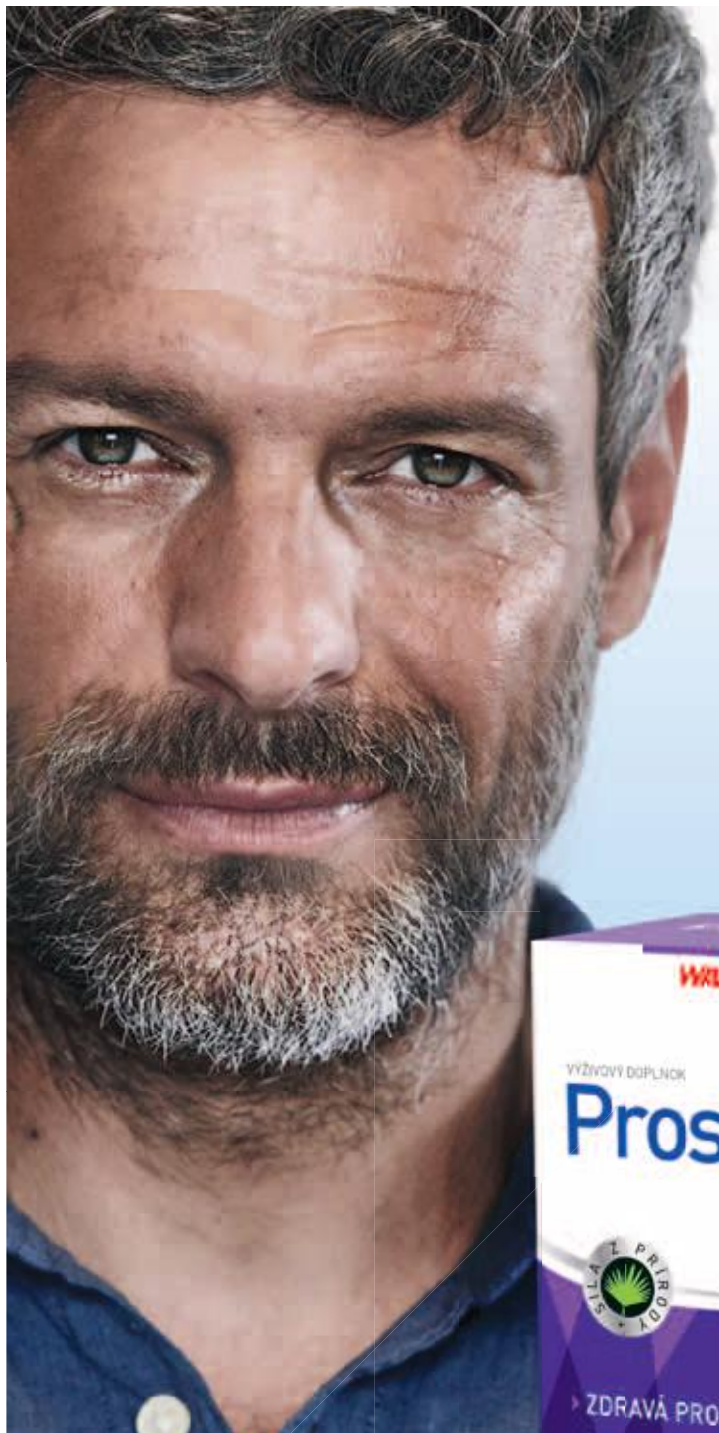
Drogu tvoria sušené bobule oranžovej až čiernej farby *Sabalís serrulatae fructus*. Z obsahových látok sú zastúpené nasýtené alifatické kyseliny ako kyseliny laurová, myristová, palmitová, linolová, fytosteroly (β-sitosterol), flavonoidy, polysacharidy. Mechanizmus účinku pôsobenia extraktov z tejto drogy pri liečbe porúch močenia a pri benignej hyperplázii prostaty nie je dostatočne objasnený. Predpokladá sa, že antiandrogénny účinok spočíva v inhibícii enzýmu 5-α-reduktázy, ktorý mení mužský pohlavný hormón testosterón na dihydrotestosterón, zodpovedný za normálny rast a funkciu prostaty. Vedecké výskumy preukázali, že extrakt z tejto palmičky má protizápalové a antiproliferatívne účinky (nárast proapoptických proteínov). Na potvrdenie účinku sú potrebné ďalšie klinické štúdie.



Pacienti, ktorí užívajú hormóny a pacienti, ktorí trpia rakovinou prostaty by sa mali poradiť so svojím lekárom pred začatím užívania extraktu, pretože rastlina vplýva na hladinu hormónov. Z nežiaducich účinkov sa zriedkavo môžu vyskytnúť tráviace ťažkosti. Pre nedostatok klinických štúdií sa neodporúča užívať v čase tehotenstva a laktácie.

Literatúra u autorky.

Ilustračné foto: internet



Prostenal®

STÁLE V POHODE



Výživové doplnky

PROSTENAL NIGHT JE VHODNÝ PRI ČASTOM NOČNOM VSTÁVANÍ NA TOALETU.

PROSTENAL CONTROL ZABEZPEČUJE STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE PROSTATY A PODPORUJE POTENCIU.

www.prostenal.sk

Výživové doplnky s obsahom extraktu zo Saw palmetta, ktorý pomáha podporovať zdravie prostaty.



Vaše zdravotné poistenie

1.časť

Krajina, ktorá zodpovedá za vaše sociálne zabezpečenie a vaše zdravotné poistenie, sa v EÚ určuje podľa miesta vašej ekonomickej aktivity a vášho miesta pobytu, nie podľa vašej štátnej príslušnosti. Uistite sa, že viete, ktorý systém sociálneho zabezpečenia sa na vás vzťahuje. Ak si nie ste istý, aké sú vaše práva v oblasti zdravotnej starostlivosti, a chcete si ich overiť ešte pred návštevou lekára, obráťte sa na národné kontaktné miesto. V každej krajine EÚ sa nachádza aspoň jedno kontaktné miesto, v ktorom vám povie, či máte nárok na náhradu výdavkov a v akom rozsahu.

Na zdravotné poistenie sa vzťahujú osobitné podmienky, ak ste:

■ Zamestnanec, ktorý pracuje v jednej krajine, ale žije v inej

Ak pracujete v jednej krajine EÚ, ale žijete v inej, máte **právo na lekárske ošetrenie v oboch krajinách**.

Najskôr by ste sa mali zaregistrovať v krajine, v ktorej pracujete, a od zdravotnej poisťovne by ste si mali vyžiadať formulár S1 (bývalý formulár E106). Tento formulár vás oprávňuje na získanie zdravotnej starostlivosti v krajine, v ktorej žijete.

Na základe vášho zdravotného poistenia sú

vaši rodinní príslušníci takisto oprávnení na získanie zdravotnej starostlivosti, ak žijú v krajine EÚ. Ak ste však cezhraničný pracovník žijúci v jednej krajine EÚ a pracujúci v **Dánsku, Írsku, Chorvátsku, vo Fínsku, Švédsku, v Spojenom kráľovstve, Nórsku alebo na Islande**, vaši rodinní príslušníci majú nárok na zdravotnú starostlivosť počas svojho pobytu v týchto krajinách iba v obmedzených prípadoch, ako je napríklad rýchla lekárska pomoc.

■ Starostlivosť o choré deti

Poradte sa vo vašej zdravotnej poisťovni, ak si ako cezhraničný pracovník beriete pracovné voľno z dôvodu starostlivosti o choré dieťa. Ak je vaše dieťa poistené spolu s vaším partnerom/vašou partnerkou v krajine, v ktorej žijete, nemusíte mať nárok na dávky.

■ Pracovník dočasne vyslaný do zahraničia na krátke obdobie (menej ako 2 roky)

Ako pracovník dočasne vyslaný do zahraničia na krátke obdobie (menej ako 2 roky) môžete **ostať poistený vo svojej domovskej krajine** (t. j. v krajine, z ktorej vás vyslali do zahraničia).

Od zdravotnej poisťovne vo svojej do-

movskej krajine by ste si mali vyžiadať formulár S1 (bývalý formulár E106). Vďaka tomuto formuláru budete mať vy a vaša rodina nárok na zdravotnú starostlivosť počas vyslania.

Po príchode do krajiny, kde budete pracovať, odovzdajte formulár S1 príslušnému orgánu zdravotnej starostlivosti.

■ Pracujete vo viacerých krajinách

Ak pracujete vo viacerých krajinách EÚ, ale vykonávate aspoň 25 % vašich profesionálnych činností (pracovný čas a/alebo príjem) v krajine, v ktorej žijete, zvyčajne budete poistený pre zdravotnú starostlivosť v krajine, v ktorej žijete.

Osobitné pravidlá sa však uplatňujú v prípadoch, keď pracujete pre zamestnávateľa, alebo ste samostatne zárobkovo činná osoba mimo krajiny, v ktorej žijete.

■ Štátny zamestnanec vyslaný do zahraničia

Ako štátny zamestnanec vyslaný do zahraničia máte právo na lekárske ošetrenie v krajine, v ktorej žijete.

Mali by ste požiadať zdravotnú poisťovňu v krajine, v ktorej pracujete, o formulár S1 (predtým formulár E106). Vďaka tomuto formuláru budete mať vy a vaša rodina nárok na zdravotnú starostlivosť počas vyslania.

Po príchode do krajiny, kde budete pracovať, odovzdajte formulár S1 príslušnému orgánu zdravotnej starostlivosti.

Poznáte

<https://www.standardnepostupy.sk/>



KLIK



australian bodycare®
healing ground

KLINICKY OVERENÉ MEDICÍNSKY

„LEKÁRNIČKA vo FĽAŠTIČKE“
...doma i na cestách

ABC pure Tea Tree oil *premium
austrálsky čistý esenciálny olej

Prémiová kvalita spracovania predurčila tento prírodný antiseptický olej - tzv. čajovníkový, ako najsilnejšie prírodné antiseptikum s klinicky overovanými účinkami, k použitiu proti nežiaducim baktériám, mikróbom, plesniam, najmä na hojenie poranení, zápalov a rôznych poškodení kože, so silným regeneračným účinkom.

ABC Tea Tree Oil výroby farmaceutickej kvality
ŽIADAJTE /objednajte v LEKÁRNI alebo na tel. 0907 906 906,
www.liecivaZem.sk, AUSTRALIAN BODYCARE™ Poprad.

Zdravotníctvo povedie MUDr. Marek Krajčí

▶ covid19@praca.gov.sk
▶ covid19@employment.gov.sk



PROSPERUJÚCA RODINA
KVALITNÉ ZDRAVOTNÍCTVO
ÚSPEŠNÉ SLOVENSKO

To sú jeho poslanstvá pred voľbami 2020.

Mandát ministra zdravotníctva SR vo funkčnom období 2020 – 2024 mu dáva príležitosť ich splniť.

Vo funkčnom období 2016 – 2020 pôsobil ako poslanec Národnej rady Slovenskej republiky, člen poslaneckého klubu OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosť (OLANO), podpredseda Výboru NR SR pre zdravotníctvo. V novembri 2017 bol hnutím nominovaný do pozície tieňového ministra zdravotníctva. Je ženatý, s manželkou Kamilou má 5 detí a žije v Bratislave. Narodil sa 24. marca 1974 v Bratislave.

Profesijne lekár – detský kardiológ v Detskom kardiocentre SR takmer 22 rokov. Pomáhal aj Nadácii Detského kardiocentra.

Je zakladateľom a riaditeľom platformy Kresťania v meste, ktorá v Bratislave prepája viac ako 30 spoločností, kresťanských komunít a rôzne mimovládne organizácie. V platforme sa angažuje aj ako hudobník, skladateľ a textár.

Slovensko – COVID-19 viac informácií nájdete

INFOLINKA: 0800 221 234
email: novykoronavirus@uvzsr.sk

**Ministerstvo zahraničných vecí
a európskych záležitostí SR (MZVa EZ)**
odporúča občanom Slovenskej republiky **necestovať do žiadnej krajiny sveta.**

<https://www.mzv.sk/aktuality/koronavirus-2019>

Info na stránke MZVaEZ podľa štátov v abecednom poradí o obmedzeniach na hraniciach.

<https://www.mzv.sk/cestovanie/covid19/obmedzenia-na-hraniciach>

Ministerstvo vnútra SR
<https://www.minv.sk/?tlacove-spravy-&sprava=koronavirus>

Aktuálne a overené informácie o situácii na hraniciach nájdete na FB stránke polície.

Ministerstvo vnútra SR priebežne aktualizuje aj opatrenia pre fungovanie klientských a kontaktných pracovísk MV SR.

Ministerstvo zdravotníctva SR

Všetko o koronavíruse:
<https://www.korona.gov.sk/>

<https://www.health.gov.sk/?koronavirus-covid-19>

Národné centrum zdravotníckych informácií v súvislosti s informáciami o víruse COVID-19 sprístupnilo infolinku **0800 221 234**, na ktorej pracovníci Call Centra poskytujú všeobecné a organizačné usmernenia, ako postupovať a na koho sa obrátiť v prípade cestovateľskej anamnézy či podozrenia na ochorenie na koronavírus. Linka neslúži na poskytovanie medicínskych informácií.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR v súvislosti s mimoriadnou situáciou spôsobenou novým koronavírusom COVID-19 posilňuje externú komunikáciu s verejnosťou, resp. poradňu pre občanov. Počnúc 17. 3. 2020 od 6:00 h sa môžu občania obracať s otázkami na odborníkov tak e-mailom a telefonicky aj na nové adresy:

V pracovných dňoch v čase od 8:00 h do 16:00 h bude k dispozícii aj telefonická linka s bratislavskou predvoľbou **02/2046 1100.**

Rozhlas a televízia Slovenska
<https://www.rtvsk.sk/koronavirus>

Aktuality z Európskej únie

- Európska únia v dôsledku pandémie koronavírusu zatvorila od 17. marca 2020 na 30 dní vonkajšie hranice únie.
- EÚ vytvorila expertnú skupinu z epidemiológov a virológov z rôznych členských štátov EÚ na boj proti koronavírusu.

Eurozóna hľadá spôsob, ako do záchranu ekonomiky zapojiť euroval

Ministri financií eurozóny sa dohodli 16. marca 2020 na fiškálnych opatreniach na zmierňovanie ekonomických dopadov spôsobených šírením nového vírusu COVID-19. Spoločne chcú zmobilizovať 120 miliárd eur.

„Urobíme všetko, čo bude v našich silách a ešte aj viac, aby sme obnovili dôveru (v ekonomiku eurozóny) a podporili jej rýchle uzdravenie,“ vyhlásil po porade portugalský minister financií po päťhodinovom telefonickom rozhovore únijnych ministrov financií.

Hlavná téma porady bola jasná: ako zabrániť ekonomickým škodám, ktoré sa pre šírenie nového koronavírusu každý deň prehľbujú.

Euroskupina je neformálne zoskupenie ministrov financií eurozóny. Tí sa v pondelok radili v rozšírenom formáte, teda aj za účasti kolegov z krajín, ktoré ešte neprijali euro.

Výsledkom ich rozhovorov je prvá koordinovaná stratégia a fiškálne opatrenia, ktoré majú zabrániť ďalšiemu spomaľovaniu ekonomiky menovej únie. Detaily o prijatých opatreniach ministri nezverejnili, no uviedli, že majú hodnotu jedného percenta HDP eurozóny. To predstavuje zhruba 120 miliárd eur.

Súčasťou dohody sú aj kroky na zabezpečenie likvidity v hodnote 10 percent HDP eurozóny, pričom má ísť hlavne o rôzne záručné schémy, či daňové prázdniny.

„Tieto čísla už blízkej budúcnosti môžu byť oveľa vyššie,“ píše sa v ich spoločnom vyhlásení.

Zdroj: Euractiv



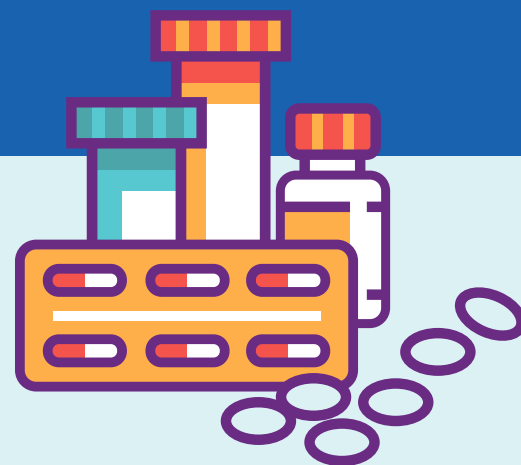
RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Oddelenie farmakovigilancie
Vedúca oddelenia



Vysúšadlá v liekoch

Zvýšená vlhkosť v prostredí môže negatívne ovplyvňovať kvalitu ale aj účinnosť lieku. Môže prispievať k zrýchlenej degradácii liečiva a tým spôsobovať zníženie účinnosti lieku, môže znižovať tvrdosť tablety, ktorá musí byť konštantná počas celej doby použiteľnosti lieku atď. Na eliminovanie tohto problému sa začali pridávať vysúšadlá do finálnych balení liekov, citlivých na zvýšenú vlhkosť.



Vysúšadlá sú látky pohlcujúce vlhkosť. Zabalené sú do pórovitého materiálu, čo im umožňuje efektívne absorbovať vlhkosť vo vnútri balenia. Zabraňujú tým poškodzovaniu liekov a zabezpečujú zachovanie požadovanej kvality počas celej doby použiteľnosti.

Samozrejme všetky vysúšadlá, ktoré sa môžu vkladať do balení liekov musia byť zdravotne nezávadné a schválené pre toto použitie.

Táto informácia, tak isto ako všetky ostatné údaje, musí byť uvedená v informáciách o lieku, tzn., že musí byť uvedená v súhrne charakteristických vlastností lieku (SPC), v písomnej informácii pre používateľa (PIL) a musí byť uvedená aj na vonkajšom obale takéhoto lieku.

Najčastejším a najbezpečnejším spôsobom je umiestnenie vysúšadla do viečka balenia, pretože je tak úplne oddelené od samotného lieku a nehrozí situácia, že by ho pacient z nevedomosti alebo prílišnej horlivosti mohol užiť spolu s liekmi.

U niektorých liekov je však vhodnejšie umiestniť vysúšadlo priamo do balenia lieku. Môže byť vložené do vrecúšok alebo kapsúl. Tento spôsob pridávania vysúšadiel do liekov už predstavuje aj určité riziko pre nedostatočne informovaných pacientov. Podľa našich nedávnych skúseností z hlásení podozrení na nežiaduce účinky liekov, ktoré sme dostali od pacientov sa vyskytli ojedinelé prípady, kedy vysúšadlo bolo považované za inú prídavnú formu nejakých látok určenú



na súčasné užitie spolu s liekom. Takéto jednorazové užitie vysúšadla spôsobilo žalúdočné ťažkosti.

Kde konkrétne sú takéto informácie uvedené:

1. Súhrn charakteristických vlastností lieku (SPC)

V SPC sa takéto údaje nachádzajú v časti 6.5 *Druh obalu a obsah balenia*, kde sa uvádza spôsob balenia lieku, všetky schválené veľkosti balenia daného lieku a všetky jeho súčasti, ako aj všetky pomocné, doplnkové súčasti balenia, napr. ihla, tampón, vysúšadlo a pod.

Reálne príklady:

Tablety sú balené v PVC/PVdC – hliníkových blistroch v ochranných hliníkových vreckách vrátane vysúšadla chrániaceho tablety pred vlhkosťou. Vysúšadlo sa nesmie prehltnúť.

Kapsula s vysúšadlom

Pacienti majú byť poučení, aby neprehltli nádobku s vysúšadlom, ktorá sa nachádza vo fľaši.

2. Písomná informácia pre používateľa (PIL)

V príbalovom letáku sa údaje nachádzajú v časti 6. *Obsah balenia a ďalšie informácie*, kde sa uvádza zloženie lieku, popis vzhľadu tableť ako aj všetky pomocné, doplnkové súčasti balenia, napr. ihla, tampón, vysúšadlo a pod.

Reálny príklad:

Tablety sú balené v PVC/PVdC – hliníkových blistroch v ochranných hliníkových vreckách vrátane vysúšadla chrániaceho tablety pred vlhkosťou. Vysúšadlo sa nesmie prehltnúť.

3. Vonkajší obal

Spolu s informáciami o obsahu liečiva, pomocných látkach, vzhľade lieku, podmienkach jeho uchovávaní sa uvádza tiež údaj o prítomnosti vysúšadla v balení lieku.

Reálne príklady:

Balenie obsahuje kapsulu s vysúšadlom, ktorá nie je určená na konzumáciu.

Neprehltajte nádobku s vysúšadlom, ktorá sa nachádza vo fľaši.

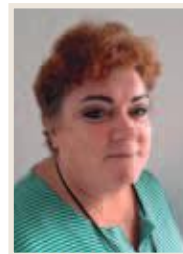
Vysúšadlo je síce súčasťou balenia lieku, ale nemá liečebný účinok a v žiadnom prípade sa nemá užívať s liekmi, ku ktorým bolo pribalené.

Zrejme by bolo vhodné zaradiť aj túto informáciu do štandardnej komunikácie s pacientom pri výdaji liekov.

Čo je registrácia - podľa zákona:

Iveta Šluhová

Prezidentka SK MTP



Registrácia je podmienkou na výkon zdravotníckeho povolania pre všetkých pracujúcich zdravotníckych pracovníkov – zákon 578/2004 paragraf 31 ods. 1 písmeno e).

Registrácia je zapísanie zdravotníckeho pracovníka do registra a vydanie potvrdenia o registrácii.

Údaje z registra v rozsahu podľa § 63 ods. 2 písm. a), c) a e) a § 64 ods. 1 písm. b) až h) je komora povinná poskytovať národnému centru na účely vedenia Národného registra zdravotníckych pracovníkov 41a) v elektronickej podobe v súlade s príslušnými štandardmi zdravotníckej informatiky.

Zápis do registra:

Komora zapíše zdravotníckeho pracovníka do registra do 10 dní od doručenia oznámenia zdravotníckeho pracovníka a vydá mu potvrdenie o registrácii... Registračný list musí obsahovať údaje uvedené v § 63 ods. 2 zákona (čl. II ods. 1 body 6 až 21 tejto smernice).

Všetky uvedené doklady je potrebné zaslať na adresu sekretariátu SK MTP, Hasičská 2, 911 01 Trenčín.

Od dňa zápisu do registra podľa zákona 578/2004 Z. z. sa začína 5-ročné zhodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka podľa Vyhlášky 74/2019 Z. z.

Komora priebežne aktualizuje register podľa údajov oznamovaných zdravotníckymi pracovníkmi. Za priebežnú aktualizáciu od roku 2015 je zákonom stanovený poplatok vo výške 15,00 €, ktorý je príjmom komory.

Postup registrácie pri zmene povolania
Pri zmene povolania sa postupuje tak ako pri novej registrácii:

- Podat' žiadosť o zrušenie pôvodnej registrácie /tlačivo sa nachádza v sekcii dokumenty/v opačnom prípade budete stále vedený i v pôvodnom povolaní a ste povinný preukázať pri hodnotení sústavného vzdelávania spôsobilosť v oboch povolaniach, v ktorých ste registrovaný.

Dočasné pozastavenie registrácie

- Pozastavenie registrácie je možné, ak zdravotnícky pracovník (ďalej len ZP) prerušil výkon povolania na určitý čas, napr. z dôvodu materskej alebo rodičovskej dovolenky, dlhodobej práceneschopnosti, evidencie na úrade práce (nezamestnanosť) a pod.
- Na sekretariát komory zašle poštou vyplnenú žiadosť (nájdete ju v časti „dokumenty“) a originál alebo overenú kópiu rozhodnutia od zamestnávateľa (ukončenie pracovného pomeru) alebo zo sociálnej poisťovne (materská/rodičovská dovolenka), a pod.
- Počas pozastavenia registrácie člen neplatí ČP v plnej výške, ale len udržiavací ČP v sume 5 €.
- **Nečlen** neplatí poplatok za vedenie registra od dátumu pozastavenia registrácie. Nedoplatky vzniknuté pred pozastavením musí uhradiť.
- Po opätovnom nástupe do zamestnania (výkon povolania) musí zaslať na sekretariát komory potvrdenie od zamestnávateľa s dátumom nástupu a požiadať o obnovenie registrácie (tlačivo na stránke komory).
- Pozastavenie registrácie nie je možné so spätným dátumom. Pozastavenie platí od dátumu doručenia žiadosti na sekretariát komory.

Zdravotnícky pracovník je povinný v rámci oznamovania zmeny údajov týkajúcich sa výkonu jeho zdravotníckeho povolania bezodkladne oznamovať komore aj údaje o výkone pracovných činností mimo územia Slovenskej republiky, ako aj údaje rozhodujúce pre dočasné pozastavenie registrácie (§ 63a) a zrušenie registrácie (§ 63b); spolu s oznámením údajov rozhodujúcich pre

dočasné pozastavenie registrácie a zrušenie registrácie je zdravotnícky pracovník povinný predložiť osvedčené kópie dokladov preukazujúcich tieto údaje.

Zrušenie registrácie

Zdravotnícky pracovník (ďalej len ZP) požiada o zrušenie registrácie v súvislosti s ukončením výkonu povolania (odchod do starobného, či invalidného dôchodku, ukončenie výkonu zdravotníckeho povolania z akéhokoľvek iného dôvodu).

- 1) Komora zruší registráciu tomu,
 - a) kto požiadal o zrušenie registrácie v súvislosti s ukončením výkonu zdravotníckeho povolania,
 - b) kto prestal spĺňať podmienky na výkon zdravotníckeho povolania podľa § 31 ods. 1 písm. a) až d), zákona 578/2004 Z. z.,
 - c) komu bol právoplatným rozhodnutím súdu uložený doživotný zákaz výkonu zdravotníckeho povolania,
 - d) kto porušil povinnosť podľa § 80 ods. 1 písm. j) a bola mu uložená pokuta podľa § 82 ods. 5 písm. b) zákona 578/2004 Z. z.

Na sekretariát komory musí zaslať žiadosť o zrušenie registrácie (tlačivo je na web stránke komory, v časti dokumenty – tlačivá na stiahnutie) a originál alebo overenú kópiu dokladu o ukončení výkonu povolania (skončenie pracovného pomeru, zmena povolania, odchod do starobného dôchodku).

Výkon zdravotníckeho povolania je platný aj v prípade čiastočného pracovného úväzku alebo práce popri dôchodku.

O zrušení registrácie rozhodne komora do 30 dní odo dňa, keď sa dozvedela o skutočnostiach uvedených v odseku 1. Rozhodnutie o zrušení registrácie sa doručuje zdravotníckemu pracovníkovi a v prípade, že je zamestnancom, aj jeho zamestnávateľovi.

Alexandra Lukačková

Farmaceutická laborantka

Lekáreň Vitae

Námestie slobody 9

968 01 Nová Baňa 9

Tel.: 045/68 56 281



Môj príbeh

Som jedna z Vás. V priebehu 23 rokov praxe vo verejnej lekárni som začala brať svoju profesiu ako poslanie. I keď štrnásťročnému dieťaťu bolo rozhodovanie sa kam budú smerovať jeho kroky v pracovnej oblasti neboli jednoznačné. Keďže moja mama je zdravotná sestra, chcela som ju nasledovať. No vyššia moc a k tomu moja detská lekárka mi kvôli skolióze zakázala túto profesiu, jediné, čo mi v zdravotníckej sfére odporučila, bol odbor farmaceutický laborant.

Nevedela som, čo ma čaká,

no moja generácia ešte bola zvyknutá poslúchať. A tak som v roku 1996 úspešne ukončila štúdium na SZŠ v Banskej Bystrici. Môj triedny profesor, pán Mgr. Čunderlík, nám dal viac ako len odborné vedomosti. Jeho názory a rady boli výborným odrazovým mostíkom pri skoku zo školy do reality. Začínala som v lekárni Alpina v Žiari nad Hronom, kde aj bývam, s výborným vedením a profesijne staršími kolegyňami, od ktorých som si odniesla mnoho skúseností, ktoré dodnes využívam. Po troch rokoch som absolvovala špecializáciu v odbore lekárenstvo. Z činností, ako sú preberanie a dopĺňanie liekov, výdaj bez lekárskeho predpisu, administratíva je mojou srdcovkou galenika.

Po desiatich rokoch som zmenila pôsobisko

a pracovala v lekárni, kde bolo práce v laboratóriu vďaka bohatej a zaujímavej preskripcii dermatológa zaujímavou zmenou. Tu bol



Zľava: ja, Mgr. Danielka Tencerová, farmaceutka, pani sanitárka Rózka Laktišová

pre mňa vzorom môj kolega, pán Mgr. Vavris, pán magister s veľkým M a mysľou na mieste múdreho človeka. Po jedenástich rokoch sa mi opäť zažiadalo zmeny, a dnes pracujem v lekárni Vitae v Novej Bani. Úžasný kolektív a vedenie lekárne, iní ľudia z druhej strany táry. Sú milší a takmer vôbec nekonfliktní. Od mojej pani magistry si beriem nepísaný návod, ako byť lepším človekom s nevyhasínajúcim úsmevom na tvári a erudovanejšou laborantkou.

Vždy sa je čo učiť

Momentálne som nastúpila na materskú dovolenku, a po jej uplynutí sa sem znovu s radosťou vrátim. Na záver musím povedať, že v lekárni v Novej Bani som našla pravého ducha typickej lekárne, stále tam je a vonia aj vďaka organizácii celej lekárne, tradičným praktikám, úsmevu a nekonečne dobrej nálade pani magistry a šikovným rukám našej milej pani sanitárky. A to aj napriek dnešnej „e-dobe“. Kiežby tento voňavý lekárenský duch našiel miesto vo viacerých lekárnach...

proenzi®

Viac na
WWW.PROENZI.SK



ROBTE NAPLNO TO, ČO VÁS BAVÍ, BEZ OBMEDZENIA

Sú vaše kĺby pripravené na váš aktívny životný štýl? Starajte sa o ne a užívajte si pohyb na maximum. Vyskúšajte Proenzi Active vo forme nápoja s vysokým obsahom kolagénu. Obsahuje navyše aj vitamín C a mangán, ktoré sú dôležité na podporu kĺbov, svalov a tkanív. Prípravok sa odporúča užívať najmä pri zvýšenej fyzickej záťaži.



na **VÝKON**

Výživový doplnok. Obsahuje vitamín C, ktorý prispieva k správnej tvorbe kolagénu na normálnu funkciu chrupaviek.



Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD.

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

Kolagén

a jeho význam pre organizmus

Kolagén tvorí až 30 % suchej hmotnosti organizmu a predstavuje tak najviac zastúpenú bielkovinu v ľudskom organizme. Z biochemického hľadiska ide o skupinu proteínov, ktoré sa líšia svojimi chemickými a morfológickými vlastnosťami a sú produkované viacerými typmi buniek prevažne spojivového tkaniva. Doteraz bolo popísaných až 28 rôznych typov kolagénu, pričom v ľudskom organizme sú najviac zastúpené typy I, II, III, IV a V. Z medicínskeho hľadiska je podstatné, že najrozšírenejší kolagén I tvorí klasické kolagénové vlákna a nachádza sa najmä v koži, šľachách, kostiach, očnom bielku, v puzdrách orgánov a zubovine. Na rozdiel od kolagénu I tvorí kolagén II len veľmi jemné fibrily a nachádza sa predovšetkým v hyalínovej a elastickej chrupavke kĺbov a v medzistavcovej platničke (1).

Základnou stavebnou jednotkou kolagénu sú 3 aminokyseliny: glycín, prolín a hydroxyprolín. Tie sa viažu do peptidických reťazcov, ktoré sa v bunkách spájajú do pevne viazanej priestorovej trojzávitnice zvané tropokolagén. V medzibunkovom priestore sú molekuly tropokolagénu medzi sebou pevne spojené, čím je podmienená základná funkcia kolagénu v tkanivách, ktorou je zabezpečovanie ich mechanickej odolnosti. Jemná sieťovitá štruktúra kolagénu II je zodpovedná za jeho rozdielne biomechanické vlastnosti v porovnaní s kolagénom

I a má kľúčový význam pre správnu funkciu chrupavky.

Enzyémy, ktoré sa zúčastňujú na tvorbe kolagénu v bunkách, potrebujú na svoju dokonalú funkciu dostatok vitamínu C, železa a dostatočné zásobenie bunky kyslíkom. Nedostatok vitamínu C je všeobecne známy ako ochorenie skorbut a klinická manifestácia ochorenia (krvácanie zo slizníc, oslabenie závesného aparátu zubov a ich vypadávanie, osteoporóza a spomalená tvorba červených krviniek) je v podstatnej miere zapríčinená poruchou tvorby kolagénu.

Odhaduje sa, že už od 25. roku života sa syntéza kolagénu postupne znižuje a s nedostatkom kolagénu v tele sa následne spájajú i viaceré zdravotné problémy a kozmetické dôsledky, napr. degeneratívne ochorenie kĺbov, osteoporóza či zhoršenie regenerácie pokožky a tvorba vrások. Okrem veku negatívne ovplyvňujú produkciu kolagénu aj iné faktory, napr. hormonálne zmeny, alkohol, stres, radiácia alebo dehydratácia. Za fyziologických podmienok sú pevne viazané fibrily kolagénu veľmi odolné voči enzymatickej hydrolýze. Výnimku tvoria enzyémy nazývané kolagenázy, ktorých zdrojom sú predovšetkým bunky tvoriace vlastný kolagén a bunky imunitného systému. Kolagenázy zodpovedajú za rovnováhu medzi tvorbou a odbúraním kolagénu. Ich aktivitu však výrazne zvyšujú zápalové mediátory,

UV žiarenie, stresový hormón kortizol a rôzne liečivá. Fragментy kolagénu, ktoré vznikajú pri zvýšenom odbúraní tejto bielkoviny, je možné stanoviť biochemicky, čo sa v medicíne rutinne využíva pri diagnostike a sledovaní dynamiky niektorých ochorení, napr. osteoporózy.

Pri strate kolagénu dochádza nielen ku štruktúrnym zmenám kože, kĺbov, kostí a medzistavcových platničiek, ale aj zmenám uloženia, prípadne aj funkcie niektorých vnútorných orgánov. A odtiaľ vyplýva tak populárna snaha dodať chýbajúci kolagén externe. V súčasnosti sa podávanie kolagénu odporúča pri širokej škále kozmetických problémov a ochorení. Pri zadaní kombinácie kľúčových slov „kolagén + zdravotné účinky“ sa zobrazí viac ako 58 000 zdrojov, v ktorých sa spomínajú blahodarné účinky kolagénu na štruktúru kože, kvalitu vlasov a nechtov, trofické vlastnosti svalstva, ochranný účinok na pohybový aparát a zmiernenie klinickej závažnosti existujúcich ochorení kostí, kĺbov a šliach, zlepšenie funkcie vnútorných orgánov, najmä pečene. Dokonca sa uvádza, že kolagén pomáha schudnúť, má vplyv na dobrú náladu a potláča úzkosť a nervozitu. Nie všetky odporúčania sú však riadne odôvodnené vedeckými a klinickými dôkazmi.

V klinických štúdiách boli overené pozitívne účinky na štruktúru kože. Renomovaný časopis *Nutrients* zverejnil výsledky štúdie, počas ktorej viac ako 70 žien pilo 12 týždňov zmes obsahujúcu hydrolyzovaný kolagén a rôzne ďalšie vitamíny, minerály a kyselinu hyalurónovú. U týchto žien sa významne znížila hĺbka vrások a zvýšila hydratácia a pružnosť pokožky. Zaujímavé je, že tento efekt pretrvával viac ako 4 týždne po ukončení „liečby“ (2). Ďalšia podobná štúdia v časopise *Skin Pharmacology and Physiology* sa zaoberala účinkami doplnkov kolagénu na pokožku žien. V tejto štúdii ženy užívali buď kolagénový doplnok alebo placebo počas 8 týždňov. Po týchto 8 týždňoch mali ženy, ktoré užívali doplnok, výrazne vyššiu elasticitu a hydratáciu pokožky (3). Existujú však zdroje, ktoré uvádzajú, že užívanie výživových doplnkov s kolagénom sa osvedčilo aj ako podporná liečba akné. Doteraz však neexistujú vedecké dôkazy na podporu uvedenej indikácie. Nie sú dostupné ani žiadne relevantné údaje potvrdzujúce pozitívny vplyv kolagénu na rast a kvalitu vlasov a nechtov.

Ojedinelé menšie štúdie dokazujú pozitívny efekt užívania vysokých dávok kolagénu na rast svalovej hmoty a svalovú silu (4), ochranný účinok kolagénových peptidov na cievnú stenu, zlepšenie krvného lipidového profilu (5) ale aj osteoporózy (6). Na-

priek tomu, že výsledky uvedených štúdií sú veľmi sľubné, odborníci reagujú veľmi zdržanlivo a upozorňujú na potrebu ďalšieho výskumu v tejto oblasti.

Najviac pozornosti sa vo vedeckej literatúre venuje vplyvu suplementácie organizmu kolagénom na kvalitu a štruktúru kĺbovej chrupavky. Kĺbová chrupavka je vysoko špecializované spojivové tkanivo, ktoré pokrýva konce dlhých kostí v dutine synoviálneho kĺbu. Na jeho výstavbe sa zúčastňuje len veľmi málo buniek, tzv. chondrocytov uložených v dutinkách medzibunkovej hmoty a nemá nervové zásobenie, ani krvné, či lymfatické cievy. Kĺbová chrupavka má však dve nesmierne dôležité mechanické funkcie: podpornú a funkciu umožňujúcu hladký, kĺzavý pohyb jednej kosti po druhej pri pohybe kĺbov. Chrupavka má na rozdiel od iných tkanív pohybového aparátu minimálnu regeneračnú schopnosť. Súvisí to s tým, že nemá krvné zásobenie a jej výživa pochádza výlučne zo synoviálnej tekutiny, do ktorej sa všetky látky dostávajú iba difúziou. Do kĺbu najľahšie preniká voda a malé molekuly. Je teda zrejmé, že molekulárna hmotnosť liečiv je kľúčový faktor, ktorý ovplyvňuje pravdepodobnosť prieniku látky do kĺbovej dutiny.

Prevažnú časť extracelulárnej (medzibunkovej) hmoty chrupavky tvorí voda (až 60 %) a rad makromolekúl, predovšetkým kolagén typu II a agrekán. Kolagén II vytvára sieť jemných fibríl, ktorá stabilne uzatvára komplex kyseliny hyalurónovej s naviazaným agrekánom. Agrekánová molekula viaže na svoj reťazec ďalšie proteoglykány (napr. chondroitínsulfát A a keratánsulfát). Tvorba bielkovín a proteoglykánov intenzívne prebieha v bunkových elementoch chrupavky. Súčasťou extracelulárnej hmoty sú aj proteolytické enzýmy, ktoré zodpovedajú za odbúravanie štruktúrnych bielkovín a proteoglykánov. Patologické zmeny kĺbovej chrupavky nastávajú vtedy, ak deštruktívne enzymatické procesy prevažujú nad novotvorbou štruktúrnych molekúl. Liečba ochorení spojených s degeneráciou kĺbov – ich typickým predstaviteľom je napr. artróza, resp. osteoartróza, je reprezentovaná skupinou liečiv, ktoré *znižujú degradačné enzymatické procesy* a ďalšou skupinou látok, ktoré *zvyšujú obnovu chrupavky* stimuláciou tvorby kolagénu, kyseliny hyalurónovej alebo proteoglykánov. Viaceré klinické štúdie potvrdzujú, že doplnky kolagénu môžu pomôcť pri obnove alebo prevencii poškodenia chrupavky v kĺboch. Poukazuje na to prehľadový článok brazílskych autorov (7), v ktorom sumarizovali výsledky 9 kvalitných klinických štúdií zameraných na danú problematiku a experimentálnych prác, v ktorých boli účinky kolagénu sledované na ľud-

ských bunkových kultúrach. Autori potvrdili, že používanie hydrolyzovaných doplnkov kolagénu má pozitívny vplyv na zdravie kĺbov a chráni kĺby aj pri nadmernej záťaži (8), dokonca do určitej miery obnovuje denzitu kostí u ľudí s osteoporózou a osteoartrózou a zmierňuje bolesť kĺbov ako jednu z dominujúcich subjektívnych ťažkostí spojených s reumatoidnou artritídou (9). Napriek dokumentovaným pozitívnym účinkom však nie je podávanie kolagénových produktov zahrnuté do štandardných terapeutických postupov pri liečbe ochorení pohybového aparátu.



Ak sa pacient rozhodne pre perorálnu suplementáciu organizmu kolagénom, je potrebné vedieť, že z hľadiska účinnosti nie sú všetky dostupné prípravky rovnocenné. Aby sa jednotlivé hodnotné zložky kolagénu mohli dostať do cieľových tkanív ľudského tela, musí byť kolagén obsiahnutý v potrave a doplnkoch stravy najprv rozštiepený v tráviacom trakte na menšie fragmenty s pomerne nízkou molekulovou hmotnosťou. Čím nižšia je molekulová hmotnosť, tým vyššia je ich absorpcia a následná biologická dostupnosť. Výber „správneho“ kolagénového doplnku je kľúčový najmä vtedy, ak je dôvodom doplnkovej liečby ochorenie kĺbovej chrupavky. Natívny kolagén sa v žalúdku nešpecificky enzymaticky rozkladá, ale výsledkom procesu sú vždy iné a rôzne dlhé reťazce s pomerne veľkou molekulovou hmotnosťou, ktoré sa vstrebávajú iba v limitovanej miere. *Hydrolyzovaný kolagén* predstavuje natívny kolagén špecificky štiepený kolagenázou, ktorého výsledkom sú zakaždým rovnaké reťazce s nižšou molekulovou hmotnosťou, označované ako kolagénové peptidy. Početné vedecké

publikácie potvrdzujú, že biologická aktivity natívneho kolagénu a kolagénových peptidov sa výrazne odlišuje. Kolagénové peptidy znásobujú v chondrocytoch syntézu kolagénu typu II už po niekoľkých dňoch podávania. Súbežne s nárastom syntézy kolagénu je možné v tkanive chrupky dokázať aj zvýšenú syntézu proteoglykánov. Takýto efekt po podávaní natívneho kolagénu nebol potvrdený.

Druhou dôležitou podmienkou dosiahnutia pozitívneho účinku je podávanie hydrolyzovaného kolagénu v dostatočne vysokej dávke, minimálne 10 g denne. Dávka hydrolyzovaného kolagénu v klinických štúdiách, v ktorých bol preukázaný jeho pozitívny vplyv na pohybový aparát sa pohybovala v rozmedzí 10 – 16 g (7), nižšie dávky (cca 2,5 g) boli použité iba pri sledovaní jeho vplyvu na trofické vlastnosti kože (2, 3).

Okrem správneho výberu produktu a jeho podávania v dostatočnej dávke je pri doplnkovej liečbe kolagénom podstatný aj časový faktor. Pacient, ktorý sa rozhodol užívať doplnky kolagénu kvôli zlepšeniu výživy kĺbov, by mal produkt brať denne minimálne 12 týždňov. Ak už boli u neho potvrdené klinické známky osteoartrózy, pozitívny efekt je možné očakávať po 6 mesiacoch, pri osteoporóze až po roku pravidelného užívania.

Literatúra

1. Mechírová E, Domoráková I, Tóth Š, Veselá J, Jonecová Z, Danková M, Pomfý M. Cytológia a všeobecná histológia, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Košice 2010, ISBN 978-80-7097-803-0.
2. Bolke L, Schlippe G, Gerß J, Voss W. A Collagen Supplement Improves Skin Hydration, Elasticity, Roughness, and Density: Results of a Randomized, Placebo-Controlled, Blind Study. *Nutrients*. 2019; 11(10):2494.
3. Proksch E, Segger D, Degwert J, Schunck M, Zague V, Oesser S. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. *Skin Pharmacol. Physiol.* 2014; 27(1):47-55.
4. Zdzieblik D, Oesser S, Baumstark MW, Gollhofer A, König D. Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men: a randomised controlled trial. *Br. J. Nutr.* 2015; 114(8):1237-1245.
5. Tomosugi N, Yamamoto S, Takeuchi M, Yonekura H, Ishigaki Y, Numata N, Katsuda S, Sakai Y. Effect of Collagen Tripeptide on Atherosclerosis in Healthy Humans. *J. Atheroscler. Thromb.* 2017; 24(5):530-538.
6. Elam ML, Johnson SA, Hooshmand S, Feresin RG, Payton ME, Gu J, Arjmandi BH. A calcium-collagen chelate dietary supplement attenuates bone loss in postmenopausal women with osteopenia: a randomized controlled trial. *J Med Food.* 2015; 18(3):324-31.
7. Porfírio E, Fanaro GB. Collagen supplementation as a complementary therapy for the prevention and treatment of osteoporosis and osteoarthritis: a systematic review. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2016; 19(1): 153-164.
8. Clark KL, Sebastianelli W, Flechsenhar KR, Aukermann DF, Meza F, Millard RL, Deitch JR, Sherbondy PS, Albert A. 24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain. *Curr Med Res Opin.* 2008; 24(5):1485-96.
9. Barnett ML, Kremer JM, St Clair EW, Clegg DO, Furst D, Weisman M, Fletcher MJ, Chasan-Taber S, Finger E, Morales A, Le CH, Trentham DE. Treatment of rheumatoid arthritis with oral type II collagen. Results of a multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. *Arthritis Rheum.* 1998; 41(2):290-7.

Doc. MUDr. Martina Šutovská, PhD., docent vysokej školy/univerzity
Jesseniova lekárska fakulta UK v Martine a Martinské centrum pre biomedicínu (BioMed Martin)

1. V koži je najviac zastúpený:

- a) kolagén I,
- b) kolagén II,
- c) kolagén III.

2. Na syntéze kolagénu sa zúčastňujú enzýmy, ktoré pre svoje správne fungovanie potrebujú:

- a) vitamín K,
- b) vitamín C,
- c) vitamín D.

3. Vekom sa syntéza kolagénu:

- a) nemení,
- b) zvyšuje,
- c) znižuje.

4. V klinických štúdiách sa pri osteoartróze osvedčilo podávanie:

- a) hydrolyzovaného kolagénu II a I,
- b) veľkých množstiev želatíny,
- c) vysokých dávok natívneho kolagénu.

5. Nedostatok vitamínu C vedie ku poruche syntézy kolagénu. Toto ochorenie sa nazýva:

- a) beri-beri,
- b) dna,
- c) skorbut.

6. Výživa kĺbovej chrupavky sa uskutočňuje:

- a) početnými drobnými cievami,
- b) lymfatickými cievami,
- c) difúziou živín.

7. Biochemické stanovenie degradačných produktov kolagénu sa používa v rámci diagnostiky:

- a) osteoporózy,
- b) fibromyalgie,
- c) artropatie neznámeho pôvodu.

8. Aktivitu kolagenáz – enzýmov, ktoré odbúrávajú kolagén, zvyšuje:

- a) keratínsulfát,
- b) kortizol,
- c) agregán.

9. Intenzívna tvorba kolagénu v kĺbovej chrupavke prebieha v:

- a) retikulocytoch,
- b) astrocytoch,
- c) chondrocytoch.

10. Na ovplyvnenie metabolizmu kĺbovej chrupavky sa odporúča podávať hydrolyzovaný kolagén v dávke:

- a) minimálne 100 mg,
- b) minimálne 10 g,
- c) maximálne 20 mg.

11. V klinických štúdiách sa potvrdilo, že kolagén pozitívne ovplyvňuje:

- a) akné,
- b) hrúbku jazvy,
- c) hĺbku vrások.

12. Do synoviálnej tekutiny najľahšie preniká:

- a) inzulín,
- b) natívny kolagén,
- c) voda.

13. Pri osteoartróze sa pozitívny liečebný efekt hydrolyzovaného kolagénu objaví najskôr po:

- a) 2 týždňoch liečby,
- b) 6 mesiacoch liečby,
- c) 12 mesiacoch liečby.

14. Kĺbová chrupavka neobsahuje:

- a) krvné a lymfatické cievy,
- b) nervové vlákna,
- c) obe možnosti sú správne.

15. Priestorové usporiadanie kolagénu II pripomína:

- a) jemnú sieť,
- b) šikmé pruhy,
- c) vzájomne prepletené špirály.

16. Druhou najviac zastúpenou bielkovinou v kĺbovej chrupavke je:

- a) dermatán sulfát,
- b) agregán,
- c) hesperidín.

17. Kolagén II sa nachádza:

- a) v očnom bielku,
- b) zubovine,
- c) medzistavcovej platničke.

18. Ktorá z uvedených možností predstavuje účinok kolagénu, ktorý nebol zaznamenaný v klinickej štúdií?

- a) zvýšenie tvorby svalovej hmoty,
- b) zvýšenie tvorby lipoproteínov,
- c) zvýšenie tvorby proteoglykánov v kĺbovej chrupavke.

Zdravotnícka organizácia:
SK MTP

Registračné číslo: **02**
2020

AD

Odpovede zasielajte do 10. mája 2020 na e-mail: farmaceutickylaborant@gmail.com

Kredity vám budú pridelené do 25. júla 2020.

Testy posielajte na jednom z predpísaných tlačív.

Môžete si ich stiahnuť na www.sekmtp.sk alebo na www.ssflatzp.sk

NAPÍŠTE

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

Správne odpovede test 1/2020:

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

Vyrobené na Slovensku či slovenská potravina?

Nejde o totožné pojmy.



JUDr. Jana Venhartová, LLM

Riaditeľka
Potravínárska komora Slovenska



Spotrebitelia môžu na obaloch výrobkov nájsť rôzne označenia, ktoré vyjadrujú určitú spojitosť potraviny so Slovenskou republikou, a to výrazmi: „*Slovenská potravina*“, „*Vyrobené na Slovensku*“, alebo „*Krajina pôvodu: Slovenská republika*“. Nemusia to však byť len slovné vyjadrené výrazy, z marketingových materiálov či letákov sa dozvedáme túto informáciu aj použitím slovenskej vlajky, prípadne slovenského znaku. **Vyššie uvedené výrazy však nemajú rovnaký význam.**

V prvom rade je potrebné povedať, že označenie krajiny pôvodu potraviny nie je povinným údajom na potravinách. Označenie potraviny vyššie uvedenými výrazmi je na dobrovoľnej báze a je na rozhodnutí výrobcu, či túto informáciu uvedie.

Povinné označenie krajiny pôvodu sa v zmysle príslušnej sektorovej európskej legislatívy vyžaduje len **pri označení medu, hovädzieho mäsa, mäsa zo sviň, oviec, kôz a hydiny, čerstvého ovocia a zeleniny a olivovom oleji.**

Čo teda tieto výrazy znamenajú?

■ Slovenská potravina

Výrazom „Slovenská potravina“ je možné označiť potravinu, ak **najmenej 75 %** surovín a prísad z celkového množstva použitých na jej výrobu pochádza zo Slovenskej republiky a **všetky fázy jej výrobného procesu** sa uskutočňujú v Slovenskej republike.

■ Vyrobené na Slovensku

Výraz „Vyrobené na Slovensku“ môžu niesť potraviny, **pokiaľ všetky fázy jej výrobného procesu sa uskutočňujú v Slovenskej republike.** Ide teda o potraviny, na výrobu ktorých možno použiť suroviny a prísady, ktoré neboli vypestované alebo zberané v Slovenskej republike, alebo neboli cielene získané zo zvierat chovaných alebo zabitých chovaných zvierat v Slovenskej republike. **Suroviny teda v hocijakjej forme nemusia pochádzať zo Slovenska.**

■ Krajina pôvodu: Slovensko

V zmysle európskeho nariadenia, ktorým sa ustanovuje Colný kódex Únie, sa za krajinu pôvodu tovaru považuje krajina, kde sa vykonalo jeho posledné, **podstatné a hospodársky odôvodnené zušľachtenie alebo prepracovanie**, a to v podnikoch vybavených na tento účel, **ktorého výsledkom je nový výrobok alebo ktoré predstavuje dôležitý stupeň výroby.**



Rovnako ako pri výraze „Vyrobené na Slovensku“ sa nevyžaduje, aby suroviny pochádzali zo Slovenska. Na rozdiel od „Vyrobené na Slovensku“ sa však nevyžaduje, aby sa všetky fázy výrobného procesu uskutočnili v Slovenskej republike, podstatné je, aby sa tu uskutočnilo posledné podstatné a hospodársky odôvodnené zušľachtenie (čiže spracovanie) potraviny.

Pokiaľ hovoríme o označeniach, ktoré vyjadrujú určitú spojitosť potraviny so Slovenskou republikou, je potrebné spomenúť aj letáky a reklamné časopisy predajcov potravín, ktorí musia podľa zákona o potravinách zabezpečiť, aby najmenej polovicu poľnohospodárskych výrobkov a potravín z cel-

kového množstva uvedeného v letáku tvorili poľnohospodárske výrobky a potraviny označené v zmysle vyhlášky č. 163/2014 Z. z. (čiže „Slovenská potravina“ a „Vyrobené na Slovensku“ pri potravinách), alebo **potraviny vyrobené v Slovenskej republike.**

Podľa usmernenia Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, takéto **potraviny vyrobené v Slovenskej republike** musia spĺňať dve podmienky. Prvou podmienkou je, aby sa aspoň jedna z fáz výrobného procesu uskutočnila v Slovenskej republike (vrátane fázy balenia), druhou podmienkou je, aby sídlo výrobcu alebo sídlo baliarne bolo v Slovenskej republike.

To znamená, že za účelom splnenia povinnosti podľa zákona o potravinách týkajúcej sa reklamy poľnohospodárskych výrobkov a potravín v letákoch a reklamných časopisoch sa do celkového počtu započítajú aj potraviny, ktoré sa na Slovensku **len zabalili, pričom suroviny nemusia pochádzať zo Slovenskej republiky.**

Momentálne prebieha na úrovni členských štátov Európskej únie diskusia o povinnom označovaní všetkých potravín krajinou pôvodu, a k tejto téme prebiehala aj európska iniciatíva občanov. Z pohľadu výrobcov sme však za to, aby **zostalo označenie krajiny pôvodu na dobrovoľnej báze.** Pokiaľ sa výrobca rozhodne, že mu táto informácia pomôže pri marketingu svojich výrobkov, môže ju označiť niektorým z vyššie uvedených výrazov. Na druhej strane, na Slovensku je mnoho výrobcov, ktorí vyrábajú pre zahraničné trhy, na ktorých prevláda oveľa silnejší lokálny patriotizmus ako na Slovensku a teda uplatnenie ich výrobkov by bolo napriek splneniu kvalitatívnych očakávaní spotrebiteľov oveľa obtiažnejšie. Musíme si uvedomiť, že Slovensko je z pohľadu spotreby veľmi malým trhom a preto pokiaľ chceme mať na Slovensku silnú potravinársku výrobu, musia sa naše podniky orientovať aj na export výrobkov na zahraničné trhy.



PhDr. Tomáš Vrabel

Vysoká škola zdravotníctva
a sociálnej práce sv. Alžbety, n. o.,
Bratislava

Vytváranie záchrannárskej uličky

Kolóny vozidiel v cestnej premávke patria ku každodennému životu vodičov a to najmä vo väčších mestách. Nezriedka sa nám stáva, že stojíme v kolóne vozidiel a zrazu počujeme zvuk výstražného zariadenia, ktorý používajú vozidlá s právom prednostnej jazdy, ktorých osádka sa z pravidiel ponáhľajú k rôznym situáciám, pri ktorých sa nachádzajú osoby ohrozené na živote, alebo zdraví. Vo veľa prípadoch sú rozhodujúce doslova sekundy. Každý z nás na uvedenú situáciu reaguje inak. Nie je ničím výnimočným, že vodič po zaregistrovaní vozidla, ktoré vydáva zvukový a svetelný efekt znervóznie. Približovaním sa vozidla s právom prednostnej jazdy vodič samozrejme registruje zvyšujúci sa zvukový a svetelný efekt, čím jeho nervozita môže stúpať. Následne začíname na situáciu reagovať a snažíme sa čo najefektívnejšie presunúť vozidlo, aby sme umožnili vozidlu s právom prednostnej jazdy prejazd. Samozrejme vodiči vozidiel by vedeli povedať množstvo prípadov, kedy nebolo možné plynulo pokračovať v jazde z dôvodu že vodič pred nimi nevedel na situáciu v predstihu reagovať. Návodov alebo

Aké má teda vodič povinnosti v súvislosti s umožnením prejazdu vozidla s právom prednostnej jazdy?

Príslušné ustanovenie zákona o cestnej premávke pojednáva o tom, že pri hustote cestnej premávky, ktorá vyvolá vznik kolóny stojacich vozidiel **na diaľnici** alebo na **smereo rozdelenej ceste mimo obce s najmenej dvomi jazdnými** pruhmi v jednom smere jazdy, je vodič vozidla povinný pri súbežnej jazde vykonať taký jazdný úkon, ktorý umožní vytvorenie záchrannárskej uličky v strede medzi dvoma jazdnými pruhmi a v úsekoch s viac ako dvomi jazdnými pruhmi medzi ľavým jazdným pruhom a k nemu priliehajúcim jazdným pruhom. Pri vytváraní záchrannárskej uličky je na nevyhnutne potrebný čas vodič vozidla oprávnený vojsť aj na miesta, kde je to inak zakázané, ak tým neohrozí iného účastníka cestnej premávky.

Aplikovanie vyššie uvedeného ustanovenia v praxi by znamenalo, že záchrannársku

vozidlami. Nezriedka sa stávalo, že vodiči za sebou zastavili v kolóne tak, že medzi vozidlami bol len nepatrný rozstup, čo malo v konečnom dôsledku vplyv pri potrebe presunutia vozidla za účelom vytvorenia záchrannárskej uličky.

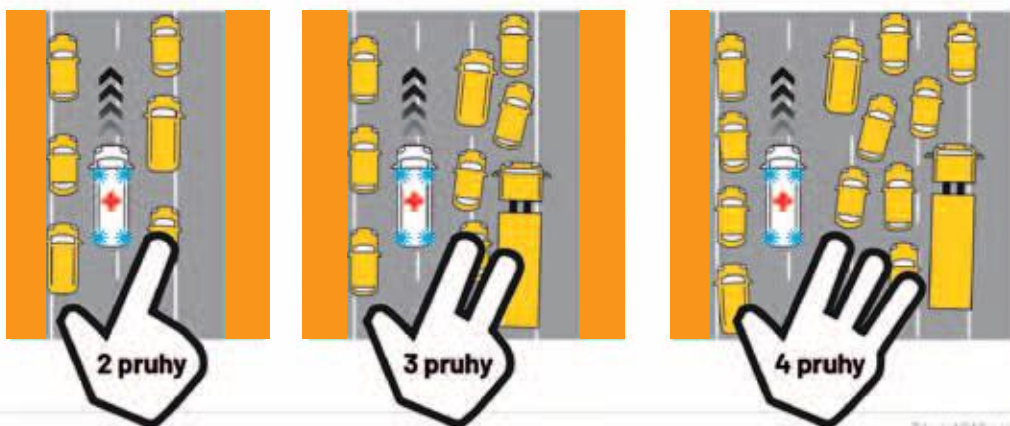
Z citovaného ustanovenia vyplýva aj postup vytvárania záchrannárskej uličky. Pričom pri ceste s dvomi jazdnými pruhmi v jednom smere jazdy je povinnosť vytvárať záchrannársku uličku medzi spomenutými dvomi jazdnými pruhmi a na ceste s tromi a viacerými jazdnými pruhmi je potrebné uvedenú uličku vytvárať medzi ľavým a k nemu priliehajúcim jazdným pruhom.

Veľmi podstatnou časťou ustanovenia pre vodičov je skutočnosť, že pri vytváraní záchrannárskej uličky sú na nevyhnutne potrebný čas oprávnení bez hrozby sankčného postihu vojsť vozidlom aj na miesta, kde by to bolo za iných okolností zakázané, ale len za predpokladu, že tým neohrozí iného účastníka cestnej premávky. Ako príklad možno uviesť zastavenie a státie vozidlom na mieste, kde by vozidlo zakrývalo vodorovnú dopravnú značku vyznačujúcu spôsob radenia do jazdných pruhov, alebo zastavenie a státie na cestnej zeleni a pod..

Za nevytvorenie záchrannárskej uličky, alebo jej zneužitie môže byť sankcionovaný aj držiteľ vozidla v rámci aplikácie inštitútu objektívnej zodpovednosti, pričom za nevytvorenie záchrannárskej uličky mu hrozí pokuta vo výške 99 eur a za zneužitie uvedenej uličky pokuta vo výške 300 eur.

V rámci subjektívnej zodpovednosti bude konanie vodiča, ktorý zneužije záchrannársku uličku posudzované ako porušenie pravidiel cestnej premávky závažným spôsobom, za čo mu okrem peňažnej pokuty môže byť uložený aj zákaz činnosti viesť motorové vozidlá.

V závere si len v súvislosti s vyššie uvedeným dovolím skonštatovať, že inštitút záchrannárskej uličky skutočne netreba podceňovať. Jej význam je pre osobu, ktorá je v nebezpečenstve ohrozenia života alebo zdravia, prípadne ktorá potrebuje urgentnú pomoc nenahraditeľný a každá získaná sekunda môže byť v boji o život rozhodujúca.



jednotné postupy by sme hľadali márne, pretože žiadna právna úprava k povinnosti vytvárať záchrannársku uličku a umožniť vozidlu s právom prednostnej jazdy prejazd neexistovala. Takáto povinnosť a postup pre vodičov bol zapracovaný až v novele zákona o cestnej premávke s účinnosťou od 1. 4. 2020.

uličku je povinný vodič vytvárať už pri spomaľovaní, resp. zastavovaní vozidla za vozidlami, ktoré pred ním spomaľujú, prípadne zastavujú z dôvodu vzniku kolóny. Tým sa v podstate už predstihu pripravia na umožnenie prejazdu vozidlu s právom prednostnej jazdy, čím sa predídne zbytočným zdržaniam, prípadne kolíziám medzi

Novela zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov



RNDr. Jozef Slaný, CSc.

Sekcia farmácie a liekovej politiky
Odbor farmácie

 MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY


V decembrovom čísle bola zverejnená informácia právničky Slovenskej lekárskej spoločnosti pani JUDr. Márie Mistríkovej o rozsiahlej novele zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a ktorým sa menia a doplňajú niektoré zákony v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o liekoch“). Ide o zákon č. 383/2019 Z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon o liekoch.

Vzhľadom na to, že pri schvaľovaní vládneho návrhu zákona sa poslancami pozmeňovacími návrhmi dosť výrazne zmenili niektoré ustanovenia dovoľujem si uviesť komentár ku schválenému zneniu zákona. Informácia zverejnená v decembrovom čísle bola čerpaná z podkladov, ktoré boli schválené vládou SR.

Tento zákon má tri ciele:

1. Implementovať nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) č. 2017/745 z 5. apríla 2017 o zdravotníckych pomôckach, zmene smernice 2001/83/ES, nariadenia (ES) č. 178/2002 a nariadenia (ES) č. 1223/2009 a o zrušení smerníc Rady 90/385/EHS a 93/42/EHS (ďalej len „nariadenie EÚ o zdravotníckych pomôckach“).

Vládny návrh zákona mal pôvodne za cieľ implementovať aj nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) č. 2017/746 z 5. apríla 2017 o diagnostických zdravotníckych pomôckach in vitro a o zrušení smernice 98/79/ES a rozhodnutia Komisie 2010/227/EÚ. Vzhľadom na to, že navrhované opat-

renia mali nadobudnúť účinnosť až od 26. mája 2022 boli na základe pripomienky legislatívneho odboru NR SR vypustené.

2. Prijat' ďalšie opatrenia s cieľom zabrániť reexportu liekov.
3. Prijat' legislatívne opatrenia k záverom auditu legislatívy z pohľadu goldplatingu a plniť uznesenie vlády SR č. 50 zo 6. februára 2019. Na vysvetlenie, pojem goldplating predstavuje podľa interpretácie Európskej Komisie rozširovanie požiadaviek kladených európskou legislatívou, najmä smerníc, v procese transpozície do vnútroštátnych právnych poriadkov členských štátov EÚ. V praxi sa s ním stretávame najmä v prípadoch, kedy transponovanou právnou normou:
 - dochádza k využitiu možnosti odchyliť sa/ odkloniť sa z požiadaviek EÚ regulácie v prísnejšej, širšej či viac zaťažujúcej forme/verzii,
 - nedochádza k využitiu možnosti odchyliť sa/ odkloniť sa z požiadaviek EÚ regulácie v menej prísnej, užšej či menej zaťažujúcej a nadmernej forme/verzii
 - nedochádza, v prípade viacerých možných alternatív EÚ regulácie k voľbe tej z nich, ktorá by bola najmenej prísna či zaťažujúca, a
 - dochádza k dobrovoľnému rozšíreniu rozsahu pôsobenia EÚ regulácie tak, že pokrýva i prípady/subjekty, ktoré nie sú taxatívne vymedzené.

Podľa spomenutého uznesenia vlády SR č. 50 zo 6. februára 2019 bola ministerka zdravotníctva zviazaná vykonať audit

legislatívy a v prípade zistenia goldplatingu prijať legislatívne opatrenia a predložiť ich vo forme návrhu právneho predpisu na rokovanie vlády SR. Ministerstvo zdravotníctva SR zistenia auditu goldplatingu realizovalo zákonom č. 363/2019 Z. z.

4. Prijat' legislatívne opatrenia k záverom programu spoločného auditu FDA (USA) a Európskej komisie v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv - Joint Audit Programme (JAP), ktorého cieľom bolo posúdiť, či výsledky inšpekcie správnej výrobnéj praxe vykonanej Štátnym ústavom pre kontrolu môžu byť predmetom Dohody USA a EÚ o vzájomnom uznávaní inšpekcií správnej výrobnéj praxe.

5. Úprava lekárenskej starostlivosti.

6. Aktualizácia zoznamu liečiv, ktoré sa musia predpisovať len uvedením názvu liečiva.

1 Implementácia nariadenia (EÚ) o zdravotníckych pomôckach

Poskytovateľov zdravotnej starostlivosti sa implementácia nariadenia (EÚ) priamo nedotýka, má priamy dosah na výrobcov zdravotníckych pomôcok, pretože upravuje požiadavky na uvedenie zdravotníckej pomôcky na trh alebo na uvedenie zdravotníckej pomôcky do prevádzky, čo je proces obdobný registrácii lieku. Zdôrazňujem, že nariadením (EÚ) č. 745/2017 sa ukládajú požiadavky na výrobcov zdravotníckej pomôcky pred uvedením zdravotníckej pomôcky na trh alebo do prevádzky.

Poskytovateľom zdravotnej starostlivosti sa umožňuje zapojiť do činností súvisiacich s klinickým skúšaním liekov a s klinickým skúšaním zdravotníckych pomôcok, pretože poskytovatelia zdravotnej starostlivosti (najčastejšie ústavné zdravotnícke zariadenia) sú pracoviskami, na ktorých sa klinické skúšanie liekov alebo zdravotníckych pomôcok vykonáva.

Vládny návrh zákona pôvodne navrhoval zriadenie samostatnej etickej komisie MZ SR pre klinické skúšanie humánnych liekov a zdravotníckych pomôcok. Dôvodom bolo, že nariadenie (EÚ) č. 2014/536 o klinickom skúšaní liekov a nariadenie (EÚ) č. 2017/745 o zdravotníckych pomôckach ustanovujú krátke termíny na vydanie stanoviska k etike klinického skúšania a ak etická komisia nevydá v určenom termíne svoje stanovisko podľa oboch uvedených právnych predpisov EÚ sa to považuje za tzv. „tichý súhlas“. Z praktických dôvodov sa uvažovalo, že tieto požiadavky budú lepšie zabezpečené osobitnou etickou komisiou MZ SR pre klinické skúšanie.

Po diskusii vo Výbore Národnej rady SR pre zdravotníctvo sa poslancami návrhom zmenila pôvodná filozofia zákona schválená vládou SR tak, že existujúca etická komisia MZ SR pre biomedicínsky výskum bude posudzovať aj etické aspekty klinického skúšania humánnych liekov a aj klinické aspekty klinického skúšania zdravotníckych pomôcok. Z uvedeného vyplýva, že zákonom č. 383/2019 Z. z. sa rozšírila pôsobnosť etickej komisie MZ SR pre biomedicínsky výskum aj na klinické skúšanie humánnych liekov a klinické skúšanie zdravotníckych pomôcok.

Je potrebné zdôrazniť, že klinické skúšanie humánnych liekov a klinické skúšanie zdravotníckych pomôcok sa podľa zákona č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon č. 576/2004 Z. z.“) považuje za biomedicínsky výskum. Zmena pôvodnej filozofie je preto v súlade so slovenskými právnymi predpismi.

Zákon č. 383/2019 Z. z. obsahuje tzv. právo veta etickej komisie, čo v praxi znamená, že ak etická komisia nesúhlasí s povolením klinického skúšania humánneho lieku alebo

zdravotníckej pomôcky, Slovenská republika predmetné posudzované klinické skúšanie na území SR nepovolí.

Etickej komisii MZ SR pre biomedicínsky výskum sa dáva aj právomoc v spolupráci so Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv v Bratislave vykonávať dohľad nad povoleným klinickým skúšaním humánneho lieku alebo zdravotníckej pomôcky na území SR.

Zákomom č. 383/2019 Z. z. sa zriadenie národného portálu klinického skúšania zriadeného zákonom č. 156/2018 Z. z. vypustilo.

Nariadenie (EÚ) č. 2014/356 o klinickom



skúšaní humánnych liekov ani nariadenie (EÚ) č. 2017/745 o zdravotníckych pomôckach neupravujú posudzovanie etických aspektov klinického skúšania humánnych liekov resp. klinického skúšania zdravotníckych pomôcok. Zriaďovanie etickej komisie, počet členov etickej komisie, kritéria posudzovania etických aspektov je v kompetencii členských štátov EÚ. Oba právne predpisy EÚ vyžadujú, aby etická komisia bola nezávislá a v súlade s uznanými medzinárodnými dohodami. Predstavitelia zadávateľov klinického skúšania mali záujem, aby aj Slovenská republika do posudzovania žiadostí o povolenie klinického skúšania zahrnula aj etické aspekty, pretože výsledky klinického skúšania, pri ktorom sa zohľadnili aj etické aspekty sa považujú za cennejšie a hodnotnejšie.

Len pripomínam, že výsledky klinického skúšania sa pri humánnych liekoch pred-

kladajú v žiadosti o registráciu humánneho lieku a pri zdravotníckych pomôckach v žiadosti o posudzovanie zhody zdravotníckej pomôcky s normou, podľa ktorej bola vyrobená. V oboch prípadoch ide o žiadosť o povolenie na uvedenie humánneho lieku alebo uvedenie zdravotníckej pomôcky na trh.

Zmeny posudzovania žiadosti o povolenie klinického skúšania liekov sa začnú uplatňovať až šesť mesiacov od zriadenia európskeho portálu klinického skúšania liekov (v čase písania tohto článku ešte nebol zriadený) a zmeny posudzovania žiadosti o povolenie klinického skúšania zdravotníckych pomôcok sa začnú uplatňovať od 26. mája 2020.

V novom § 138b sa ustanovujú správne delikty pri revidovanom regulačnom rámci pre zdravotnícke pomôcky pre skúšajúceho klinického skúšania zdravotníckej pomôcky, zadávateľa klinického skúšania zdravotníckej pomôcky, zdravotníckeho pracovníka, poskytovateľa zdravotnej starostlivosti a zdravotnú poisťovňu. Určuje sa orgán príslušný na začatie správneho konania a výška pokuty. Revidovaným regulačným rámcom pre zdravotnícke pomôcky je činnosť podľa nariadenia (EÚ) 2017/745.

Upozorňujem, že zákonom č. 383/2011 Z. z. sa poskytovateľ zdravotnej starostlivosti dopustí iného správneho deliktu, ak

- a) pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti nepoužíva zdravotnícke pomôcky v súlade s účelom určenia, ktorý bol predmetom posudzovania zhody na základe ktorého sa preukázalo, že spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh alebo na uvedenie do prevádzky (na sprístupnenie na trhu),
- b) bezodkladne neoznámi štátnemu ústavu závažnú nehodu zdravotníckej pomôcky sprístupnenej na trhu,
- c) neposkytne informácie v štátnom jazyku podľa § 110c zákona o liekoch všetkým pacientom, ktorým bola zdravotnícka pomôcka implantovaná a neposkytne týmto pacientom kartu implantátu.

Za tieto správne delikty štátny ústav pre kontrolu liečiv je oprávnený uložiť pokutu od 300 eur do 35 000 eur.

2. Ďalšie opatrenia s cieľom zabrániť reexportu liekov

Oprávneným subjektom na vývoz humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov zo Slovenskej republiky bude od 1. januára 2020 len držiteľ povolenia na úplnú výrobu liekov. Kontrolnou činnosťou ministerstva vzniklo podozrenie, že držiteľ povolenia na čiastkovú výrobu liekov (na výrobné postupy súvisiace s delením, balením a úpravou balenia liekov) považujú prebalené kategorizované lieky za lieky nimi vyrobené, čo ich podľa pôvodného znenia odseku 2 § 19a oprávňovalo na vývoz kategorizovaného lieku. Preto sa v § 19a Vývoz humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov v odseku 2 spresňuje, že za výrobcu lieku, ktorý má oprávnenie na vývoz kategorizovaného lieku sa považuje výrobca, ktorý má povolenie na úplnú výrobu liekov a nielen na čiastkovú výrobu napr. na prebalovanie liekov, aby sa títo držiteľ povolenia na výrobu liekov nepovažovali za osoby oprávnené vyvážať kategorizované lieky. MZ SR zaznamenalo od účinnosti zákona č. 306/2016 Z. z., ktorým sa zaviedli základné opatrenia na zabránenie reexportu liekov (účinné od 1.1.2017) zvýšený počet žiadostí o povolenie čiastkovej výroby liekov (prebalovanie).

Ďalším opatrením na zabránenie reexportu je úprava definovania lekárenskej starostlivosti takým spôsobom, aby lekárenská starostlivosť nezahrňovala dodávanie liekov iným lekárňam resp. lekárňam v inom členskom štáte. Smernica Európskeho parlamentu a Rady č. 2001/83 ES, zo 6. novembra 2001, ktorou sa ustanovuje Zákoník Spoločenstva o humánných liekoch vyžaduje, aby lekárne, ktoré majú zámer dodávať lieky iným lekárňam boli držiteľmi povolenia na veľkodistribúciu humánných liekov. Preto sa zákonom č. 383/2019 Z. z. určuje, že lekárne nesmie dodávať lieky držiteľovi povolenia na poskytovanie

lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárni v počte vyššom ako päť balení s rovnakým kódom lieku prideleným štátnym ústavom za kalendárny mesiac a ani lekárni na území iného členského štátu. Tieto dodávky liekov sa nepovažujú za lekárenskú starostlivosť. Takáto činnosť sa považuje za veľkodistribúciu liekov, na ktorú je potrebné mať povolenie. Bolo potrebné reagovať na praktiky, keď niektorí držiteľ povolenia na veľkodistribúciu liekov, ktorých právnická osoba je zároveň držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni vykonávali presuny liekov v domnienke, že ak oba subjekty majú rovnaké IČO právnickej osoby, neporušujú zákon a týmto konaním si zabezpečovali kategorizované lieky na prípadný reexport. V novom odseku 15 § 20 sa obmedzenie dodávky liekov na päť balení mesačne okrem liekov uvedených v kategorizačnom zozname liekov vzťahuje aj na lieky uvedené v zozname liekov s úradne určenou cenou.

Pri kontrole reexportu kategorizovaných liekov sa vyskytli prípady, keď odmietli poskytovatelia lekárenskej starostlivosti predložiť orgánom štátnej správy doklady o príjme, výdaji resp. predaji nadobudnutých kategorizovaných liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín. Tieto doklady sú nevyhnutné na preukázanie a zisťovanie ich dodávateľského toku resp. histórie.

Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti bude od 1. 1. 2020 povinný na požiadanie predkladať orgánom štátnej správy záznamy o príjme humánných liekov zaradených v zozname kategorizovaných liekov a ich dodávkach

- držiteľom povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni,
- iným držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánných liekov a

● držiteľom registrácie týchto liekov alebo držiteľom povolenia na veľkodistribúciu humánných liekov, ak od týchto subjektov kategorizovaný liek nakúpili a ide ich spätný predaj alebo predložiť údaje z týchto záznamov v elektronickej podobe umožňujúcej automatizované spracúvanie.

Držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti sa ukladá nová povinnosť uchovávať lieky iba v lekárni. Zistilo sa špekulatívne uchovávanie liekov v sklade držiteľa povolenia na veľkodistribúciu na základe zmluvy o uložení liekov.

Použitie tzv. emergentného systému sa rozšírilo aj na nemocničné lekárne. Aj nemocničná lekárň bude oprávnená prostredníctvom informačného systému na mimoriadne objednávanie liekov (ISMOL = emergentný systém) objednať anonymizovanou objednávkou (žiadankou) lieky zaradené do zoznamu kategorizovaných liekov. Ide o rovnaký postup akým verejná lekárň používa anonymizovaný lekársky predpis.

Držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni sa zakazuje uzatvárať podľa Obchodného zákonníka zmluvu o uložení vecí, predmetom ktorej je uloženie humánneho lieku zaradeného v zozname kategorizovaných liekov alebo humánneho lieku zaradeného v zozname liekov s úradne určenou cenou, to neplatí ak ide o uloženie lieku, ktorý obstarala zdravotná poisťovňa podľa § 6 ods. 13 písm. b) zákona č. 581/2004 Z. z. o zdravotných poisťovniach a dohľade nad zdravotnou starostlivosťou.

Cieľom tohto opatrenia je zamedzenie spolupráce medzi držiteľmi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti a držiteľmi povolenia na zaobchádzanie s liekmi najmä držiteľmi povolenia na veľkodistribúciu liekov, pri získavaní kategorizovaných liekov a liekov s úradne určenou cenou a ich následnom reexporte.

Pokračovanie v ďalšom čísle

Ilustračné foto: internet



POMÔCKY PRE ZDRAVÚ A POHODLNÚ CHÔDZU



Vložky ortopedické



Korekčné podpätky



Bandáž nočná Hallux Valgus



Gélový korektor s chráničom palca



Gélové špičky do lodičiek samolepiace



Gélové podpätky pre ostrohu

PIGEON
VÝHRADNÝ DOVOZCA PRE SR

PIGEON, s.r.o.
Rosinská cesta 13
010 08 Žilina

Tel: 041/ 763 3081
pigeon@pigeon.eu
www.pigeon.eu

Katalóg výrobkov
zašleme na požiadanie.

COVID-19 – kontakty na Úrady verejného zdravotníctva SR

Nepretržitá činnosť

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky	0917 222 682
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici	0918 659 580
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bratislave	0917 426 075
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre	0948 495 915
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave	0905 903 053
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne	0911 763 203
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach	0918 389 841
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove	0911 908 823
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline	0905 342 812
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove	0917 121 946
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade	0911 635 260
	0903 905 080
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Michalovciach	0948 518 954



MUDr. Helena Imreová, PhD.

Všeobecný lekár pre dospelých
Ľubochňa

Horúčka

a čo by sme o nej mali vedieť?

Ako horúčka sa označuje zvýšenie teploty tela nad 38 °C. Telesná teplota pod 38 °C sa označuje ako subfebrília, nad 40 °C ako hyperpyrexia. Horúčka nie je choroba, iba jeden z jej nešpecifických príznakov. Je to komplexná reakcia, ktorá smeruje k zvýšeniu potenciálu jedinca na prežitie. Pri vyššej teplote sa zvyšujú mnohé aktivity buniek imunitného systému a tým aj celková obranná kapacita organizmu, a súčasne sa zhoršujú podmienky pre rast a rozmnožovanie väčšiny patogénnych mikroorganizmov. Horúčka mobilizuje imunitný systém a aktivuje aj iné procesy, pri ktorých sa všeobecne zlepšuje výživa buniek. Na druhej strane, ak teplota dosiahne hranicu 38,5 °C a najmä ak prekročí 40 °C treba ju znížiť. Výrazne zvýšená telesná teplota už pôsobí na organizmus nepriaznivo, najmä zvýšenou záťažou pre srdce a celý obehový systém. Zvýšenie telesnej teploty zariadi termoregulačné centrum v hypotalame na základe viacerých podnetov. Hlavnú úlohu majú látky produkované niektorými typmi buniek – cytokíny, napr. IL-1, IL-6 a TNF- α (endogénne pyrogény). Termoregulačné centrum je u väčšiny ľudí nastavené na teplotu 36,5 – 37 °C. Telesná teplota počas dňa mierne kolíše – ráno je nižšia asi o 1 °C, u zdravých ľudí sa pohybuje v rozmedzí 35 – 37 °C. Všeobecne platí, že deti reagujú vysokou teplotou aj na menej závažné infekcie a naopak, starí ľudia môžu prekonávať aj ťažkú infekciu s teplotou niečo málo nad 37 °C. Oslabený organizmus starého človeka dokonca môže podľahnúť závažnej infekcii bez toho, aby zareagoval zvýšenou teplotou.

Príčinou horúčky môže byť každé ochorenie, spojené so zápalovou reakciou – infekčné

choroby, nádory, autoimunitné choroby, endokrinné choroby (hypertyreóza). Horúčka môže byť spôsobená aj poškodením termoregulačného centra v hypotalame, napríklad následkom úrazu, cievnej mozgovej príhody alebo nádoru. Zápalom organizmus reaguje aj na poškodené vlastné tkanivo, napríklad pri infarkte myokardu. Sú však situácie, keď napriek intenzívnemu inčialnemu vyšetrovaniu zostáva príčina horúčky nepoznaná.



Zlatým štandardom pri meraní telesnej teploty je meranie pomocou termočlánku v pľúcnej tepne. Týmto meraním sa dá zistiť najsmereodatnejšia hodnota – teplota jadra ľudského tela. Používa sa však len u kriticky chorých pacientov. Bežne sa meria teplota teplomerom na rôznych miestach tela, pričom pre každé miesto merania sú hranice normálnej teploty trochu odlišné: horná hranica normálnej teploty v podpazuší je známych 37,0 °C, na ušnom bubienku 37,4 °C, v ústach 37,6 °C, v konečníku 37,8 °C.

Liečba horúčky väčšinou nie je bezpodmienečne nutná, ale pre väčšinu pacientov prináša úľavu. Všeobecné opatrenia (pokoj na posteli a voľný vzdušný odev, ktorý umožní odvádzanie tepla z kože sálaním a potením) prispievajú k zlepšeniu celkovej pohody. Bez primeranej hydratácie organizmu by boli snahy o zníženie teploty neúčinné a opakované podávanie antipyretík by bolo nebezpečné. Farmakoterapia horúčky sa odporúča znižovať, ak dosiahne hranicu 38,5 °C a najmä, ak prekročí 40 °C. Nejde však o zrážanie teploty za každú cenu na normálnu hodnotu, stačí ak sa ju podarí udržiavať na hodnotách pod 38,5 °C. Účinnok bežne používaných antipyretík spočíva v znížení koncentrácie cirkulujúcich pyrogénnych cytokínov inhibíciou enzýmu cyklooxygenázy. Paracetamol je v súčasnosti pri horúčke liekom prvej voľby. Blokuje účinok endogénnych pyrogénov na hypotalamické termoregulačné centrum a významne znižuje tvorbu prostaglandínov v CNS. Zo skupiny nesteroidových protizápalových liekov (NSAID) sa najčastejšie používa ibuprofén pre svoje dobré antipyretické, analgetické aj antiflogistické účinky. V ostatnom období sa neodporúča striedanie paracetamolu s ibuprofénom (v 2 – 3 hodinových intervaloch). Pri tejto kombinácii stúpa riziko predávkovania a kumulatívnej toxicity a nepotvrdila sa jej vyššia účinnosť v porovnaní s monoterapiou. Riziko predávkovania hrozí najmä pri rôznych voľnopredajných prípravkoch, ktoré sa používajú na prípravu horúcich nápojov pri symptomatickej liečbe respiračných infekcií. Ich hlavnou zložkou je často práve paracetamol v kombinácii s dekonjestívami a vitamínmi. Tieto preparáty sú určené najmä pre dospelých pacientov a u detí nie je ich používanie vhodné. Glukokortikoidy brzdia produkciu endogénnych pyrogénov a mediátorov zápalu a môžu byť užitočné v liečbe hyperpyrexie refraktérnej na klasické antipyretiká. Metamizol patrí medzi nenarkotické analgetiká zo skupiny pyrazolónov a má antipyretický, analgetický a spazmolytický účinok. Antipyretický účinok majú aj stredné dávky kyseliny acetylsalicylovej. Keďže podávanie kyseliny acetylsalicylovej malým deťom s vírusovými infekciami bolo spojené s rozvojom Reyovho syndrómu, tento liek je ako antipyretikum do veku 12 rokov kontraindikovaný. Pri neúspechu medikamentózneho liečby alebo, ak nie je priestor čakať na účinok lieku pri výstupe teplôt nad 39,5 °C, môže byť potrebná aplikácia aj fyzikálnych metód znižovania horúčky. K najbežnejšie používaným metódam patria studené obklady a zábaly, potieranie celého tela vlhkou tkaninou a vlažná sprcha.

MIG-400®

rýchly proti bolesti a horúčke

IBUPROFÉN



**Ked' vás
prekvapí
bolešť**



Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky¹



Biela politelná tableta¹

MIG-400®, 400 mg, ibuprofén. Liek je na vnútorné použitie. **Liečivo:** Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofenu. **Terapeutické indikácie:** Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky. **Dávkovanie:** Celková denná dávka ibuprofenu: deti 6-9 ročné 600 mg, deti 10-12 ročné 800 mg, mladiství starší ako 12 rokov a dospelí 1200 mg. Len pre krátkodobé použitie. Ak ťažkosti u detí a dospievajúcich pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, a dlhšie ako 3 dni pri liečbe horúčky a 4 dni pri liečbe bolesti u dospelých, je potrebné navštíviť lekára. Užíva sa počas jedla alebo po jedle. Nežiaduce účinky sa môžu minimalizovať užívaním najnižšej účinnej dávky počas najkratšej doby potrebnej na zvládnutie príznakov. **Kontraindikácie:** Predtílnosť na ibuprofén alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, známe reakcie bronchospazmu, astmy, rinitídy alebo urtikárie spôsobené kyselinou acetylsalicylovou alebo inými nesteroidovými protizápalovými liečivami v minulosti, neobjasnené poruchy krvotvorby, aktívny peptický vred alebo anamnéza rekurentného peptického vrodu/hemorágie, anamnéza gastrointestinálneho krvácania alebo perforácie v súvislosti s predchádzajúcou terapiou NSAIDs, cerebrovaskulárne alebo iné aktívne krvácanie, závažná dysfunkcia pečene alebo obličiek, závažné srdcové zlyhanie, posledný trimester gravidity, deti s hmotnosťou nižšou ako 20 kg (mladšie ako 6 rokov). MIG-400 sa nesmie podávať súčasne s inými NSAID vrátane selektívnych inhibítorov cyklooxygenázy-2. **Liekové a iné interakcie:** Sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Fertilita, gravidita a laktácia:** V treťom trimestri gravidity je kontraindikovaný. Pri krátkodobej liečbe nie je potrebné prerušiť dojčenie. **Ovplyvnenie schopnosti viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje:** Pri vyšších dávkach môže ibuprofén vyvolávať nežiaduce účinky na centrálny nervový systém, ako je únava a závrat, pacienti môžu mať v zriedkavých prípadoch zníženu schopnosť viesť vozidlá a/alebo obsluhovať stroje. Toto vo väčšej miere platí pri kombinácii s alkoholom. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie pozorované nežiaduce účinky sú gastrointestinálne. Vyskytnúť sa môže žalúdočný vred, perforácia alebo gastrointestinálne krvácanie, ktoré môžu byť fatálne, zvlášť sa môžu vyskytnúť u starších pacientov. Po podávaní ibuprofenu boli hlásené nevoľnosť, vracanie, hnačky, plynatosť, zápcha, dyspepsia, bolesť brucha, meléna, hemateméza, ulcerózna stomatitída, exacerbácia kolitídy a Crohnovej choroby. Menej často sa zaznamenala gastritída. Riziko výskytu gastrointestinálneho krvácania je závislé od dávky a dĺžky liečby. Ostatné nežiaduce účinky sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. Pred odporúčaním si pozorne prečítajte **Súhrn charakteristických vlastností lieku**. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlin, Nemecko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. Posledná revízia textu: 5/2018. **Dátum výroby materiálu:** 3/2020. **Referencia:** 1. SPC MIG-400®(5/2018). **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s. r. o., Galvaniho 17/B, 821 04 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, slovakia@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

INZERČIA

SK-MIG-03-2020-V01-Press



Alena Ferjančeková

Farmacutická laborantka
Lekáreň U Kozmu a Damiána
Ul. M. Sch. Trnavského č. 8
841 01 Bratislava
Tel.: 0904 367 541

Osvedčené receptúry

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 1
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Čapíky proti migréne		
Rp.		
Ergotamini tartarici	0,001	
Coffeini puri	0,1	
Phenobarbitali	0,02	
Aminophenasoni	0,2	
Diazepamí	0,005	
Ol. cacao	q.s.	
M. f. supp.		
D. t. d. No. XX (viginti)		
D. S. 1 čapík pri bolesti hlavy		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 2
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Prednizónové čapíky – pri laryngitíde		
Rp.		
Prednisoni	0,1	
Adipis solidi	q. s.	
M. f. supp.		
D. t. d. No. II (duas)		
D. S. 1 čapík pri záchvate kašľa		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 3
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Kapsule proti migréne		
Rp.		
Acidi acetylsalicylici	6,0	
Ergotamini tartarici	0,02	
Coffeini	1,60	
Codeini	0,20	
Paracetamoli	9,0	
Phenobarbitali	0,40	
M. f. pulv.		
Div. in dos. No. XX (viginti)		
D. S. 1 kapsulu pri silnej bolesti hlavy		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 4
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Pasta na poranenú sliznicu úst (napr. od protězy)		
Rp.		
Benzocaini	2,0	
Dexpanthenoli	0,5	
Hypromellosi	2,4	
Vasellini albi	2,0	
Menthae pip. ol.	gtt. No. II (duas)	
Paraff. liq.	ad 10,0	
M. f. pasta mucoadhes.		
D. S. 5 x denne na sliznicu úst		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 5
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Sholov roztok - na úpravu acidózy pri chronickom ochorení obličiek		
Rp.		
Natrii citrici		
Kalii citrici	aa	50,0
Acidi citrici		140,0
Aqua purificata	ad	1000,0
M. f. sol.		
D. S. 3 x denne vypiť 5 ml		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 6
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Pasta na bradavice		
Rp.		
Acidi salicylici		
Olei ricini	aa	5,0
Pastae zinci oxid.	ad	25,0
M. f. pst.		
D. S. Zvonka do okolia bradavice		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 7
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Suspensia na akné		
Rp.		
Resorcini	3,0	
Aluminií kalii sulph.	10,0	
Acidi acetici dil.	1,0	
Acidi salicylici	6,0	
Talci	60,0	
Zinci oxydati	20,0	
Spiriti diluti	200,0	
M. f. susp.		
D. S. 1 x denne na akné		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Recept č. 8
Zdravotná poisťovňa poisťenca		
Višňevského oleobalzam na popáleniny, kožné zápaly, vrede, furunkuly, nechtové zápaly a pod.		
Rp.		
Olei helianthi	500,0	
Olei jecoris aselli	25,0	
Bals.peruviani	50,0	
Xeroformi	30,0	
Olei ricini	ad	1000,0
M. f. susp.		
D. S. Suspensio Višnevski cum balsamo peruviano		
Zvonka potierať		
Príjal	Prípravil	Spolupracovník
Expedoval	Dátum	



Poradia a pomôžu:

Konzultačná služba NTIC pri akútnych intoxikáciách: **02/54 774 166, 0911 166 066** (non-stop)

Infolinka Hniezda záchranu pre ženy s nechceným tehotenstvom: **0905 888 234** (non-stop)

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie: **0800 212 212** (non-stop)

Linka pomoci obetiam násillia: **0850 111 321** (non-stop)

Linka dôvery – pôsobí pod II. Psychiatrickou klinikou FN L. Pasteura Košice: **055/622 2323** (non-stop)

Linka nádeje pre krízové situácie a rodinné problémy – pôsobí pod I. Psychiatrickou klinikou FN L. Pasteura Košice: **055/644 1155** (non-stop)

Linka pomoci dievčatám, ženám a matkám v krízových životných situáciách: **0800 12 00 24** (non-stop)

Linky dôvery toxikomanov: **02/534 17 464, 02/534 17 467** (non-stop)

Linka pomoci pre problémy s hraním: **0800 800 900** (po – pia 9:00 – 17:00 hod.)

Linka pomoci ľuďom s AIDS: **0800 666 77, 02/21 02 5119**

Inštitút pre podporu dojčenia: online poradňa (odpovedia do 24 hodín)

Linka pomoci Ligy proti rakovine: podľa rozpisu na stránke www.lpr.sk

Krízové centrá a linky v SR

V živote okrem pekných chvíľ zažívame situácie, keď nevieme ako ďalej. Vtedy očakávame, že nablízku bude niekto, kto

nás vypočuje, pochopí, komu sa môžeme zdôveriť a pomôže nájsť aspoň náznak riešenia.

Na stránke Krízová linka nájdete bližšie informácie a tiež kontakty na krízové centrá s rôznym zameraním, pôsobiace v jednotlivých regiónoch Slovenska, kde je možné obrátiť sa o radu či o pomoc.

Krízová linka je určená na kontaktovanie Modrého anjela pre:

- dispečerov Operačného strediska záchrannej zdravotnej služby SR (linka 155),
- dispečerov Operačného strediska Hasičského a záchranného zboru (linka 112 a 150),
- posádky Rýchlej zdravotnej a lekárskej pomoci a hasičských vozidiel v teréne,
- ošetrojúci personál Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave (lekári a sestry),
- pre obete tragických udalostí a ich príbuzných.

Na linke slúži vyškolený psychosociálny manažér a je v 24/7 dostupnosti. V prípade udalostí s hromadným postihnutím osôb môže Modrý anjel, samospráva alebo štát zriadiť špeciálne krízové linky týkajúce sa konkrétnych udalostí (napr. výbuch v bani Handlová, 2009, a i.). Vtedy pracovníci Modrého anjela obsluhujú aj tieto linky, prijímajú a spracovávajú prichádzajúce hovory v súlade s etickým kódexom a štandardmi platiacimi v našej profesii.

Krízová linka slúži:

- na poskytovanie telefonickej krízovej intervencie širokej verejnosti,
- na vysielanie zasahujúcich tímov Modrého anjela do terénu a ich koordináciu,
- na koordináciu zásahu s partnerskou organizáciou.

Zdroj: Národný portál zdravia



Stérimar™ Mn (Mangán)

Na alergickú nádchu, sezónnu aj celoročnú



- Mangán potláča vylučovanie histamínu¹, zodpovedného za príznaky alergickej nádchy.
- Stérimar Mn počas 5 mesačnej liečby znižuje počet epizód akútnej alergickej nádchy u pacientov s chronickou alergickou nádchou a zlepšuje kvalitu života².
- Odporúča sa pred aplikáciou iných liekov do nosa (dekongestív napr. Nasivin Soft 0,05%, lokálnych antihistaminík a topických kortikoidov).
- Bez obmedzenia veku, vhodný aj pre tehotné a dojčiacie ženy.

1. Br. J Pharmacol 1973, 48(3): 527-537.
2. Development and Therapy. 2018(12): 705-709.

Stérimar je zdravotnícka pomôcka, CE 0459.

www.sterimar.sk



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Nemocnica Malacky

M04A

Antiuratiká (liečba dny)

Antiuratiká patria do anatomicko-terapeutickej skupiny liečiv zameraných na liečbu muskuloskeletárneho systému. V anatomicko-terapeutickom systéme (ATC) ide o farmakologickú skupinu M04A, ktorá je rozdelená do štyroch farmakologicko-terapeutických podskupín (tabuľka 1). Liečivá ATC skupiny M04A sa používajú predovšetkým na liečbu ochorenia dny a primárnej hyperurikémie. Indikáciou na ich použitie je však aj prevencia a liečba primárnych nefropatií spôsobených kyselinou močovou (s alebo bez symptómov dny), liečba sekundárnej hyperurikémie spojenjej s hematologickými ochoreniami alebo liečba chronickej hyperurikémie pri stavoch, v ktorých už došlo k ukladaniu urátov (vrátane anamnézy alebo prítomnosti tofu a/alebo dnovej artritídy). Cieľom antiuratickej liečby je predísť záchvatom dny, zabrániť vypadávaniu urátových konkrémentov v obličkách a dosiahnuť vylúčenie kyseliny močovej uloženej napríklad v tofoch.

Výdaj všetkých antiuratik ATC skupiny M04A sa viaže na lekársky recept.

Do podskupiny **M04A Liečivá potlačujúce tvorbu kyseliny močovej** sú zaradené liečivá: alopurinol (tablety), febuxostat (filmom obalené tablety) a dvojkombinácia liečiv alopurinol s lezinuradom (filmom obalené tablety).

Alopurinol je urikostatikum, čiže liečivo, ktoré potláča tvorbu kyseliny močovej. Je liečivom voľby pri všetkých formách hyperurikémie, ktoré sa nedajú zvládnuť diétou, pri klinických komplikáciách hyperurikemických stavov, najmä manifestnej dny, urátovej nefropatie a na rozpúšťanie a prevenciu tvorby kryštálov kyseliny močovej (obličkových kameňov). Používa sa aj v prípade, keď sú kontraindikované urikosuriká (liečivá zvyšujúce vylúčovanie kyseliny močovej), ako napríklad nadprodukcia kyseliny močovej, pri nefrolitíaze alebo pri nefropatii inej etiológie, pri sekundárnej hyperurikémii pri malignitách, pri malom objeme moča alebo pri kyslom pH moču.

Febuxostat je liečivom druhej voľby pri hyperurikémii. Jeho výhodou je, že ho možno

indikovať aj pri renálnej insuficiencii. Rovnako ako alopurinol, aj febuxostat je urikostatikum.

Do podskupiny M04A je zaradená aj dvojkombinácia liečiv alopurinol s lezinuradom. Ide o kombináciu urikostatika a urikosurika. Táto kombinácia liečiv sa využíva v prípade refraktérnej (nereagujúcej) hyperurikémie.

Monokomponentné prípravky s obsahom lezinuradu (filmom obalené tablety) sú zaradené do podskupiny **M04AB Liečivá zvyšujúce vylúčovanie kyseliny močovej**. Mechanizmus jeho účinku je založený na inhibícii reabsorpcie kyseliny močovej, ale znižuje aj tvorbu kyseliny močovej (urikostatiký účinok). Indikuje sa len v kombinácii s alopurinolom ako prídavná liečba hyperurikémie pri dne (s tofmi alebo bez), keď sa pri monoterapii alopurinolom nedosahujú cieľové hodnoty kyseliny močovej v sére.

Kolchicín (obalené tablety) podskupiny **M04AC Liečivá ovplyvňujúce metabolizmus kyseliny močovej** sa využíva na liečbu akútneho záchvatu dny, ako profylaxia záchvatov dny pri liečbe urikosurikami a na liečbu familiárnej stredozemnej horúčky. Kolchicín (alkaloid Colchicum autumnale) zmiernuje bolesť a zápal pri dnovej artritíde. Ide o mitotický jed, ktorý nemá priamy vplyv na koncentráciu kyseliny močovej v krvi, tkanivách a v moči a nemá ani analgetické a antiflogistické vlastnosti. Vplyv kolchicínu na koncentráciu kyseliny močovej je založený na znížení jej zrážacej schopnosti mechanizmami, ako sú inhibícia motility a fagocytárnej aktivity mobilných buniek, zníženie agregácie fagozómov na lyzozómy, spotreby kyslíka a zníženie tvorby kyseliny mliečnej leukocytmi.

Kľúčové slová: ATC klasifikácia, antiuratiká

Tabuľka 1: Liečivá farmakologicko-terapeutickej skupiny M04A Antiuratiká

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
M04AA	Liečivá potlačujúce tvorbu kyseliny močovej	alopurinol, febuxostat, alopurinol + lezinurad
M04AB	Liečivá zvyšujúce vylúčovanie kyseliny močovej (urikosuriká)	lezinurad
M04AC	Liečivá ovplyvňujúce metabolizmus kyseliny močovej	kolchicín
M04AX	Iné antiuratiká	-



MVDr. Edina Sesztáková, PhD.

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

Hemolytická anémia psov

Hemolytická anémia (chudokrvnosť) je patologický stav spôsobený znížením celkového počtu erytrocytov v krvi v dôsledku ich nadmerného rozpadu (hemolýzy). Uvedená anémia môže byť vrodená alebo získaná.

Erytrocyty za fyziologických okolností žijú v krvnom obehú zdravého psa 100 – 120 dní. Prestarnuté alebo poškodené erytrocyty sú vychytávané makrofágmi retikuloendoteliálneho systému pečene, sleziny a kostnej drene. Pri patologickej hemolýze nastáva predčasná deštrukcia erytrocytov (extra – alebo intravaskulárna hemolýza). Normálna kostná dreň má dobrú erythropoetickú kapacitu, ktorou dokáže kompenzovať straty v krvnom obehú. V prípade narušenia rovnováhy medzi tvorbou a zánikom erytrocytov (vyčerpanie kostnej drene) sa vyvíja anémia.

Získanú hemolytickú anémiu u psov môžu spôsobovať lieky (paracetamol), chemické látky (olovo a iné), imunologické faktory (autoimunitná hemolytická anémia), baktérie (klostrídie, hemolyzujúce streptokoky) a krvné parazity. Z krvných parazitov sa u nás v posledných rokoch pomerne často diagnostikujú babézie.

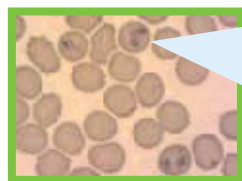
Babézióza je spôsobená intracelulárnym parazitom *Babesia canis*. Vektorom uvedeného parazita je kliešť *Dermacentor reticulatus*. Sporozoitov babézií sa pri expozícii kliešťom dostanú do krvného obehu a následne do erytrocytov hostiteľa – psa. Tu sa vyvíjajú trofozoity (ide o nepohlavné rozmnožovanie), po rozdelení ktorých dochádza k prasknutiu hostiteľskej bunky – intravaskulárnej erytrohemolýze a uvoľnené parazity napádajú ďalšie erytrocyty. Uvedený proces vedie ku vzniku hemolytickej anémie.

V dôsledku nadmerného rozpadu erytrocytov sa uvoľňuje hemoglobín, ktorého koncentrácia sa v krvi zvyšuje a vzniká hemoglobínémia. Rozpadom hemoglobínu sa zároveň zvyšuje aj hladina bilirubínu v krvi (bilirubinémia) a vzniká hemolytický ikterus. Nadmerná koncentrácia uvoľneného hemoglobínu aj bilirubínu vedie k poškodeniu obličkových glomerulov, dochádza k ich vylučovaniu obličkami tzv. hemoglobínúrii a bilirubinúrii, a následnému akútnemu zlyhaniu obličiek a urémii.

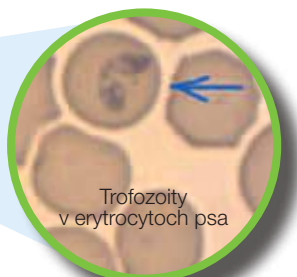
Klinicky sa hemolytická anémia prejavuje bledosťou kože a viditeľných slizníc, tmavým sfarbením moču, neskôr sa vyvíja ikterus (žltacka). V dôsledku anémie dochádza tiež ku tkanivovej hypoxii (nedostatočnému oxygénovaniu) a následne k metabolickej acidóze.

Liečba okrem primárnej príčiny zahŕňa aj symptomatickú. Aplikujú sa rehydratačné roztoky a látky na podporu erythropoézy v kostnej dreni (napr. vitamín B12).

Vzhľadom na negatívne následky babeziózy je dôležitá v prvom rade prevencia a ochrana psov pred vektormi, kliešťami, použitím rôznych antiectoparazitárnych prípravkov.



Trofozoity v erytrocytoch psa
(100 x zväčšenie)



Trofozoity
v erytrocytoch psa

NOVINKA

isim **lahko dať**
www.icatcare.org/vets



FYPRYST[®]
fipronilum, S-methoprenum
combo

Ochrana na správnom mieste!

Zloženie Pipeta (0,67 ml) obsahuje fipronilum 67 mg a 60,3 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (1,34 ml) obsahuje fipronilum 134 mg a 120,6 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (2,68 ml) obsahuje fipronilum 268 mg a 241,2 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (4,02 ml) obsahuje fipronilum 402 mg a 361,8 mg (S)-Methoprenum. Pipeta (0,5 ml) obsahuje fipronilum 50 mg a 60 mg (S)-Methoprenum. **Cieľový druh** Psy, mačky a fretky. **Indikácie** Na použitie proti napadnutiu blichmi samotnými (*Ctenocephalides spp.*) u psov a mačiek (okrem *Dermacentor reticulatus*, *Dermacentor variabilis*, *Dermacentor reticulatus*, *Rhipicephalus sanguineus*) u psov a mačiek (okrem *Dermacentor reticulatus*). Na použitie proti napadnutiu kliešťami (*Ixodes ricinus*) u fretiek. Zabíjanie množení blich poŕašením vývoja vajčiek (ovčiny účinnok), ľanov a ich vývojových štádií (larvicídny účinnok) vyvinutých vajčiek nakladených dospelými blichmi. Na použitie proti napadnutiu švabľami (*Triphlebotus canis*) u psov a švabľami (*Pulex suberosus*) u mačiek. Liek sa môže použiť ako súčasť kliešťovej liečebnej stratégie pri kontrole alergie na uhryznutie blichmi (FAD), po predchádzajúcej diagnostike veterinárnym lekárom. **Kontraindikácie** Vzhľadom na chýbajúce údaje o použití lieku, nepoužívať u mačiek do veku 8 týždňov a/alebo s hmotnosťou nižšou ako 2 kg (štetáta) a 1 kg (mačatá). Nepoužívať u fretiek do veku 6 mesiacov. Nepoužívať u chorých (systémové ochorenia, horúčka) alebo u zotavujúcich sa zvierat. Nepoužívať u králikov, môžu sa vyskytnúť nežiaduce účinky alebo dokonca smrť. Nepoužívať v prípade precitlivenej na účinnú látku alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Nepodávať produkt určený psom mačkám a fretkám, z dôvodu možného predávkovania. **Cesta podania lieku** iba na vonkajšie použitie, kvapkáním na kožu. **Nežiaduce účinky** Nepredvíkajú. Psy Po použití lieku sa veľmi zriedkavo pozorovala krátkodobá kožná reakcia na mieste podania (strata zafarbenia kože, lokálne vypádavanie srsti, svrbenie, začervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvyšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky), vracanie alebo respiračné príznaky. Mačky Medzi veľmi závažné sa vyskytujúce nežiaduce účinky patria prechodne sa vyskytujúce kožné reakcie v mieste podania (olupovanie kože, vypádavanie srsti, svrbenie a sčervenanie kože) a celkové svrbenie alebo strata ochlpenia. Po použití sa výnimočne vyskytla hypersalivácia, reverzibilné neurologické príznaky (zvyšená citlivosť na stimuláciu, depresia, iné neurologické príznaky) alebo vracanie. **Použitie počas gravidity, laktácie, znášky** Psy Liek sa môže aplikovať v období gravidity a laktácie. Mačky Liek sa môže aplikovať v období gravidity. **Potenčná toxicita** prípadne u mačiek vo veku do 8 týždňov, ktoré sú v kontakte s oštetrenou matkou nie je popísaná. Zvláštna starostlivosť by mali byť prijatá v tomto prípade. Frekly Laboratórne štúdie u mačiek nedokázali žiadne teratogénne, fetotoxické, maternotoxické účinky. Bezpečnosť lieku nebola stanovená u gravidných a laktujúcich fretiek. Použitie len na základe zhodnoteného prínosu/rizika lieku zodpovedným veterinárnym lekárom. **Liekové interakcie a iné formy vzájomného pôsobenia** Nie sú známe. **DRŽITEĽ POVOLENIA NA UVEDENIE NA TRH KRKA**, d.d., Novo mesto Smarješka cesta 6 85011 Novo mesto Slovensko. **DÁTUM REVIZIE TEXTU** 4/2016.

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

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





MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

VSTAVAČ VOJENSKÝ

ORCHIS MILITARIS L.
(ORCHIDACEAE)



Rovnaké účinky majú aj ďalšie európske druhy čelade vstavačovitých rastlín – Orchidaceae, spolu do 15 druhov.

Trváca bylina do 40 cm vysoká má priamu, pozdĺžne ryhovanú listnatú pri vrchu fialkastú stonku s kopijovitými dolnými listami; horné sú menšie, pošvaté. Má do 15 symetrických pyskatých fialovo purpurových tmavo škvrnitých kvetov usporiadaných do koncového vajcovitého, klasovitého súkvetia. Má guľaté koreňové hľuzy.

Rastlina sa vyskytuje až do horského pásma lúk, svahov a v riedkych listnatých lesoch.

Hľuzy vstavačov sa užívali odpradávná. Patria medzi najstaršie lieky, ale aj dietetické prostriedky. Skúsenosti s užívaním rastliny k nám prenikli z Perzie. Párové hľuzy ponúkali predstavu, že by rastlina mohla byť účinná pri poruchách mužských pohlavných orgánov. Pravda, skúsenosti a neskôr aj výskumy ukázali, že táto asociácia je neopodstatnená. U nás sa užívanie rastliny zaznamenáva od 15. storočia.

Drogu predstavuje hľuza – Salep tuber (syn. Salep radix).

VSTAVAČ OBYČAJNÝ

ORCHIS MORIO L.



Najvýznamnejšou účinnou látkou je sliz (až 50 %), ktorý sa skladá z manózy a glukózy. Okrem toho obsahuje asi 30 % škrobu, okolo 5 % bielkovín, 2 % celulózy, 1 % iných sacharidov, malé množstvá tuku a stopy kyseliny vínnej.

Účinkuje ako mucilaginózum, emoliens, protektívum a dietetikum.



Slizovitá droga s mucilaginóznymi účinkami pri perorálnom užití utvára ochranný povlak

VSTAVAČ MUŽSKÝ

ORCHIS MASCULA L.
(ORCHIDACEAE)



na slizniciach tráviacich orgánov, čo sa terapeuticky využíva pri zápaloch zažívadiel s hnačkami (osobitne v pediatrickej praxi). Pre protektívny vplyv na sliznicu žalúdka a čriev droga slúži aj ako vehikulum dráždivých látok – liekov, podávaných pacientom citlivým na žalúdok a tráviacu trubicu.

Denná dávka hľúz je 4 – 10 g. Najčastejšie sa z nich pripravuje slizovité galenikum alebo mucilago, ktoré sa užíva 4-krát denne po 1 lyžičke. Podľa potreby sa môže miešať s extraktmi spazmolytických, karminatívnych, dezinfekčných a iných drog.

Hľuzy vstavačov sa používajú aj pri výrobe výživných želatín.

Nie sú známe nijaké vedľajšie škodlivé účinky.

Z odvodených prípravkov sú známe: Salep mucilago, množstvo farmaceutických a dietetických výrobkov.

Ako si udržiavať zdravú pečeň?

Pečeň je pre život nenahraditeľný orgán, ktorý v dnešnej dobe až príliš zaťažujeme nevhodnou stravou, nesprávnym životným štýlom či užívaním rôznych liekov. Na stave pečene sa podpisuje aj konzumácia alkoholu a znečistené životné prostredie. V súvislosti s pečeňou často hovoríme o liečivých rastlinách, medzi nimi je najmä pestrec.

Pani doktorka, aké účinky má pestrec na pečeň?

Bodliak – celým menom pestrec mariánsky (*Silybum marianum*) je liečivá rastlina, ktorá podporuje zdravie pečene, prispieva k detoxikácii pečene, pomáha chrániť pečeňové bunky pred oxidačným stresom, pomáha aj podporovať trávenie a čistenie tela. Nositeľom účinku je zmes látok zo semien pestreca. Táto zmes látok sa nazýva silymarín. V ľudovom liečiteľstve patrí pestrec už stovky rokov k najúčinnjším prostriedkom na ochranu pečene a aj súčasná medicína používa silymarín na podpornú liečbu pečeňových ochorení.

Na trhu sú dnes rôzne možnosti:

môžeme kúpiť celé alebo drvené semená pestreca, niekto ich odporúča žuť, niekedy sú určené na prípravu čaju. K dispozícii sú aj tablety alebo kapsuly s obsahom silymarínu. Čo je, podľa vás, pani doktorka, najvhodnejšia voľba?



Bylinné čaje sú obľúbené v rámci pitného režimu. Silymarín je ale zle rozpustný vo vode, takže pitím čaju dostatok silymarínu do tela nedostaneme. Preto sa odporúča semená pestreca radšej žuť a potom prehltnúť. Síce sa vám takto prečistia črevá, ale získate iba malé množstvo potrebnej účinnej látky na pečeň – silymarínu, ktorého semená obsahujú len 1,5 % až 3 %. Semená sa ale dajú ďalej spracovať a špeciálnou metódou sa z nich získava takzvaný štandardizovaný extrakt, ktorý obsahuje až 80 % silymarínu. Čo je asi 25 – 50 x viac ako v samotných semenách. Preto, ak chceme účinne podporiť zdravie pečene, odporúčam v lekárni zakúpiť kapsule alebo tablety s obsahom štandardizovaného extraktu zo semien pestreca mariánskeho.

Na trh prišla novinka: Silybin Active complex. V čom sa líši od ostatných prípravkov určených na pečeň?

Nový prípravok **Silybin Active complex** sa líši od ostatných produktov svojou jedinečnou patentovanou technológiou. Ide o špeciálny **komplex silybinu a fosfatidylcholínu, ktorý má takmer 10-násobne vyššiu biologickú dostupnosť, tým pádom aj oveľa väčšiu účinnosť, ako samotný silymarín.**^{1,2} Silybín je hlavnou zložkou silymarínu. Silybín je vlastne to, čo v silymaríne „funguje“. Fosfatidylcholín zlepšuje biologickú dostupnosť silybinu a zvyšuje jeho stabilitu pri prechode tráviacim traktom. Novinka

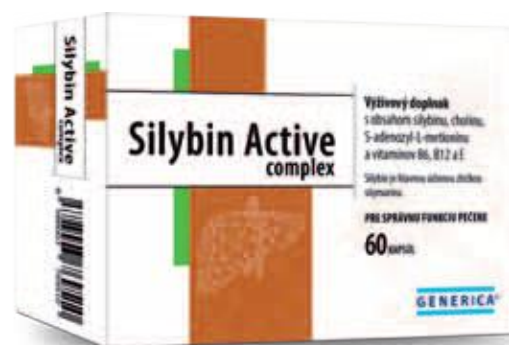
Zhovárali sme sa s hepatológom

MUDr. Editou Kadlubiakovou, PhD.

z hepatologickej ambulancie v Trnave.



Silybin Active complex však obsahuje nielen tento unikátny patent, ale takisto ďalšie látky, ktoré zlepšujú jeho účinnosť: cholín, S-adenozyl-L-metionín (podporuje tvorbu kľúčového antioxidantu) a vitamíny B6, B12 a E. Kapsuly sú rastlinného pôvodu, takže sú vhodné aj pre vegánov, neobsahujú lepok ani laktózu. **Silybin Active complex je určený pre dospelých na podporu zdravia pečene.** Výživové doplnky odporúčam vyberať najmä podľa ich kvality. Súčasne však rozumiem tomu, že je pre klientov dôležitá aj cena. Nový produkt **Silybin Active complex** má, práve s ohľadom na svoju vysokú účinnosť, priaznivý pomer ceny a kvality. Cena 60 kapsľového balenia v lekárni je orientačne 12,90 EUR.



Pestrec mariánsky, silymarín a silybín, to sú synonymá pre „zdravú pečeň“. Existujú aj ďalšie možnosti ako si svoj organizmus čo najlepšie prečistiť?

Ak chceme organizmus ešte lepšie očistiť od toxických látok, je vhodné užívať súčasne s prípravkom Silybin Active complex aj tablety **Duo Detox herbal**. Tieto obsahujú štandardizované extrakty z brokolice a artičoky. Artičoka pritom pomáha podporovať nielen funkciu pečene a črevného traktu, ale podporuje aj vylučovaciu funkciu obličiek a detoxikáciu organizmu. Ak sa užívajú oba produkty spolu, **skombinujú sa tak dva rôzne mechanizmy a užitočné účinky oboch prípravkov sa ešte znásobia.** V lekárni je prípravok dostupný v orientačnej cene 6,50 EUR/30 tabliet.



www.generica.sk

Výživové doplnky.

Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory Vášho zdravia.

1 Comparative pharmacokinetics of the active ingredient in Maximum Milk Thistle® (Silypide/Silyphos®) and silymarin (standardized milk thistle extract) in rats - P. MORAZZONI¹, A. MONTALBETTI¹, S. MALANDRINO¹ AND G. PIFFERI²

2 COMPARATIVE BIOAVAILABILITY OF SILYBIN PHOSPHOCOMPLEX IN HEALTHY VOLUNTEERS - Gnosis



JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť
Právnička



Vybrané okruhy otázok zo Zákonníka práce

záver

7. otázka

Má zamestnanec nárok na náhradu mzdy, ak platne skončil pracovný pomer okamžite?

Odpoveď:

Áno, zamestnanec, ktorý platne skončil pracovný pomer okamžite z dôvodov uvedených v Zákonníku práce má nárok na náhradu mzdy v sume svojho priemerného mesačného zárobku za výpovednú dobu dvoch mesiacov.

Okamžité skončenie pracovného pomeru musí zamestnávateľ aj zamestnanec urobiť písomne, musia v ňom skutkovo vymedziť jeho dôvod, tak aby ho nebolo možné zameniť s iným dôvodom, a musia ho v ustanovenej lehote doručiť druhému účastníkovi, inak je neplatná. Uvedený dôvod sa nesmie dodatočne meniť (§ 70 Zákonníka práce).

8. otázka

Kedy môže dať výpoveď zamestnávateľ a kedy zamestnanec?

Odpoveď:

Zamestnávateľ môže dať zamestnancovi výpoveď **iba z dôvodov ustanovených v Zákonníku práce**. Dôvod vo výpovedi sa musí **skutkovo vymedziť** tak, aby ho nebolo možné zameniť s iným dôvodom, inak by bola takáto **výpoveď neplatná**.

Ak zamestnávateľ dal zamestnancovi výpoveď podľa **§ 63, odsek 1, písm. b)** Zákonníka práce, nesmie počas dvoch mesiacov znovu utvoriť zrušené pracovné miesto a prijať po skončení na toto pracovné miesto iného zamestnanca.

Zamestnanec môže dať zamestnávateľovi výpoveď z akéhokoľvek dôvodu alebo bez uvedenia dôvodu.

Výpoveď zamestnávateľa a výpoveď zamestnanca musí byť písomná a doručená druhému účastníkovi, inak je neplatná.

9. otázka

Môže zamestnávateľ poskytnúť príspevok na športovú činnosť dieťaťa?

Odpoveď:

Áno, zamestnávateľ môže poskytnúť zamestnancovi, ktorého pracovný pomer trval nepretržite najmenej **24 mesiacov**, na jeho žiadosť poskytnúť príspevok na športovú činnosť v sume 55 % oprávnených výdavkov, najviac však v sume 275 EUR za kalendárny rok v úhrne na všetky deti zamestnanca.

Podrobnejšie podmienky sú ustanovené v § 125b Zákonníka práce.



Farmaceutická fakulta
Univerzity Komenského v Bratislave



**Voľné
pracovné
miesto
laborant/ka**

Miesto práce – Odbojárov 10, Bratislava.

Druh pracovného pomeru – plný úväzok.

Ponúkaný plat (brutto) – v zmysle zákona č. 553/2003 Z. z. / dohodou.

Náplň práce – príprava praktických cvičení, zabezpečenie chodu praktických cvičení, podieľanie sa na vedecko-výskumnej a technickej práci katedry, spracovávanie prvotných záznamov o dosiahnutých výsledkoch.

Zamestnanecké výhody, benefity – 5 dní dovolenky nad rámec ZP, stravovanie zabezpečené formou gastrolistkov (poskytované aj za dni čerpania dovolenky).

Informácie o výberovom konaní – Všetkým uchádzačom vopred ďakujeme za prejavovaný záujem o túto pracovnú pozíciu v našej spoločnosti. Kontaktovať budeme iba vybraných kandidátov na túto pozíciu.

Svoje životopisy a referencie zasielajte na:
personalne@fpharm.uniba.sk

K životopisu, prosím, pripojte nasledujúci text:

„Súhlasím so spracovaním a uchovaním mojich osobných údajov v spoločnosti Farmaceutická fakulta UK. Poskytnuté údaje môžu byť spracované pre účely evidencie uchádzačov o zamestnanie v súlade so zákonom číslo 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov, v znení neskorších predpisov. Súhlas dávam na dobu určitú, na obdobie 3 mesiacov. Po tomto období budú údaje vymazané, alebo môžem kedykoľvek požiadať o vymazanie údajov. Tento súhlas je možný kedykoľvek písomne odvolať.“

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním – Stredné odborné vzdelanie s maturitou.

Vzdelanie v odbore – farmaceutickom, zdravotníckom, potravinárskom, veterinárnom alebo chemickom. Praktické skúsenosti v galenickom laboratóriu a technické zručnosti sú výhodou.



PharmDr. Radka Kútiková

Lekáreň Červený mak Zvolen
Farmaceutka

Zápcha a LECICARBON



● Zápcha

Zápcha (obstipácia) je jedným z najčastejších tráviacich problémov, ktorý pozorujeme pri pediatrickej aj dospeljej populácii. Definovaná je ako retencia stolice zapríčinená neúplným vyprázdňovaním. Pojmom zhoršená defekácia označujeme málo frekventovanú, bolestivú, konzistenciou príliš tvrdú stolicu. Príčiny obstipácie sú rôzne. Môže ísť o nesprávne dietetické návyky (nedostatočný príjem tekutín, vlákniny a pod.), o zúženie črevného lúmenu (napr. v dôsledku tumoru, konstriktie...), o nežiaduce účinky mnohých liečiv (napr. opiáty, psychofarmaká). Pri nedostatku fyzickej aktivity. V praxi je veľmi dôležité rozlíšiť, či ide o zápchu spôsobenú iným ochorením alebo funkčnou poruchou motility a defekácie. Pokiaľ má krátkodobý priebeh so samovoľným vymiznutím, hovoríme o akútnej zápche, pri dlhodobých problémoch hovoríme o chronickej zápche. Chronická zápcha môže byť funkčná (viac ako 90 % výskytu – často pri hendikepovaných pacientoch) a symptomatická (spojená s ďalším ochorením). Pri zápche môžeme použiť nefarmakologickú terapiu, ktorá zahŕňa zmenu životasprávy alebo farmakologickú. Liečivá používané na terapiu zápch sú laxatíva, ktoré môžu byť objemové (napučiacie), osmotické (salinické), kontaktné (dráždivé), zmäkčujúce (lubrikancia). Ďalej sa používajú aj látky zvyšujúce kinetiku čriev (prokinetiká) a spazmolytiká.

● Zápcha v pediatrii

Jedným z najčastejších problémov, ktoré rieši pediater a detský gastroenterológ je zápcha. V detskom veku ide najčastejšie o funkčnú zápchu súvisiacu so zmenou výživy, životného štýlu a s nedostatočnou

pohybovou aktivitou a vzniká často na psychickom podklade. U detí je zápcha definovaná frekvenciou defekácie nižšou ako je 3 x do týždňa, bolestivou defekáciou či zadržívaním stolice. Podľa vekových kategórií rozlišujeme 4 skupiny funkčných porúch defekácie: dojčenská dyschézia, funkčná zápcha, funkčná retencia stolice, funkčné neretenčné špinenie. V predškolskom a školskom veku sa vyskytuje častejšie u chlapcov, zatiaľ čo v dospelosti u dievčat.

● Lecicarbon

Novinkou v skupine laxatív sú čapíky vyrábané francúzskou a dodávané nemeckou firmou pod názvom Lecicarbon® pediatrickí pacienti 0,250g/0,340g (kojenci a deti do 12 rokov) a Lecicarbon® dospeli 0,500g/0,680g (dospeli a deti staršie ako 12 rokov).

● Účinné látky a mechanizmus účinku lieku Lecicarbon

Lecicarbon voľnopredajné čapíky obsahujú liečivá hydrogenuhličitan sodný a dihydrogenfosforečnan sodný v rôznych koncentráciách pre dospelú a pediatrickú populáciu. Ich účinok spočíva v uvoľnení oxidu uhličitého pri styku s vlhkosťou, ktorý následne fyzicky vyvolá reflexné vyprázdnenie čriev. Oxid uhličitý (CO₂) je hlavnou zložkou plyných produktov metabolizmu, ktoré sa tvoria pri trávení črevného obsahu. Je to plyn, ktorý najintenzívnejšie stimuluje vyprázdňovanie konečníka spomedzi všetkých črevných plynov. Oxid uhličitý stimuluje vyprázdnenie konečníka podnietením črevnej peristaltiky

zhruba 15 – 30 minút po rektálnom podaní.

● Dávkovanie

V prípade potreby sa zavedie jeden čapík do konečníka. Vsúvanie sa uľahčí predošlým ponorením čapíka do vody. Aplikáciu je možné po 30 – 60 minútach zopakovať.

● Výhody

Ich veľkou výhodou medzi inými laxatívami je, že nespôsobujú krče, sú šetrné a nemajú nežiaduce účinky. Nie sú návykové, sú vhodné aj na dlhodobé používanie. Majú rýchly nástup účinku. Ďalšími výhodami sú vhodnosť ich používania počas tehotenstva a laktácie a neprítomnosť liekových či iných interakcií. Pôsobia iba v konečníku bez toho, aby zaťažil organizmus alebo krvný obeh. Fungujú na princípe napodobnenia prirodzenej činnosti čriev.

● Indikácie

Indikované sú pre krátkodobú terapiu zápch rôznych príčin, ako aj na vyprázdnenie hrubého čreva pred rôznymi diagnostickými a terapeutickými úkonmi.

● Uchovávanie a použiteľnosť balenia

Lecicarbon je nutné uchovávať v chladničke (2 – 8°C). Čas použiteľnosti je 5 rokov. Balenie obsahuje 10 čapíkov.

Zdroje:

Pediatria pre prax, 2007; 6: 331 – 333, www.solen.sk
Pediatria pre prax, 2019;20(2):54-59, www.solen.sk
<https://www.adc.sk/databazy/produkty/spc/lecicarbon-dospeli-833786.html>
https://www.adc.sk/databazy/produkty/spc/lecicarbon-pediatricki-pacienti-888554.html#1_0



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

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

Prvá pomoc pri úrazoch chrbtice

Úrazy chrbtice vznikajú následkom násilného, maximálneho a nefyziologického zohnutia chrbtice alebo úderu do hlavy. Úraz môže spôsobiť poškodenie miechy, čo má za následok čiastočnú alebo úplnú stratu pohyblivosti príslušnej časti tela. Pamätajte, čím je poškodenie miechy bližšie k hlave, tým sú následky poškodenia vážnejšie a to od ochrnutia dolných končatín až po ochrnutie bránice, ktorá je zodpovedná za dýchanie a až po zastavenie srdcovej činnosti.

➤ Najčastejšie príčiny poranenia chrbtice a miechy (obr. 1 - 6):

- **dopravné nehody** (nárazy v rýchlosti, pády z motocykla, zranenie chodcov a pod.),
- **pády z výšky** (zo stromu, z rebríka, zo schodov, z okna),
- **pády malých detí** najmä na hlavu a tvárovú časť,
- **úrazy pri športe** (pády z bicykla, skok do plytkej vody, skákanie na trampolíne a pod.),
- **pád ťažkého bremena na hlavu a chrbát** postihnutého a podobne.



➤ Príznaky poškodenia chrbtice a miechy:

- bolesť v mieste úrazu,
- bolesť pliec, hlavy,
- bolestivé obmedzenie pohyblivosti šije,
- poruchy citlivosti končatín (mravčenie, trpnutie) až strata citlivosti,
- ochrnutie zvieračov močového mechúra a konečníka (pomočenie, odchod stolice),
- sťažené dýchanie,
- možné zastavenie srdcovej činnosti,
- poškodenie chrbtice však môže byť aj úplne bez príznakov, preto je potrebné na základe mechanizmu úrazu ho predpokladať.

➤ Prvá pomoc postihnutému, ktorý je pri vedomí:

- požiadame ho, aby sa nehýbal (otáčanie hlavou, obracanie sa alebo vstávanie), čím môže predísť ďalšiemu poškodeniu,
- privoláme záchrannú zdravotnú službu (t. č. 112, 155),
- postihnutého zbytočne neprenášame, ak to nevyžaduje jeho stav,
- postihnutého upokojujeme,
- hlavu a krk stabilizujeme tak, že si klákneme za hlavu postihnutého a obidvomi rukami uchopíme hlavu v oblasti uší, aby hlava, krk a chrbtica boli v jednej osi,
- hlavu postihnutého takto fixujeme až do príchodu záchranej zdravotnej služby (ZZS) tak, že hlavu obložíme z bokov napr. zvinutou dekou, uterákmi alebo taškami a podobne,
- postihnutého prikryjeme a sledujeme do príchodu ZZS,
- nepodávame mu jedlo ani tekutiny.



➤ Prvá pomoc postihnutému, ktorý je v bezvedomí:

- skontrolujeme vedomie a dýchanie,
- privoláme ZZS,

- s postihnutým zbytočne nemanipulujeme,
- ak postihnutý **dýcha**, hlavu a krk stabilizujeme tak, že si klákneme za hlavu a obidvomi rukami uchopíme hlavu v oblasti uší, aby hlava, krk a chrbtica boli v jednej osi, hlavu fixujeme ako u postihnutého pri vedomí,



- prikryjeme ho dekou a sledujeme ho do príchodu ZZS,
- ak postihnutý **nedýcha** (kontrola dýchania sluchom, necítíme dych na líci, pohľadom sledujeme dvíhanie hrudníka) začneme s oživovaním (30:2),
- **POZOR** pri resuscitácii dýchania len mierne zdvihne sánku, nerobíme záklon hlavy.



Poznámka – raneného, u ktorého je podozrenie na úraz chrbtice prenášame iba vtedy, ak jeho život ohrozuje napr. požiar, výbuch plynu, zosuv pôdy a podobne.

Všetky obrázky zdroj internet!

Slovenský klub pacientov po transplantácii krvotvorných buniek – EBMT.SK



Adresa:

Gaštanová 3080/16, 010 07 Žilina

Právna forma: Občianske združenie

IBAN: SK83 7500 0000 0040 1120 3856

SWIFT: CEKOSKBX

HISTÓRIA ZDRUŽENIA

V roku 2019 sme oslávili 30 rokov odkedy sa na Slovensku transplantuje kostná dreň/krvotvorné kmeňové bunky. Na začiatku používania tohto liečebného postupu bolo v jednom transplantačnom centre ročne transplantovaných len niekoľko pacientov, postupne sa však počet odtransplantovaných pacientov aj počet transplantačných centier zvyšoval, a dnes je táto život zachraňujúca liečba dostupná v 7 centrách po celom Slovensku. Zlepšuje sa tiež dlhodobé prežívanie transplantovaných pacientov a menežment včasných a neskorých komplikácií. Pred nástupom doby internetu nebolo získavanie informácií a kontaktov také jednoduché, a to viedlo skupinu pacientov, ktorí boli transplantovaní na Klinike hematológie a transfuziológie UNB k založeniu „Klubu pacientov,“ ktorý chcel byť akýmsi jednotiacim hlasom a pomocou pre tých, ktorí prechádzali rovnakou skúsenosťou a náročnou liečbou. Na začiatku sme si chceli pomáhať len tak ľudsky – dať ďalej, čo sme sami dostali – informácie, rady a povzbudenie... Transplantácia kostnej drene/krvotvorných kmeňových buniek je náročný medicínsky zákrok, ktorý vo veľkej miere dokáže ovplyvniť kvalitu života pacienta so závažným hemato-onkologickým ochorením (napr. akútna leukémia), hlboko však zasiahne do života pacienta aj celej jeho rodiny. Preto sme hľadali pomoc, zúčastňovali sme sa medzinárodných konferencií a prinášali odtiaľ skúsenosti skúsenejších, nové užitočné informácie. A boli sme hrdí, že sme mohli byť ako prvý patientsky klub včlenený do EBMT (The European Group for Blood and Marrow Transplantation).

V roku 2010 sme náš klub zaregistrovali na Ministerstve vnútra SR ako občianske združenie, a odvtedy združujeme transplantovaných pacientov z celého Slovenska, ale tiež ich blízkych, lekárov, sestry a všetkých, ktorí chcú spolupracovať pre ich dobro.



Postupne s narastajúcim významom patientskych organizácií sa pridala aj možnosť hájiť práva pacientov, zapojiť sa spolu s inými združeniami do komunikácie s ministerstvami v snahe o zlepšenie podmienok zdravotne postihnutých, do tvorby štandardov a stratégií, pripomienkovania legislatívnych zmien, a práce príbúda. Naše združenie nemá zamestnancov, spolupracujeme na dobrovoľníckej báze, každý podľa svojich možností, vo svojom voľnom čase, učíme sa takpovediac za pochodu. Ak by niekto nevedel, čo s voľným časom, nech sa u nás prihlási.

CIELE a AKTIVITY

Hlavnou náplňou a cieľom činnosti EBMT.SK je ľudské, odborné, informačné i vzťahové zastrešenie a pomoc súčasným i budúcim pacientom a ich rodinám v náročnom období pred, počas a po transplantácii krvotvorných buniek (TKB), zlepšovanie kvality ich života. S tým súvisí najmä ochrana a pod-



Mgr. Miroslava Harišová

Predsedníčka EBMT.SK

Kontaktná osoba

mobil: +421 904 630 870

e-mail: info@ebmt.sk

web: www.ebmt.sk



pora zdravia a práv pacientov po TKB a pôsobenie v ich prospech podľa najnovších odporúčaní EBMT; zvyšovanie informovanosti, vzdelania a poznania širokej verejnosti a dotknutých jednotlivcov o najnovších možnostiach liečby TKB a o chorobách vedúcich ku TKB. Snahou združenia je podporovať aj výskum, klinické štúdie a špeciálne terapeutické režimy v oblasti TKB s cieľom poskytnúť optimálnu liečbu čo najväčšiemu množstvu pacientov. Z toho vyplývajú hlavné aktivity, ktorým sa združenie venuje:

- osvetová činnosť, vydávanie vzdelávacích materiálov,
- stretnutia transplantovaných pacientov – regionálna a celoslovenská klubová činnosť,
- individuálne sprevádzanie pacientov a ich blízkych počas liečby a rekonvalescencie, .
- rekondičné (liečebné) pobyty pre transplantovaných pacientov,
- zabezpečenie poradenstva odborníkov (psychologické, sociálno-právne, výživové a pod.) pre pacientov po TKB a ich blízkych; projekt Pacienti pacientom, kedy sú pacienti navzájom pripravení podať pomocnú ruku,
- spravovanie webových stránok s aktuálnymi informáciami o TKB – www.ebmt.sk,
- humanizácia prostredia transplantačných kliník (zvyšovanie komfortu hospitalizovaných pacientov; projekt internet ku lôžku, bezplatná infolinka),
- podpora Národného registra darcov kostnej drene; spolupráca s organizáciami s podobným zameraním na Slovensku i v zahraničí.



Elektronická zdravotná knižka

Elektronická zdravotná knižka (EZK) je zdravotná dokumentácia pacienta v elektronickej podobe. Pacient, kvôli bezpečnosti a ochrane svojich záznamov, prístupuje do elektronickej zdravotnej knižky (EZK) prostredníctvom občianskeho preukazu s elektronickým čipom (eID) alebo elektronického dokladu o pobyte (eDoPP) cez Národný portál zdravia.

Hlavné úlohy EZK

Zdravotnícky pracovník nájde v elektronickej zdravotnej knižke (EZK) všetky potrebné informácie pre anamnézu, diagnostiku a terapiu. Do EZK prístupuje zo svojho informačného systému.

Pacient má prostredníctvom elektronickej zdravotnej knižky (EZK) online prístup k svojim zdravotným záznamom.

(v rozsahu danom zákonom č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme)

> Národný portál zdravia

Národný portál zdravia je vstupnou bránou do vašej elektronickej zdravotnej knižky (EZK). Zároveň je to webová stránka, obsahujúca aplikácie, ako aj dôveryhodné aktuálne a autorizované informácie súvisiace so zdravotnou starostlivosťou a službami spojenými s jej poskytovaním. Nájdete tu tiež informácie o ohrozeniach zdravia, chorobách, liekoch, diagnostike a liečení chorôb, poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, a aj o legislatíve v zdravotníctve.

> Ako sa dostanete do svojej EZK

Na webovej stránke Národného portálu zdravia vyberte v pravom hornom rohu odkaz „Moja zdravotná knižka“.

Po kliknutí na odkaz sa otvorí informácia o nutnosti inštalácie aplikácie eID. Ak máte

aplikáciu eID nainštalovanú, pokračujete prostredníctvom BOK (bezpečnostný ochranný kód), v prihlásení do svojej elektronickej zdravotnej knižky (EZK).

Obsah EZK

Elektronická zdravotná knižka (EZK) obsahuje záznamy vytvorené zdravotníckymi pracovníkmi, pričom každý záznam zároveň obsahuje identifikačné údaje zdravotníckeho pracovníka, ktorý ho vytvoril a jeho elektronický podpis. Nájdete tu tiež údaje z účtu poistenca a vlastné záznamy pacienta. Každý prístup, pokus o prístup či poskytnutie údajov je v EZK zaznamenané. Občan tak má vedomosť o prístupoch k jednotlivým elektronickým zdravotným záznamom. EZK je prehľadne rozdelená do niekoľkých priečinkov, aby sa v nej občan jednoducho zorientoval.

> Osoba

Priečink Osoba obsahuje identifikačné údaje osoby, ktorej EZK patrí, t. j. základné informácie o pacientovi.

> Sumár

Pacientsky sumár obsahuje základné život zachraňujúce údaje o pacientovi:

- údaje o implantovanej zdravotníckej pomôcke, vrátane údajov o zubno-lekárskej zdravotníckej pomôcke (napr. zubný implantát),

- údaje o alergiách,
- kontaktné údaje pacientovho všeobecného lekára,
- kontaktné údaje iného ošetrojúceho lekára, ktorého si vyberie pacient,
- kód a názov choroby a jej bližšiu špecifikáciu, ak pacient trpí niektorou z chorôb, uvedených v zozname chorôb stanovených vyhláškou Ministerstva zdravotníctva SR, ktoré sa zapisujú do patientskeho sumára a ktorá je na základe posúdenia ošetrojúceho lekára dôležitá z hľadiska záchrany života a zdravia osoby,
- údaje o podaných a vydaných liekoch,
- údaje o kontaktnej osobe určenej pacientom,
- predpokladaný dátum pôrodu.

> Očkovania

Priečink Očkovania obsahuje údaje o vykonaných očkovaníach pacienta.

> Liečba

Priečink Liečba obsahuje údaje o spôsobe liečby pacienta.

> Vyšetrenia

Priečink Vyšetrenia zhromažďuje popisy prípadných zdravotných ťažkostí pacienta, ako aj popisy jeho vyšetrení, stanovenie diagnóz a navrhované liečby.

> Recepty

V priečinku Recepty sa nachádza zoznam liekov, ktoré lekári pacientovi predpísali.

> Voľnopredajné lieky

Priečink Voľnopredajné lieky obsahuje pacientove záznamy o liekoch, ktoré užíval.

> Doplnujúce informácie

V tomto priečinku sa nachádzajú doplnujúce informácie o pacientovi.

Zdroj: NCZI



Lahodná príchuť mäty

Pre lepší duševný výkon

VITA B12 1 mg

na zníženie vyčerpania, únavy a na podporu pamäte



LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN



Vitalabans

www.vitalabans.com

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

Mgr. Magdaléna Jurkemíková

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

Medzinárodný deň zriedkavých chorôb

Posledný februárový deň sme si pripomenuli **Medzinárodný deň zriedkavých chorôb**, Rare Disease Day. V súčasnosti rozlišujeme **5 000 až 8 000 rôznych zriedkavých chorôb**, ktoré postihujú celkovo 6 % až 8 % populácie. Inými slovami, približne 27 miliónov až 36 miliónov ľudí v Európskej únii. Väčšina z nich trpí chorobami postihujúcimi menej ako 1 zo 100 000 ľudí.

Približne **80 % zriedkavých ochorení je genetického pôvodu**. Ostatné sú zapríčinené degeneratívnym alebo proliferatívnym procesom, infekciou, autoimunitnými reakciami, nádorovým ochorením alebo environmentálnymi faktormi.

Príznaky niektorých zriedkavých chorôb sa objavujú už v detstve. Ide napríklad o spinálnu svalovú atrofiu, lyzozomálne ochorenia, otvorený arteriálny duktus (PDA), familiárnu adenomatóznou polypózu (FPA) či cystickú fibrózu. Viac ako polovica zriedkavých ochorení – ako napríklad karcinóm oblič-

kových buniek (RCC), glióm, alebo akútna myeloidná leukémia – sa prejaví v dospelosti.

O väčšine zriedkavých ochorení **v súčasnosti nemáme dostatok informácií**, čo je zapríčinené ich ojedinelým výskytom. S tým často súvisí aj neadekvátna či neskorá diagnostika a nedostatočná liečba. Náklady spojené s výskumom a vývojom liekov na zriedkavé ochorenia (nazývané aj lieky siroty, z anglického orphan medicines) sú vzhľadom na ich nízku prevalenciu veľmi vysoké. Európska únia preto zaviedla viacero stimulov – bezplatnú pomoc pri vývoji lieku, finančnú podporu výskumu, nižšie registračné poplatky a tiež 10-ročnú trhovú exkluzivitu. Lieky na zriedkavé ochorenia sa registrujú **centralizovane prostredníctvom Európskej liekovej agentúry** a táto registrácia je platná vo všetkých členských štátoch EÚ.

V Európskej liekovej agentúre sa orphan liekmi zaoberá vedecký výbor COMP (Výbor

pre lieky na zriedkavé ochorenia). Výbor posudzuje, či liek dostane tzv. **orphan deznáciu**, ktorá mu zabezpečí vyššie spomenuté stimuly. Pre získanie deznácie musí liek alebo liečivo splniť určité **kritéria**:

- musí byť určený na diagnostiku, prevenciu alebo liečbu ochorenia, ktoré je závažné alebo život ohrozujúce;
- musí byť preukázaná jeho účinnosť v predklinickom alebo klinickom skúšaní;
- prevalencia daného ochorenia v EÚ nesmie byť vyššia ako 5 z 10 000 osôb;
- nie je možné schváliť inú vhodnú metódu diagnostiky, prevencie alebo liečenia daného ochorenia, alebo ak takáto metóda existuje, je potrebné dokázať, že nový liek bude významným prínosom pre pacientov trpiacim daným ochorením.

Vo výbore má **aktívne zastúpenie** aj Slovensko/ŠÚKL. Slovensko sa v rámci práce na COMP špecializuje na pľúcne ochorenia, ako je pľúcna artériová hypertenzia alebo cystická fibróza.

V súčasnosti je v EÚ registrovaných 106 liekov na zriedkavé ochorenia. To, či bude liek uvedený na trh v danom štáte, závisí od **vnútroštátnych kritérií**. Na Slovensku sa v kategorizačnom zozname momentálne nachádza 25 registrovaných liekov na zriedkavé ochorenia.

Ilustračné foto: internet

Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu



NATUR
čistota zvýšená mikronizáciou
μ
high quality

Beta glucan 500+
30 kapsúl, výživový doplnok

Beta glucan 120+
30 kapsúl, výživový doplnok

NATURES
Beta glucan

Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Výrobca: Natures s.r.o., A. Sékoviča 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/deň počas 1. mesiaca, a 1x kaps. Beta Glucan 120/deň počas 2. mesiaca. ⁺⁺Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onk. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 3. mesiacov. ^{*}ODD: odporúčaná denná dávka



Trenčín



Mgr. Marcela Matusová

Stredoškolská pedagogička

www.szstn.sk

TEŠÍME SA, ŽE SME V TOP DESIATKE

V aktualizovanom rebríčku hodnotenia základných a stredných škôl, ktoré uverejnilo INEKO koncom minulého kalendárneho roka, sme sa umiestnili na 6. mieste v rámci TOP desiatky stredných odborných škôl na Slovensku a na 2. mieste v rámci Trenčianskeho kraja. „Teším sa z vynikajúceho umiestnenia našej školy v hodnotení INEKO. Poďakovanie patrí všetkým pedagógom a žiakom našej školy, lebo je to predovšetkým ich zásluha“, reaguje na výsledky hodnotenia riaditeľka školy Eva Červeňanová.

VYNIKAJÚCE VÝSLEDKY V KRAJSKOM KOLE OLYMPIÁD Z JAZYKOV

Počas druhého februárového týždňa sa žiačky našej školy zúčastnili krajského kola olympiády v nemeckom jazyku a krajského kola olympiády zo slovenského jazyka a literatúry a nedali sa zahanbiť! 11. februára 2020 našu školu v krajskom kole olympiády z nemeckého jazyka vynikajúco reprezentovala Denisa Sventeková zo IV. ZL. Umiestnila sa na krásnom 2. mieste. 13. februára 2020 sme boli opäť úspešní! Kristína Murgašová zo IV. ZL zvíťazila v krajskom kole olympiády zo slovenského jazyka a literatúry v kategórii A, čím si zabezpečila postup do celoštátneho kola, ktoré sa uskutoční 20. – 21. apríla 2020 v Martine.



NAŠI FARMACEUTI V PLNOM NASADENÍ



V súvislosti s mimoriadnou situáciou so šírením respiračného ochorenia COVID-19 a s nedostatkom dezinfekčných prostriedkov na trhu sme pristúpili k riešeniu krízovej situácie na našej škole. Využili sme potenciál odboru farmaceutický laborant, ich zručnosť pri príprave liečivých prípravkov na hodinách PIL cvičenia a poverili ich úlohou pripraviť dezinfekčný gél pre potreby našej školy. Takto sa im to podarilo...

V JÚNI PRIVÍTAME ŽURNALISTOV ZO SLOVENSKÝCH „ZDRAVOTIEK“

Žurnálový stetoskop je celoštátna súťaž školských časopisov stredných zdravotníckych škôl na Slovensku, organizuje sa raz za dva roky a jej organizátorom je škola, ktorej redakčná rada so svojím časopisom sa stala víťazom ostatného ročníka súťaže.



Pred dvoma rokmi túto súťaž organizovala SZŠ v Poprade, odkiaľ si naša redakčná rada časopisu Cellula priniesla prvenstvo a s ním aj povinnosť ďalší ročník súťaže zorganizovať. A preto sa v júni 2020 uskutoční XII. ročník súťaže Žurnálový stetoskop na pôde našej školy. Už teraz sa tešíme na všetky „zdravotácke“ redakčné rady, ich súťažné časopisy, na tvorivé dopoludnie, ktoré spoločne strávime na vyhodnotení Žurnálového stetoskopu v spoločenskej miestnosti našej školy.



Trnava



www.szstt.edupage.org

NÁVŠTEVA PARTNERSKEJ ŠKOLY – ŠPANIELSKO

15. 2. 2020 bola úspešne ukončená v rámci programu Erasmus+ „Mobilita zamestnancov v odbornom vzdelávaní a príprave“ realizovaná v Španielsku, v partnerskej projektovej škole (ALE). Spolupráca s touto odbornou školou trvá už niekoľko rokov. Získanie grantu umožnilo realizovať prvú z naplánovaných projektových aktivít.



Týždennej mobility (10. 2. – 14. 2. 2020) sa zúčastnili vyučujúce Mgr. Prelovská a PhDr. Juhásová, PhD., ktoré mali stanovené konkrétne ciele vzdelávania v zariadeniach (nemocnica, domovy pre seniorov a pre ľudí s obmedzením). Zároveň vyučujúce realizovali hospitácie v partnerskej škole.

Mentoring a monitoring boli realizované zo strany vedenia školy. Diskusia smerovala k hľadaniu nových riešení, pretože zosúladiť pracovný harmonogram, ale aj povinnosti učiteľov participujúcich na projekte nie je jednoduché.

Najmodernejšie výskumné centrum TKNIKA bolo ukážkou profesionality učiteľov, ale aj žiakov, ich kreativity pri hľadaní riešení aktuálnych problémov.

Program zainteresovaných vyučujúcich bol vyčerpávajúci, ale na strane druhej veľmi inšpiratívny. Je správne, ak pozorujeme, vnímame pozitíva v oblasti výchovy a vzdelávania zdravotníckych pracovníkov inej krajiny. Následne sa môžeme niektoré z nich pokúsiť implementovať i do edukácie našich budúcich zdravotníkov.



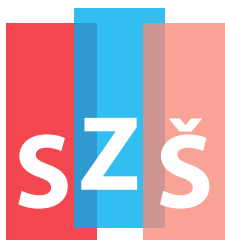
Učíme sa celý život, dúfame, že učiteľia, ale aj žiaci školy, ktorí budú mať možnosť vycestovať v ďalších mobilitách, budú s radosťou získavať nové zručnosti, ktoré im mobilita ponúka.

PhDr. Ingrid Juhásová, PhD., koordinátor projektu

NAŠE ÚSPECHY

Naši študenti nedosahujú výborné úspechy len vo svojich odboroch, ale úspešne reprezentujú školu aj v rôznych súťažiach a olympiádach. Dňa 15. 1. 2020 sa konalo okresné kolo Olympiády z anglického jazyka, kde náš študent Damián Izakovič z III. C získal 1. miesto a postúpil do krajského kola. O deň neskôr sa konalo okresné kolo Olympiády v nemeckom jazyku a Michaela Vaculová zo IV. C sa stala jeho víťazkou. 11. 2. 2020 reprezentovala našu školu v krajskom kole tejto olympiády a získala krásne 3. miesto.

Mgr. Beáta Levčíková



RNDr. Karin Potomová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.szske.sk

Simulované ŠTUDENSKÉ VOLBY – 6. 2. 2020

Dňa 6. februára sa naša škola zapojila do projektu: **Simulované ŠTUDENSKÉ VOLBY do Národnej rady Slovenskej republiky 2020**, ktorý na celom Slovensku organizoval **tím aktívnych študentov z celého Slovenska pod záštitou Rady mládeže Bratislavského kraja**. Študentské



volby odrážajú reálne volby a vychádzajú zo skutočných kandidátov, volebných a informačných kampaní. Na škole organizovala volby ŽŠR pod vedením predsedníčky Barbory Ondíkovéj. Pedagogickým garantom bola Mgr. Eva Göblová. Organizátori zabezpečili propagáciu prostredníctvom nástenky a oznámení v škole. Žiaci sa oboznámili s cieľom a priebehom Študentských volieb na hodinách občianskej náuky. **Cieľom Študentských volieb je rozvíjať u žiakov schopnosti, kompetencie, hodnoty a postoje potrebné pre život v demokratickej spoločnosti.** Projekt ponúka otvorenú príležitosť na rozvoj výkonových štandardov predmetu občianska náuka ako porozumenie mechanizmov zastupiteľskej demokracie, záujem zapojiť sa do občianskeho života, uvedomenie si práv a povinností občana SR a ďalších. **Volieb sa zúčastnilo 163 žiakov.**

Školský ples

29. január 2020 patril od 17.00 v Spoločenskom pavilóne v Košiciach príjemnej udalosti – ďalšiemu ročníku školského plesu, ktorý sa konal aj pri príležitosti 70. výročia založenia školy. Večerným programom nás sprevádzali Ema (II. FL) a Rašťa (III. FL). Slávnostné otvorenie plesu bolo tentokrát naozaj veľkolepé – zahral nám komorný sláčikový orchester Musica Iuvenalis, pod vedením dirigenta Igora Dohoviča; v ďalšom programe



vystúpili talentovaní žiaci – na akordeóne Šimon či mažoretky (I.OO), folklórny spev Alexandra (II. FL), moderný spev Martina (IV. AV/ZuA). Do tanca nám celý večer hral skvelý DJ Daniel.



Tombola, ktorá mala dve časti (prvú, tzv. koláčovú, z ktorej sa ušlo každému stolu a druhú, ktorá svojim množstvom prevýšila očakávania), potešila plesajúcich aj vďaka žiackej rade, SZŠ Moyzesovej, rodičom a ďalším priateľom školy. Atmosféra bola naozaj neopakovateľná. Alebo znova o rok?



Mgr. Alena Majerčáková
Stredoškolská pedagogička

Michalovce

www.szsmi.eu.sk

Exkurzia v učebni virtuálnej anatómie

Dňa 28. 2. 2020 sa žiaci Gymnázia L. Štúra v Michalovciach zúčastnili exkurzie v učebni virtuálnej anatómie na našej škole.

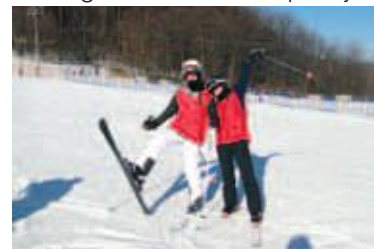


Oboznámili sa s výučbou anatómie prostredníctvom virtuálnej reality. Detailne si prezreli jednotlivé systémy ľudského tela v 3D. Ocenili moderný spôsob výučby anatómie na našej škole. Exkurzia sa stretla s pozitívnym ohlasom.



Lyžiarsky výcvikový kurz

Vo februári 2020 sa žiaci 1. ročníka zúčastnili lyžiarskeho kurzu v lokalite strediska Jahodná Resort pri Košiciach. Podmienky na realizáciu kurzu boli výborné. Výcvik prebiehal na svahoch s rozličnou obtiažnosťou. Všetci zúčastnení boli s organizáciou kurzu spokojní.



Záujem pretrváva

Aj tento rok sa tešíme vysokému počtu uchádzačov o štúdium v odbore masér. Prijímacie pohovory sa budú konať dňa 2. 4. 2020. Počet prihlásených žiakov opäť niekoľkonásobne prevyšuje možnosti prijatia na štúdium v danom odbore. To je ďalším dôkazom kvalitnej a profesionálnej práce pedagógov SZŠ v Michalovciach.

Projekt Erasmus

Získali sme grant od Európskej komisie v rámci programu Erasmus pre vzdelávanie a odbornú prípravu. Projekt s názvom Zdravie je naša priorita je už v prípravnej fáze. Zúčastnia sa ho žiaci 3. a 4. ročníka v študijnom odbore zdravotnícky asistent a odborní učiteľia. Prípravná fáza prebieha od januára 2020.

Stáž bude prebiehať v baníckej nemocnici v Karvinej. Chceme zabezpečiť kvalitnú prax pre našich žiakov s využitím medzinárodných nástrojov ECVET, podporiť spoluprácu so zahraničnými partnermi, porovnať zdravotnú starostlivosť aj vzdelávací systém oboch štátov. Naša škola tak získa širšiu európsku dimenziu a prestíž.



RNDr. Edita Dlháňová, MPH

Vedúca študijného odboru FL

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsba.sk

PLNÉ VRECKÁ PEŇAZÍ

Tak znel názov divadelného predstavenia, ktoré žiaci a zamestnanci školy videli v deň odovzdávania polročného vysvedčenia. Stalo sa už tradíciou, že tento deň si spríjemníme v Mestskom divadle P. O. Hviezdoslava. Po veselom príbehu o túžbe rýchlo zbohatnúť si žiaci prevzali výsledky svojej polročnej práce.



EXPERT GENIALITY SHOW

Aj tento rok sa zapojilo 30 žiakov a dosiahli výborné výsledky. Veď Martin Toncar z IV. FL v kategórii 034 získal 1. miesto z 1166 súťažiacich z celej SR a získal titul TOP EXPERT. 16 ďalších žiakov získalo titul EXPERT.

AKTUÁLNE PROJEKTY ERASMUS +



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Európske trendy v zdravotníckych profesiách 1. 9. 2018 – 30. 8. 2020

Zameraný je na spoluprácu s partnerskými firmami v zahraničí, kde študenti zo študijných odborov asistent výživy, očný optik, masér, ortopedický technik, farmaceutický laborant, zdravotnícky laborant, zubný asistent a diplomovaný fyzioterapeut v rámci 3 týždňovej odbornej stáže získavali skúsenosti z manažmentu pracoviska, organizácie práce, technického vybavenia, komunikácie so zákazníkom, administrácie. Do projektu je zapojených 58 účastníkov.

Európske trendy v zdravotníckych profesiách

16. 6. 2019 – 15. 6. 2021

Zameraný je na získavanie skúseností študentov na pracoviskách v krajinách EÚ, rozvoj profesijných, jazykových, osobných a sociálnych kompetencií a ich lepšie uplatnenie na európskom trhu práce. Projekt zahŕňa 16 krátkodobých mobilit a 2 dlhodobé mobility pre študentov študijných odborov masér, farmaceutický laborant a diplomovaný fyzioterapeut.

Trendy vo vzdelávaní zdravotníkov 1. 12. 2019 – 30. 11. 2021

Mobilitný projekt zahŕňa krátkodobé hospitácie na partnerských zdravotníckych školách v Španielsku, Poľsku a Srbsku. Zúčastní sa ich vedenie školy a učitelia všeobecno-vzdelávacích i odborných predmetov. Získavajú skúsenosti z ich vzdelávacieho systému, vzdelávacích programov, používaných metód, organizácií odbornej praxe. Projekt ráta aj s výmenou študentov.

Od všetkých aktuálnych projektov očakávame zvýšenie kvality školy a dobré uplatnenie sa študentov na pracovnom trhu.



PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagógička

Banská Bystrica www.szsbb.eu

„V ZDRAVOM TELE, ZDRAVÝ DUCH“

Tak by sa dalo nazvať množstvo aktivít, ktoré od januára prebiehali na našej škole. Už koncom januára žiaci prvých ročníkov absolvovali lyžiarske výcviky. Od 13. 1. – 17. 1. to boli žiaci I. FL a I. MAS, ktorí zdokonaľovali svoje lyžiarske schopnosti v Bačovej rovni. O dva týždne po nich sa na lyže a snowboardy postavili aj žiaci z I. PS a I. ZL. Všetci zúčastnení sa zhodne vyjadrili, že by si lyžiarsky výcvik ešte raz zopakovali.

21. 1. 2020 prebehlo Okresné kolo vo florbale dievčat. Pod kapitánskym vedením Moniky Blahyovej (IV. MAS) dievčatá zvädzali urputné boje a prebojovali sa do Krajského kola, ktoré bude pod Poľanou v Detve. Potešili tím nielen pani profesorku Betkovú a pána profesora Dobrého, ktorí ich odborne vedú ako telocvikári, ale celú školu.



13. 2. 2020 v našej telocvični uskutočnil florbalový turnaj chlapcov. Sily si medzi sebou zmerali družstvá zostavené z každého ročníka odboru MAS a Mix družstva, pozostávajúceho z výberu chlapcov z celej školy. Boje to boli ako o život, chlapci sa vložili do hry celým telom i dušou, čo sa odzrkadlilo aj v bojoch o výsledok. Nakoniec si prvé miesto odniesli chlapci z družstva zo IV. MAS. Druhé miesto patrilo III. MAS, tretia priečka I. MAS, štvrté miesto obsadili chlapci z II. MAS a Mix družstvo skončilo na piatom mieste.

Formovanie študentov prebieha nielen na pôde školy, kde si osvojujú vedomosti, zručnosti a návyky počas vyučovania. Žiaci majú možnosť rozvinúť svoje talenty aj v krúžkoch: volejbalovom a korčuľarskom pod pedagogickým vedením našich profesorov. Hravou formou a v uvoľnenej atmosfére žiaci formujú svoje telo i ducha.

CHARITATÍVNY ROZMER SZŠ

V nadväznosti na predchádzajúce charitatívne aktivity sa Študentská rada rozhodla pomôcť štvornohým miláčikom v útulku v Brezne. Na škole prebehla v termíne 14. 1. – 24. 1. 2020 zbierka maškrt, diek a iného materiálu pre potreby útulku. Akcia bola úspešná a potešila zvieratká v útulku.



PREBERANIE CERTIFIKÁTOV

28. 1. 2020 si žiaci, ktorí sa v minulom školskom roku zúčastnili odbornej stáže v zahraničí, zaspomínali na nezabudnuteľné chvíle, ktoré prežili a prevzali si certifikáty.

VALENTÍNSKA POŠTA A SV. VALENTÍN

Medzi žiakmi má svoje miesto aj obľúbený sviatok sv. Valentína. Študentská rada pripravila dve akcie: Valentínsku poštu a tematický deň. Vo vestibule školy mohli žiaci vložiť do krabice svoju valentínku, ktorou vyjadrili svoje city ostatným žiakom. Veru, mnohí z nich zostali milo prekvapení. Aj niektorí naši učitelia zostali milo dojatí. V duchu tohto sviatku sa niesol aj pondelok 17. 2. Každý, kto v tento deň prišiel do školy oblečený vo valentínskom duchu, nebol skúšaný.



Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

DEŇ ČAJU

12. 12. 2019 sa na našej škole uskutočnil **Deň čaju**. Tak ako predošlé roky, aj teraz sme privítali delegáciu z „Japonska“, ktorá navštívila pedagógov a žiakov. Vzácna a exotická návšteva ich oboznámila s históriou a pestovaním čaju. Žiaci mohli ochutnať rôzne druhy čajov.



EDUCATE SLOVAKIA - TÝŽDEŇ SO ZAHRANIČNÝMI STÁŽISTAMI

Dlhoročná spolupráca s medzinárodnou študentskou organizáciou **AIESEC** pokračovala na našej škole aj tento rok. V rámci vzdelávacieho projektu **Educate Slovakia**, ktorý je zameraný na zlepšenie interkultúrneho porozumenia a globálneho zmysľania slovenskej mládeže, sme privítali v týždni od 27. 1. 2020 do 31. 1. 2020 šesť zahraničných študentov. Študenti z Indonézie, Turecka, Mexika a Taiwanu počas hodín predstavili našim žiakom svoju krajinu, zvyky, kultúru a komunikovali s nimi na im blízke témy v anglickom jazyku.



ŠKOLSKÝ PLES NA SZŠ

Krásne šaty, výzdoba, skvelá zábava, vynikajúce jedlo a veľa tanca. V tomto duchu sa niesol **7. školský ples Strednej zdravotníckej školy v Nitre**, ktorý sa uskutočnil v priestoroch hotela Agroinštitút v Nitre, 8. 2. 2020. Možnosť zabaviť sa mali nielen študenti, ale aj hostia, externí študenti a pedagógovia.



Stanislav Pech

info@pech.sk

na pokračovanie



KONIEC OPERAČNÉHO SYSTÉMU WINDOWS 7

Podpora pre Windows 7 sa po desiatich rokoch skončila 14. januára 2020.

ČO TO PRE VÁS ZNAMENÁ?

Počítač so systémom Windows 7 by ste síce mohli naďalej používať aj bez ďalších aktualizácií softvéru a zabezpečenia. Bude to ale predstavovať väčšie riziko vírusov a bezpečnosti a v dnešnej dobe to neodporúčam.



Sedmička s bezpečnostnými dierami je zraniteľná na vírusy a útoky hackerov (*hacker je počítačový špecialista či programátor s detailnými znalosťami fungovania systému; dokáže s ním výborne pracovať a najmä si ho upraviť podľa svojich potrieb*) a crackerov (*cracker je osoba prenikajúca do cudzích počítačov či databáz (cez sieť) bez toho, aby mala prístupové práva*) sú stále agresívnejšie.

Najlepšou možnosťou, ako zostať v bezpečí, bude prejsť na Windows 10. Chyby Windows 10, ktoré sa pri spustení v roku 2015 prejavili sú už doladené a opravené.

Plusy:

- + Prechod z Windows 7 na Windows 10 je zdarma.
- + Jadro systému dokáže vyhodnocovať bežiacie procesy a zastaviť podozrivú činnosť škodiaceho software. Obsahuje vlastný anti-vírusový software.
- + Windows 10 si dokáže automaticky stiahnuť chýbajúce ovládače zariadení.
- + Microsoft musel jadro operačného systému viac odladiť a lepšie optimalizovať. Preto je štart systému oveľa rýchlejší ako pri Windows 7 a Windows 8.
- + V systéme prebieha viac vyhodnocovacích procesov, pre ktoré je starší HDD disk pomalý a brzdí celý počítač. Na tomto mieste odporúčam výmenu HDD disku za 10-násobne rýchlejší SSD. V starších verziách OS Windows výmena disku zrychlí nepochybne. Tento HDD disk využijete na zálohy.
- + Windows 10 má prepracovaný systém zálohy a synchronizácie dát na cloud. Čo máte v jednom počítači, môžete mať aj v druhom počítači, telefóne alebo tablete.
- + Lepší a viditeľnejší je prehľad o procesoch, ktoré bežia. V sedmičke boli mnohé procesy skryté. Rozšírené sú funkcie s oknami, posunutím sa prílepia k okraju vpravo, vľavo. Graficky príjemné a prehľadné sú presuny dát.
- + Windows 10 má zabudovanú možnosť prepnutia na režim tablet, pokiaľ vlastníte dotykovú obrazovku. V tomto režime pracujete ako s dotykovým telefónom.
- + Dokáže pracovať aj na staršom počítači. Osobne som upgradoval 12 rokov starý notebook na Windows 10 bez problémov.

Mínusy:

- Nekompatibilita s niektorými staršími programami. Pred prechodom z W7 na w10 (W10) budete na nekompatibilné programy upozornení.
- Na vzhľad si treba zvyknúť. Jednoduchšie ikony. Jednoduchá ponuka štart vytvorená z ostrých štvorcov a obdĺžnikov.
- Aktualizácie systému sa nedajú vypnúť, preberajú sa automaticky. Ale jednotlivito sa dajú odinštalovať niekoľkými spôsobmi.

OČKOVANIE PROTI JAPONSKEJ ENCEFALITÍDE NA SLOVENSKU V NEDOHĽADNE

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

Regionálny úrad
verejného zdravotníctva Banská Bystrica



Japonská encefalitída je akútne vírusové ochorenie, ktoré postihuje najmä juhovýchodnú Áziu, ale aj Tichomorské ostrovy a sever Austrálie. Ide o zoonózu, t. j. vírus sa prenáša komárom (rod *Culex*) zo zvierat na človeka. Rezervoárom vírusu je najmä ošípaná a vtáci. Ochorenie preto najčastejšie ohrozuje ľudí na vidieku. Podľa literatúry každý rok postihuje japonská encefalitída približne 68 000 klinických prípadov, z čoho približne 13 600 – 20 400 prípadov končí fatálne.



Klinický obraz

Inkubačná doba je 2 dni až 2 týždne. Veľká väčšina infekcií japonskej encefalitídy sa prejavuje bezpríznakovo alebo máva mierny klinický obraz (horúčka, bolesti hlavy). Len v 1 prípade z 250 prípadov sa vyvinie ťažký zápal mozgu. U chorých sa uvádza až 30 %



smrtnosť. Z tých čo prežijú, 20 – 30 % trpí trvalými následkami intelektuálneho, behaviorálneho alebo neurologického charakteru (napr. paralýza).

Liečba a prevencia

Špecifická liečba ochorenia neexistuje. Aj keď riziko infekcie u cestovateľov v juhovýchodnej Ázii je veľmi nízke, očkovanie sa odporúča pre cestovateľov, ktorí plánujú počas sezóny komárov stráviť 1 – 2 mesiace v rizikových (vidieckych) oblastiach. Očkovanie proti japonskej encefalitíde spočíva v dvoch základných dávkach podaných 28 dní po sebe, pri zrýchlenej schéme 7 dní po sebe. Prvá posilňovacia dávka sa podáva po 12 – 24 mesiacoch, čo by malo zabezpečiť imunitu na 10 rokov.

Podľa našich informácií v lekárňach na Slovensku očkovacia látka proti japonskej

encefalitíde nie je a nebude dostupná. Odporúčame preto telefonicky si očkovaciu látku objednať v najbližšej lekárni v zahraničí. Na recept vám očkovaciu látku vydajú v Rakúsku, Maďarsku aj v Českej republike.

Ďalším spôsobom ako sa chrániť pred infekciou je ochrana pred uštipnutím komármi. Dôležité je to vo vidieckych oblastiach, konkrétne v blízkosti zavlažovaných ryžových pólí a chovov ošípaných. Komáre, ktoré infekciu prenášajú, sú najaktívnejšie za súmraku a úsvitu. Počas týchto hodín preto odporúčame používanie repelentov a moskytiér, nosenie dlhých rukávov a nohavíc v prípade pobytu vonku.



Ilustračné foto: internet

SLOVENSKÁ EPIDEMIOLOGICKÁ A VAKCINOLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ



MÁ NOVÚ WEBOVÚ STRÁNKU

Slovenská epidemiologická a vakcinologická spoločnosť (SEVS) združuje na báze dobrovoľnosti lekárov, iných zdravotníckych pracovníkov a odborníkov, ktorí sa zaoberajú epidemiológiou chorôb a ich prevenciou.

SEVS sprostredkováva prenos najnovších vedeckých poznatkov a postupov v oblasti prevencie infekčných, neinfekčných chronických chorôb, nemocničných nákaz, vrátane vakcinácie do praxe formou kontinuálneho vzdelávania. Spoločnosť vypracováva stanoviská a odporúčania v dotknutých oblastiach vrátane zavádzania nových druhov očkovania do Imunizačného programu SR, sledovania účinnosti a bezpečnosti vakcín, ako aj ich dopadu na zdravie populácie.

Nová webová stránka SEVS

Nová webová stránka SEVS ponúka informácie ohľadom nastavujúcich podujatí z oblasti epidemiológie a vakcinológie. V sekcii „SEVS odporúča“ sú k dispozícii rôzne materiály pre laikov ako aj pre odbornú verejnosť (videá, letáky a pod.). Zoznam „užitočných webov“ zahŕňa linky napr. na Európske centrum pre kontrolu a prevenciu ochorení, Českú vakcinologickú spoločnosť, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V rámci „vzdelávania“ možno nájsť ponuky na školenia v oblasti vakcinológie. „Aktuality“ zahŕňajú tlačové správy, články z médií ako aj zmeny v legislatíve.

Sekcia nemocničnej epidemiológie a hygieny

Na stránke je možno nájsť informácie ohľadom Sekcie nemocničnej epidemiológie a hygieny pri SEVS, ktorá bola založená s cieľom združovať odborníkov zaoberajúcich sa problematikou nemocničnej epidemiológie a hygieny, ako odborná platforma pre koor-

dináciu prevencie a kontroly nemocničných nákaz. Jej cieľom je zabezpečovať metodické vedenie, konzultačnú činnosť, podporu výskumu a štúdií v problematike nemocničných nákaz, sprostredkovať najnovšie informácie a poznatky ako aj vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov i verejnosti formou odborných vzdelávacích podujatí, prezentácií a stanovísk. Sekcia by mala okrem iného vyplniť aktuálne absentujúci priestor pre odborné diskusie pri tvorbe, pripomienkovaní dôležitých legislatívnych a koncepčných materiálov v predmetnej oblasti.

Členstvo v SEVS

Nakoľko SEVS je organizačnou zložkou Slovenskej lekárskej komory (SLS), členom v SEVS môže byť každý, kto je členom SLS a kto má záujem vzdelávať sa v oblasti epidemiológie a vakcinológie. Jednou z výhod členstva sú finančné úľavy na podujatiach organizovaných SEVS.

Link webovej stránky – <http://www.sevs.sls.sk/>



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie

Základné pojmy vo farmácii



6. časť

Závažný nežiaduci účinok (Serious ADR)

každý nežiaduci účinok lieku, ktorý spôsobuje smrť, ohrozuje život chorého, vyžaduje hospitalizáciu alebo jej predĺženie, vyvoláva zdravotné postihnutie alebo závažnú alebo trvalú neschopnosť pacienta, alebo sa prejavuje vrodenou úchyľkou (kongenitálna anomália), alebo znetvorením (malformácia).

Liekové interakcie

– ovplyvnenie farmakokinetických alebo aj farmakodynamických vlastností lieku iným liekom, potravou, nápojom alebo vplyvom iných chemických látok z okolitého prostredia.

Farmakoterapeutické riziko

– objektívny fakt, ktorý možno definovať ako nebezpečenstvo vzniku nežiaducich dôsledkov farmakoterapie. Vzniká aj pri „*lege artis*“ terapeutickom postupe u lekárov, či farmaceutov.

Farmakoterapeutické pochybenie

– vzniká pri „*non lege artis*“ terapii, pri ktorej sa nedodržia zásady racionálnej farmakoterapie.

TDM (therapeutic drug monitoring)

– je optimalizácia dávkovacieho režimu lieku

pre pacienta, t. j. stanovenie najvhodnejšej dávky lieku (pri zvolenej aplikačnej ceste) a dĺžky dávkovacieho intervalu.

Toxicita

– je schopnosť chemickej látky spôsobiť poškodenie organizmu. Pri posudzovaní toxicity sa rozlišujú účinky jednorazového alebo dlhodobého príjmu – akútny, subchronický, chronický ako aj cesta akou sa dostáva do organizmu – inhalácia vzduchom, príjem potravou a vodou, pokožkou či inou...

PROTETIKA® Tradícia od roku 1923

„Korkové sandále“ PROTETIKA vynikajú nielen priaznivými účinkami na chodidlá a nohy, ale aj originálnym konštrukčným riešením. Len u nás si môžete byť istí, že zdravotné prvky na výlisku sú na presnom mieste a držia chodidlá v správnom postavení.

Vyšší opätok a ten istý perfektný pocit

Ženy rady nosia vysoké podpätky, aby ich nohy vyzerali dlhšie a štíhlejšie a celkový look pôsobil elegantnejšie. PROTETIKA je známa tým, že vyrába komfortnú obuv so zdravotnými prvkami, takže náš nápad bol skombinovať tieto dve kategórie do jedného celku. Preto sme vyvinuli a uviedli na trh novinku na zvýšenej platforme, vhodnú aj k elegantnému outfitu. **Nový model na zvýšenej platforme - Typ 86** je v ponuke v 3 farbách – bielej, pink ružovej a čiernej.

Vďaka tomu, že má táto obuv jednoduchý univerzálny dizajn stala sa za posledné roky aj módnym hitom v letnej a voľnočasovej obuvi. Aktuálne je v PROTETIKE na výber približne 30 modelov v rôznych farbách a vhodných pre rôzne vekové kategórie a viaceré príležitosti využitia.



Nový model - Typ 86
PROTETIKA Orthopedic
na zvýšenej platforme

www.protetika.sk



Protetika
Kráčajme zdravo

PROTETIKA®
Orthopedic



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.** Barny's ACTIV aloe forte garantuje množstvo aktívnych látok a to je dôležitý ukazovateľ kvality.

● **Napíšte** 5 z 10 dôvodov prečo ACTIV aloe forte.

www.barnys.sk

- 2.** FYPRYST® combo liečba a prevencia napadnutia kliešťami, liečba a kontrola alergickej reakcie po uhryznutí blchami, liečba a prevencia napadnutia švolami u psov, mačiek a fretiek.

● **Otázka:** Ide o pohodlnú aplikáciu pipetou. Kvapká sa roztok na kožu v štvortýždňových intervaloch?

áno nie

www.krka.sk

- 3.** Výživový doplnok VITA B 12 1mg + kyselina listová od fínskej spoločnosti Vitabalans pre lepšiu duševnú výkonnosť vhodný aj pre vegánov.

● **Uvedte** jeho galenickú formu pre lepšiu vstrebateľnosť.

www.vitab12.fi/sk

- 4.** Pomôcky pre zdravý a pohodlný chôdzu od spoločnosti Pigeon, výhradného dovozcu pre SR.

● **Napíšte** aspoň 4 pomôcky z ich sortimentu.

www.pigeon.eu

- 5.** Výživový doplnok Silybin Active complex od slovenskej spoločnosti GENERICA obsahuje unikátny komplex silybínu a fosfatidylcholínu a ďalšie látky na podporu zdravia pečene.

● **Koľkonásobne** má tento patentovaný komplex vyššiu biologickú dostupnosť ako samotný silymarín?

www.generica.sk

- 6.** BLOKURIMA 10, 30, URO+ s obsahom D- manóza k starostlivosti o močové cesty je určená pre pacientov trpiacich na časté problémy s močovým ústrojenstvom. Je vhodná aj pre tehotné ženy, diabetikov a celiakov.

● **Otázka:** Ktorá spoločnosť distribuuje Blokurimu na Slovensko?

www.alorivital.sk

- 7.** Hemoglobín FOB a Hemoglobín FOB 3 v 1 test od spoločnosti Biogema Košice na rýchlu diagnostiku skrytého krvácania v stolici vhodný aj ako preventívne vyšetrenie rakoviny hrubého čreva a konečníka.

● **Otázka:** Ten, ktorý test použije musí držať špeciálnu diétu?

áno nie

www.biogema.sk

- 8.** MIG-400 od spoločnosti Berlin-Chemie/A. Menarini je protizápalový a bolesť utišujúci liek a horúčku znižujúcimi vlastnosťami.

● **Napíšte**, kedy by ste ho pacientovi odporučili.

www.berlin-chemie.sk

- 9.** Korkové sandále Protetika vynikajú nielen priaznivými účinkami na chodidlá a nohy, ale aj originálnym konštrukčným riešením. V ponuke je nový model Typ 86 na zvýšenej platforme.

● **Otázka:** V ktorých farbách je v ponuke?

www.protetika.sk

- 10.** Prostenal night je vhodný pri častom nočnom vstávaní na toaletu. Prostenal control zabezpečuje starostlivosť o zdravie prostaty a podporuje potenciu.

● **Napíšte**, ktoré 3 rastliny obsahuje Prostenal Control.

www.prostenal.sk

- 11.** Výživový doplnok Proenzi Active vo forme nápoja s vysokým obsahom kolagénu – 11 g. Navyše obsahuje vitamín C a mangán, ktoré sú dôležité na podporu kĺbov, svalov a tkanív.

● **Otázka:** Kedy odporúčate užívať prípravok?

www.proenzi.sk

- 12.** Sterimar™ Mn (mangán) počas mesačnej liečby znižuje počet epizód akútnej alergickej nádchy u pacientov s chronickou alergickou nádchou.

● **Otázka:** Je vhodný pre tehotné a dojčiacie ženy a bez obmedzenia veku?

áno nie

www.sterimar.sk

- 13.** „Lekárička vo fľaštičke“ od spoločnosti Australian Bodycare A/S Dánsko: ABC pure Tea tree oil original – *prémiový austrálsky esenciálny olej farmaceutickej kvality, už 25. rok vo vašej lekárni.

● **Napíšte** účinky tohto tzv. čajovníkového oleja.

www.teatreeoil.sk

- 14.** Lecicarbon® pediatrickí pacienti 0,250g/0,340g (dojčatá a deti do 12 rokov) a Lecicarbon® dospelí 0,500g/0,680g (dospelí a deti staršie ako 12 rokov novinka v skupine laxatív vyrábané francúzskou a dodávané nemeckou firmou.

● **Otázka:** Od akého veku je možné použiť Lecicarbon® pediatrickí pacienti?

www.lecicarbon.sk

- 15.** Beta glucan 500+ s najvyššou čistotou beta glucanu (93 %) a beta glucan I20+ a vitamín D od spoločnosti natures.

● **Prispievajú** tieto produkty k správnej funkcii imunitného systému?

áno nie

www.natures.sk



Odpovede zasielajte na mail farmaceutickylaborant@gmail.com do 10. mája 2020.



Marketing v lekárni

Mgr. Martin Migát

Lektor a riaditeľ spoločnosti
Artcomm
migat@artcomm.sk



V nasledujúcich riadkoch vám ponúkam pár informácií o marketingu. Na význam slova marketing je mnoho definícií. Pre zjednodušenie ho možno nazvať aj súborom aktivít, ktoré v konečnom dôsledku pomáhajú predaju.

Patrí marketing do našich lekární?

Pamätám si obdobie 90. tých rokov, kedy som začal pracovať ako obchodný zástupca pre lekárne. Lekárne sa v tom období rýchlo premieňali do „nových šiat“ z pohľadu ich vnútorných aj vonkajších priestorov, správania pracovníkov lekární, formy poskytovania služieb. Vznikali nové a nové lekárne a ich majitelia si chtiac-nechtiac začali uvedomovať potrebu prilákať a udržať si svojich pacientov. Jedna z možností, ktorá sa začala využívať bol samotný marketing. Možno si to viacerí neuvedomovali a ani nechceli, prečo by mali marketingom pomôcť svojim lekárňam, napriek tomu mnohé kroky urobili možno aj nevedomky, že to patrí do marketingovej podpory.

Preto odpoveď na otázku, či patrí marketing do lekární, znie jednoznačne ÁNO. V súčasnosti, keď svet okolo nás je prehustený informáciami, reklamou a virtuálnym svetom v podobe sociálnych sietí a ďalších médií, keď naša dôvera v tieto informácie klesá a je určovaná skôr našimi sympatiami, informáciami, skúsenosťami a znalosťami, dostávame sa do opačnej situácie, ako v spomínaných 90. tých rokoch a to, že je všetkého veľa. Na to, aby sme tento informačný balast aspoň čiastočne „upratali“, potrebujeme mať aspoň základné informácie o tom, čo je to marketing a ako funguje.

Zo skúseností, ktoré som nadobudol o tom, ako fungujú lekárne si myslím, že zaujímavou témou pre pracovníkov lekární, by mohlo byť „Vnímanie lekárne očami pacienta“. Nepri náleží mi zasahovať do toho, ako sa majiteľ alebo zamestnanci lekárne rozhodnú, aby ich lekárne vyzerala. Skúsím len podať názor návštevníka lekárne z pohľadu marketingu.

Jedna zo základných definícií a stratégií v marketingu je tzv. marketingový mix alebo v skratke aj 4P. Ide o skratku štyroch slov prevzatých z angličtiny a to:

- Product – produkt
- Place – miesto
- Price – cena
- Promotion – propagácia, podpora

PRODUKT – hovoríme o tovare, ktorý sa predáva. V našom prípade sú to lieky a voľnopredajný sortiment. Na Slovensku je to veľmi široké portfólio produktov a je nemožné mať vo svojej lekárni všetky. Ako by sa mali zamestnanci lekárne rozhodnúť, ktoré objednať a ktoré nie? Aj na toto má marketing veľký vplyv. Tu sú možné stratégie, ako sa rozhodnúť o nákupe produktov.

1. stratégia vlastného rozhodovania

Nakupujeme lieky podľa toho, aké recepty nám návštevníci lekárne prinesú. Je to pomerne jednoduché, napriek tomu je potrebné mať aj lieky, ktoré vydávame len občas, aby sme mohli uspokojiť všetkých pacientov. Slabou stránkou toho je, že portfólio liekov sa tak veľmi široko rozrastá, čo má negatívny vplyv na ich uskladnenie (lekárne má obmedzené skladovacie priestory), viazanie peňazí v zásobách a niekedy môže spôsobiť finančnú stratu z dôvodu expirácie liekov. Pozitívom je, že vyhovieť pravdepodobne väčšine návštevníkov lekárne. Tu je potrebné zamyslieť sa nad otázkou, či je naozaj potrebné vyhovieť väčšine klientov a riskovať tak vyššie uvedené riziká. Jedným z riešení je objednanie



liekov po doručení receptu od pacienta. Naše distribučné spoločnosti sú schopné logisticky tovar doručiť za pár hodín. Otázka je, či je pacient ochotný tento čas akceptovať, alebo si pôjde liek hľadať do inej lekárne. Jedným z riešení je samozrejme aj generická substitúcia, ale to nie je témou tohto článku.

Ešte náročnejšie je to s voľnopredajným sortimentom. Na slovenskom trhu je veľké množstvo výrobcov a dodávateľov. Ak by nejaká lekárne chcela obsiahnuť len polovicu všetkého dostupného na trhu,

musela by svoju lekárne pravdepodobne „nafúknuť“, čo samozrejme nie je možné. Stratégia „vlastného rozhodovania“ potom hovorí, že objednáme produkty, ktoré si návštevníci lekárne chodia nakupovať z dôvodu dobrej skúsenosti, na základe odporúčenia lekárom, reklamy, pozitívnou známosťou a skúsenosťou so spoločnosťou, ktorá ich predáva a pod. Vo finále tak máme v lekárni to, čo sa cez toto sito do lekárne zmestí a má akú takú obrátkovosť z pohľadu predaja. Častokrát sa napriek nášmu výberu v lekárni ocitnú aj „ležiaky“, ktoré nám berú miesto a peniaze. Pravdepodobne budete súhlasiť s tým, že aj tak sa nájdú návštevníci lekárne, ktorí žiadajú to, čo aj napriek našej veľkej snahe vyhovieť väčšine, bohužiaľ nemáme. Dostávame sa tak do situácie, že skúsime nové, vyradíme tie, o ktoré je malý alebo žiadny záujem a táto situácia sa stáva dokola sa opakujúcim stereotypom. Je to náročná a únavná činnosť. Sami si vytvoríme určitý predsudok, čo nakupovať, čomu sa vyhnúť a vstupujú do toho samozrejme aj naše sympatie a averzia voči určitým produktom, výrobcom a aj samotným zástupcom týchto spoločností. Tu by si zamestnanci lekárne mali položiť otázku. Sú naši pacienti spokojní so šírkou nášho portfólia? V dnešnej situácii sa podsúva myšlienka, že čím väčšia šírka, tým väčšia spokojnosť. Pozrite sa však na to z pohľadu vás ako zákazníka pri nákupe v bežnom obchode. Kúpate všade všetko čo potrebujete? Je to asi málo pravdepodobné, preto jedno z odporúčaní je, že ak požadovaný produkt v lekárni nemáte, drvivá väčšina návštevníkov lekárne odíde spokojná aj vtedy, ak mu vhodným a prívetivým správaním ponúknete alternatívu alebo mu vyhovieť neskôr, keď vám produkty dodajú. Vernosť pacienta sa vytvára aj sympatiou, ktorá je v lekárni veľmi dôležitá. Na zamyslenie jedno z najstarších pravidiel v obchode, tzv. Paretovo pravidlo hovorí, že 20 % správne vybraných činností (v našom prípade produktov) prinesie 80 % výsledkov. Sedliackym rozumom sa dá vysvetliť aj tak, že nikdy nie je možné vyhovieť všetkým a preto naša snaha o to, je vlastne utópiou, ktorá nebude dostatočne odmenená.



PhDr. Renata Melicheríková

Klinický psychológ
Š. Kráľika 26, 971 01 Prievidza

ADHD u detí

v domácom prostredí a v škole

3. časť

V tejto časti článku o ADHD by som rada nadviazala na minulé informácie o poruche. Je veľa problémov, ktoré trápia rodičov detí s ADHD. Pokúsím sa zhrnúť aspoň niektoré najčastejšie prejavy týchto detí v bežnom živote v domácom prostredí.

Odmalička mnohé deti s ADHD trpia problémami so zaspávaním a večer sa dlho nedokážu upokojiť. Ležia aj 3 hodiny v posteli bez spania. V útlom veku sa stáva, že sa budia veľmi skoro ráno. Neskôr býva problém vstať do školy a na prvých vyučovacích hodinách sa cítia unavené.

Spotené alebo studené ruky a nohy narúšajú pocit komfortu dieťaťa. Niekedy sa deti s ADHD potia tak, že majú mokrý papier pod rukou v zošite, čo je im nepríjemné.

Buď je im v triede priteplo, alebo príliš zima, čo nepriaznivo vplyva i na ich výkon a pozornosť. Mnohé deti sú schopné v lete chodiť v bunde a v zime v krátkych rukávoch. Mávajú aj zvýšenú citlivosť na dotyk, čo spôsobuje, že kúpania a sprchovania sa dieťa vystríha, pretože nemá rado vodu. Iné deti zasa považujú rituál v sprche za nudný a nevedia sa k nemu donútiť – vždy musia vynaložiť na toto nejakú námahu. Citlivosť na dotyk spôsobuje aj to, že zle znášajú tesné oblečenie, prekáža im silná gumička alebo napr. neodstrihnutý štítok na oblečení, „pichľavý“ sveter a pod..

Problémy bývajú aj s jedením: v útlom veku si ťažšie zvykajú na nové druhy stravy v jedálničku. Neskôr je jedenie pre nich nudné a preto je buď odkladané, alebo rýchlo

odbavené – tak, aby nebolo nutné dlho zotrvať za stolom. Navyše sa aj väčšie deti stravujú rady jednostranne, aby si nemuseli zvykať na nové veci. Nebezpečím je ich potreba neustáleho popíjania sladkých nápojov, alebo konzumácie sladkostí. Nevyvážený nutričný príjem a zvýšený príjem cukrov podľa vedeckých poznatkov zhoršuje prejavy hyperaktivity.

Ďalšou problematickou oblasťou je ich dezorganizácia – v detskej izbe i v školskej taške vládne zmätok a chaos; rovnako aj tam, kde sa práve pohybujú. Mnohé ADHD deti majú rady poriadok, ktorý urobili za nich iní (často majú i dobre vyvinuté estetické vnímanie), ale poriadok si nedokážu dlho udržať, pretože nerozoznávajú nad a podkategórie – nevedia si teda samostatne vytvoriť schému poriadku. Príkazu: „urob si tu poriadok“ dieťa síce rozumie, ale netuší, ako to má urobiť, kde začať... lepšie porozumie, ak sa mu povie, že si má odložiť veci do skrinky, zošity do tašky... a pod.

Hra dieťaťa je hlučná, pri ničom dost dlho nevydrží. Nevie sa zahrať s rovesníkmi: prejavuje sa impulzívne, agresívne, neznesie, ak mu nevyhovujú. Nemá pocit nebezpečia a trpí často drobnými úrazmi. Rodič je z takých hier vyčerpaný. Takéto dieťa v mnohých prípadoch nemôže ani ísť k starým

rodičom, pretože títo ho jednoducho fyzicky nevládajú.

Deťom s ADHD sa hovorí aj „drahé“ deti: často strácajú veci, nevedia, kde čo majú, nepamätajú si, kde zabudli kabát... Pri narábaní s vreckovým si toto nedokážu rozdeliť, minú všetko naraz a môže sa stať, že ak majú nejakú potrebu, uchýlia sa ku krádeži. Príčinou takéhoto jednania je impulzivita a čiastočne aj oneskorená schopnosť rozvinúť zmysel pre množstvo a posúdenie ceny.

Symptomatika dieťaťa vnáša rozpory medzi rodičov a príbuzných, predovšetkým vtedy, ak je jeden neústupčivý a kritický a druhý to zasa skúša so zhovievavosťou. Starí rodičia, strýkovia a tety radia rodičom, ako pristupovať k dieťaťu a často je to sprevádzané komentármi typu: „Keď bol u nás, fungovalo to.“

Mnohé rodiny sa preto stiahnu, prestanú pozývať návštevy alebo chodiť na návštevy, je to pre ne veľmi vysilujúce. Prehlbujúca sa izolácia vedie k ďalšiemu preťažovaniu rodičov – nemajú pre seba chvíľku oddychu bez dieťaťa a sú 24 hodín „v pohotovosti“. Cítia sa vyčerpaní, zlyhávajúci v role rodiča, nie raz rezignujú a majú pocity viny. Rodičia čelia sťažnostiam na dieťa zo školy, resp. zo škôlky, počúvajú rady okolia, ako sa to dá robiť inak... často sa stáva, že majú problémy so susedmi. Zatažou pre celú rodinu je celkovo školská dochádzka dieťaťa. Nie raz sa vážne narušia aj rodinné vzťahy. Samotné dieťa býva kolektívom triedy vylučované pre svoju odlišnosť a ťažko si hľadá kamarátov. Je riziko, že sa zaradí do rôznych problémových partii.

Výchovná nejednotnosť a nedôslednosť rodičov bývajú jednou z príčin zlyhania takéhoto dieťaťa v adaptácii na školu a neskôr v úspešnom zaradení sa do života.

Po tom, ako je dieťaťu porucha diagnostikovaná, by mala prísť fáza dôkladného oboznámenia sa rodičov s jej symptómami, ale aj s príčinami jej vzniku. Potrebujú pochopiť, že poruchu sami nijako nezapríčinili a nemôžu za ňu.

Spôsob výchovy takéhoto dieťaťa je veľmi náročný a nedá sa zhrnúť do stručných odporúčaní. Východiskom sú vedomosti o poruche a následne nastavenie kooperatívnej komunikácie so školou, či so škôlkou, ako aj s odborníkmi, ktorí majú dieťa v starostlivosti.

Nápomocné výchovné stratégie a odporúčenia sa budem snažiť zhrnúť v nasledujúcom článku.

Organizácia firemného večierka

2. časť

PhDr. Mária Holubová, PhD.

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



V každom dospelom človeku zostáva kúsok malého dieťaťa, ktoré sa vo vnútri zaoberá tým, s kým chce a bude sedieť. V biznis protokole a takisto aj v diplomatickom protokole platí zásada, že akokoľvek sa budete snažiť a zvažovať atribúty rozhodovania pri zasadacom poriadku, vždy sa nájdú nespokojenci a na to sa treba dobre pripraviť. VŠETCI... aj vedenie firmy by mali zasadací poriadok rešpektovať a uvedomiť si, že po oficiálnej časti nastáva voľná zábava a tým pádom aj presun ľudí na rôzne miesta a konverzácia s tým, s kým ju chcem nadviazať. V reštaurácii by sme sa pri príprave zasadacieho poriadku mali vyhnúť usádzať partnerov vedľa seba, aby nemali možnosť rozoberať súkromné témy typu, kto pôjde nakúpiť, ktorých rodičov pozvať na Vianoce, prípadne komu a aké darčeky kúpiť.

Povinnosťou vrcholového manažmentu je obchádzať zamestnancov a komunikovať s nimi. Je veľkou chybou, keď si vedenie sadne k jednému stolu, celý večer ho neopustí a s nikým iným nekomunikuje a ešte horšie, keď sa uzavrie v separé salóniku. To isté platí aj pre generálneho riaditeľa, ktorý sa musí postupne venovať všetkým zamestnancom, aspoň sa im pozdraviť, prihovoriť, prehodiť zopár slov a dať najavo, že si svojich podriadených váži.

Už v období renesancie prevládal názor, že ak chceme v konverzácii dosiahnuť harmóniu v disonancii názorov, tak nám k tomu dopomôže kvalitné jedlo, čaša vína a pohľad na krásne ženy a prírodu. Veľkú úlohu v podávaní jedla zohral kuchár Vatel, ktorý pôsobil vo Francúzsku v polovici 17. storočia. Tento známy gumán a labužník tvrdil, že ak chceme dosiahnuť kulinársky efekt, musia sa chute biť a pripravené jedlo by malo byť atakom na zmysly: a najprv by sme sa mali nasýtiť očami. Na základe tejto tradície sa sformovalo jedno z pravidiel biznis protokolu, že jedlo a pitie je druhoradé a slúži na oživenie spoločenského styku. Malo by byť rôznorodé a esteticky upravené. Organizátori by mali jedlu na firemnom večierku venovať dostatočnú pozornosť. Prezentácia jedla je významným kľúčom k pochutaniu si na tom, čo práve jeme a platí hlavne sa nepre-

jesť. Keď nám prinesú krásne pripravené jedlo, dávame si prestávku a obdivujeme ho, namiesto toho, aby sme ho naraz do seba nahádzali. Na tomto druhu spoločenskej akcie je absolútne nevhodné podliehať neuróze z jedla vo vyjadreniach typu: toto je nezdravé, z tohto sa priberá, bude sa mi ukladať tuk rovno na brucho, už nebudem, som plný, tak ja si dám, ale budem musieť ísť do posilňovne, bože, koľko to má kalórií??? Ak máte taký pocit, tak v tom prípade nejedzte, alebo nekomentujte.

Neodporúča sa podávať jedlá s vysokým obsahom cesnaku, ktorý je síce zdravý, ale veľmi aromatický a v konverzácii veľmi nepríjemný. Nie je vhodné podávať jedlá s kosťou, hydina by mala byť vykostená. Z nápojov „tvrdý“ alkohol, ktorý sa ponúka len formou aperitívu a digestívu, likéry, miešané drinky a pivo. Usporiadať večierok pre spoločnosť, kde máme uspokojiť všetkých účastníkov môže byť dosť stresujúce. Zamestnanci by si na druhej strane mali uvedomiť, že je len máločo lepší ako účasť na firemnom večierku s aperitívmi, predjedlami, hlavnými jedlami, hudbou, vkusne prestretými stolmi, zaujímavými hosťami, s výbornou kuchyňou, syrmí, dezertami, s kávou a pohárkami na pretrávenie. Firemný vianočný večierok by mal byť pre všetkých božským zážitkom a organizátorom treba vyjadriť uznanie.

10 dôvodov prečo

ACTIVaLoe^{FORTE}

- 1 IMUNITA**
má antibakteriálne a imunomodulačné vlastnosti, meraním garantované množstvo minimálne 10% polysacharidov
- 2 TRÁVENIE**
pomáha podporovať trávenie a udržiavať normálnu hladinu glukózy v krvi
- 3 ČREVÁ**
udržiava normálnu funkciu čriev a podporuje pravidelné vyprázdňovanie
- 4 POKOŽKA**
podporuje hydratáciu a regeneráciu pokožky
- 5 DETOXIKÁCIA**
má detoxikačné vlastnosti až na úrovni buniek

Výživový doplnok



Vďaka jedinečnej technológii uchovávaní aktívnych látok sa lekárenská aloe už tradične používa u širokého spektra ľudí z rôznych dôvodov. Garantované množstvo aktívnych látok je dôležitým ukazovateľom kvality ACTIVaLoe^{FORTE}.

- 6 ANTIOXIDANT**
ochraňuje pred voľnými radikálmi
- 7 BEZ CUKRU, bez farbív a zahusťovadiel**
ekologicky pestovaná
- 8 ČISTOTA A TECHNOLÓGIA**
zabezpečujú kvalitu výsledného produktu
- 9 TRADÍCIA**
pozitívne vlastnosti aloe sú známe viac ako 5 000 rokov
- 10 VYŠE 200 aktívnych látok**
minerálov, vitamínov, enzýmov, atď.



15ml



INFOLINKA
0850 184 314



VŠETKY NAŠE PRODUKTY NÁJDETE NA
www.barnys.sk



PhDr. PaedDr.
Uršula Ambrušová, PhD.

Východoslovenské múzeum v Košiciach

Bitúmen z Mŕtveho mora



Vysoko účinným a známym všeliekom z obdobia staroveku bol **prírodný asfalt, alebo bitúmen z Mŕtveho mora** (gr. ἄσφαλτος, lat. asphaltos, asphalton, asphaltum, arab. araḡ-al-jibal, hin. Shilajit, v slovanských jazykoch bitum, bitumin). Pojem bitúmen vznikol zo sanskritského slova „jatu,“ čo znamená smola. Nazývali ho „kamenná šťava, dobyvatel hôr, bitúmenový liek z Perzie, asfalt z Júdska, sýrsky asfalt, židovská smola,“ v Betleheme „kameň z Mŕtveho mora.“ Významný perzský lekár Abu Bakr Mohammad Ibn Zakariya, známy ako Rhazes (865 - 925 n. l.) vo svojich spisoch uvádza bitúmen ako abdaroo, čiže „**liečivú vodu.**“ Asfalt sa používal ako konzervačný prostriedok už tisíce rokov. Pravdepodobne Egypťania boli prví, ktorí bitúmen využívali na uchovanie a balzamovanie svojich mŕtvych a na liečenie



niektorých najmä kožných chorôb. Asfalt má výborný spojovací charakter, preto od pradávna slúžil aj na zabezpečenie spojenia rôznych predmetov. V Biblii je možné nájsť viacero zmienok, napr.: Gn 6:14 „**Urob si koráb z cyprusového dreva, v korábe urob priehrady a zvnútra i zvonka ho vymaž smolou!**“ Gn 14:10 „**V údolí Sidim bolo plno asfaltových jám a keď sodomský a gomorský kráľ utekali, padli do nich...**“ Ex 2: 3 „**Dlhšie ho už skrývať nemohla, preto vzala papyrusový košík, vymazala ho asfaltom a smolou, vložila doň chlapca**

a položila ho do trstia na brehu Níl.“ Pôvodne sa verilo, že bitúmen pochádza z viacerých rastlín, „**uväznených**“ medzi kamennými otvormi, ktorý pretiekol cez medzery po postupnom kvasení. Vyhľadávaný bol asfalt najvyššej kvality, ktorý bol čierny, lesklý a nepáchnuci. V starovekej Perzii sa bitúmen považoval za zázračný liek na mnohé choroby. Podľa zachovaných zmienok perzský lekár Hakim Momen zo 16. storočia vo svojom diele „*Tohfat-al Momenin*“ uvádza, že Aristoteles poznal vlastnosti bitúmenu ako lieku. Dopyt po tomto liečive bol obrovský. Lekári ho odporúčali užívať na vnútorné použitie ako sirup a odvar, alebo na vonkajšie použitie ako



obklad. Asfalt sa používal na liečenie niektorých infekčných chorôb ako záškrt, s ružou damascénskou bol prospešný na ovčie kiahne, s irisom a odvarom z mäty posilňoval mozog, pečeň, srdce, tiež zmiernoval búšenie srdca, na nervový systém pôsobil ako tonikum, v zmesi s faliou liečivou bol účinný pri bolestiach hlavy, s majoránom záhradným na chrípku a epilepsiu, na rôzne bolesti sa užíval aj vo forme šnupacej zmesi napríklad s olejom z pistácie atlantskej, zmiernoval tremor vyvolaný prechladnutím, užitočný bol v odvare so semenami zeleru na tráviaci trakt, nadúvanie, plynatosť, nevoľnosť, alebo na podporu trávenia, s medom na čkanie, s oxymelom bol vynikajúci na hojenie rán, zmiernoval zápal, opuchy, liečil kašeľ, vredy, hemoroidy, hnačky, impotenciu, sirup z bitúmena sa užíval pri dýchacích problémoch, s jujubou holou bol dobrý na hnisavý kašeľ, bitúmenové obklady boli vhodné na brušnú prietrž, zlomeniny, bitúmen pôsobil ako antibiotikum, mal výrazné protizápalové účinky, zlepšoval proces hojenia, odporúčaný bol na vitiligo, melasmu, lepru, nenahraditeľný bol pri rozličných otravách, uhryznutí hadom, štipnutí škorpiónom atď. Na území Európy sa používal v období medzi 12. a 17. storočím.



Texty k obr.:

Obr. č. 1 – Obr. č. 2: Bitúmen je prírodne sa vyskytujúci asfalt používaný už od staroveku. Je to hmota organického pôvodu zložená hlavne z uhlíkovíkov. V prírode sa vyskytuje v rôznej podobe, hutnosti a farbe.

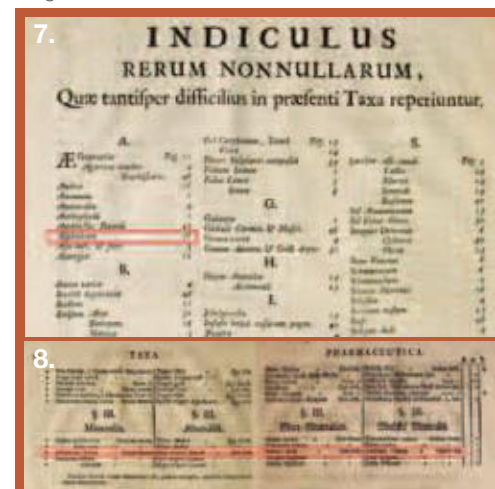
Obr. č. 3: Záznamy o používaní asfaltu v medicíne sú staré tisíce rokov. Grécky historik Herodotus (484 - 425 pred n. l.) v spise o histórii perzských vojen píše, že pri stavbe opevnenej steny priekopy použili bitúmen, ktorý bol privezený do Babylonu z malého potoka Is, ktorý tečie do Eufratu. Ako ďalej popisuje: „**v tejto rieke sa vyskytuje veľké množstvo bitúmenu.**“

Obr. č. 4: Bitúmen bol účinným prostriedkom na liečenie širokého spektra chorôb.

Obr. č. 5: Stredoveká lekárňa na dobovom vyobrazení.

Obr. č. 6: Tavenie bitúmenových hornín v stredoveku na dobovej rytine podľa G. Agricola (1494 - 1555).

Obr. č. 7 - Obr. č. 8: V Torškovej taxe (Taxa pharmaceutica Posoniensis) z roku 1745 je asfalt zaradený do časti o morských mineráloch pod názvami: Juden Pech, Židovská Smola, Asphaltum verum, Büdös tengeri Szurok.



Ilustrácie boli použité z internetových stránok:
https://www.researchgate.net/figure/Smelting-of-bituminous-rocks-in-Europe-in-Medieval-age-From-Forbes-1936_fig9_254862665
<https://www.naturalpigments.com/artist-materials/asphaltum-bitumen>
<https://recipes.hypotheses.org/tag/kathleen-walker-meikle>
<https://sk.pinterest.com/pin/527624912563871463/?p=true>
<http://www.gilsonite.org/fr/produit/24-french-site/footer/3/105-gilsonite-benefice>
<http://gisoniteco.com/2017/06/01/gilsonite-lump/>
<https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/14779371654/in/photostream/>
https://library.hungaricana.hu/hu/view/ORSZ_ORVO_Muzealis_24_Torkos_Taxa_pharmaceutica/?pg=11&layout=s

Zrnká múdrosti...

O LÁSKE

Je lepšie byť nenávidený za to, aký si, ako byť milovaný za to, čo nie si...

(Kurt Cobain)

Milujem život, pretože mi dal teba. Milujem teba, pretože ty si môj život.

(John Lennon)

Muž chce byť prvou láskou ženy a žena poslednou láskou muža.

(Victor Hugo)

Láska je zo všetkých vášní najsilnejšia, pretože útočí na hlavu, srdce a telo.

(Voltaire)

Ženy boli stvorené, aby boli milované, nie preto, aby boli chápané.

(Oscar Wilde)

Pobozkaj ma a uvidíš hviezdy, miluj ma a ja ti ich dám.

(Neznámy autor)

O ŽIVOTE

Snívaj, ako by si mal žiť večne. Ži, ako by si mal zomrieť dnes.

(James Dean)

Každá minúta tvojho hnevu ťa stojí 60 sekúnd šťastia.

(Ralph Waldo Emerson)

Žiť to je to najzábavnejšie na svete, väčšina ľudí iba existuje.

(Oscar Wilde)

Vyber si prácu, ktorá ťa baví a nebudeš musieť pracovať jediný deň svojho života.

(Confucius)

Nezostávaj v minulosti, nesnívaj o budúcnosti, sústreď sa na prítomný okamžik.

(William Shakespeare)

Buď veľký v skutkoch rovnako, ako si v myšlienkach.

(Paulo Coelho)

O PRIATELSTVE

Priateľ je niekto, kto vám dáva úplnú slobodu byť sám sebou.

(Jim Morrison)

Dobří priatelia sú ako hviezdy. Nevidíš ich vždy, ale vieš, že existujú.

(Aristoteles)

Priateľstvo je, keď niekto vie o tebe všetko, ale má ťa stále rovnako rád.

(Anonym)

Ísť s priateľmi v tme je lepšie, ako ísť sám.

(Helen Keller)

Jediný spôsob ako mať priateľov je byť priateľom.

(Ralph Waldo Emerson)


Nekráčaj predom mnou, možno za tebou nepôjdem. Nekráčaj za mnou, možno ťa nedokážem viesť. Kráčaj vedľa mňa a buď môj priateľ.

(Albert Camus)

MedPharma OrthoHerbal gél chladivý 150 ml ... (dokončenie v krížovke)

KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI



		nezištne	predpona zvuk	uvolnenie	model auta Ford	farba na vajčka	starý strunový nástroj		podmienk. spojka	nemehlo	vták podobný bocianovi	chytalo zver	značka detského zasypu
	ovial							vodca Hunov úbožiatko					
ANP, lca, oat	inakosť	povrch piva			pracujú pluhom slovyko súhlasu			čínsky egres anglické z. meno					
mestská časť Lučenca					Adriana (dom.) zmätok			anglický sláchtic demisia, po česky					
líščia diera			tlač. agen. Mexika mesto v Peru			anglická spojka zášklb na tvári					51 (rím.) brat, po česky		
slaný syr				ovos, po angl. predpona (svetlo)			neexistoval väzenský dozorca						
dobré (slang.)		tatko Industrie-Agrar-Komplex			nikto lesklý náter			minulý rok (skf.) samec kozy				haluška, po česky	papagáj
prebud' sa			1 detský pozdrav										
zdochni (expr.)				nie inak			evanjelický knaz						
klepká				prítok Volgy			opatrovatelka v zahraničí						

Jeden/jedna z vás získa darček spoločnosti MedPharma. E-mail s tajničkou označte heslom Krížovka a pošlite na adresu farmaceutickylaborant@gmail.com do **10. mája 2020**. Nezabudnite uviesť **meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ**.

Tajnička značky **Phyteneo** z čísla 46/2020 Methionin komplex – dokončenie tajnicky: zlepšuje výživu vlasov a pokožky.

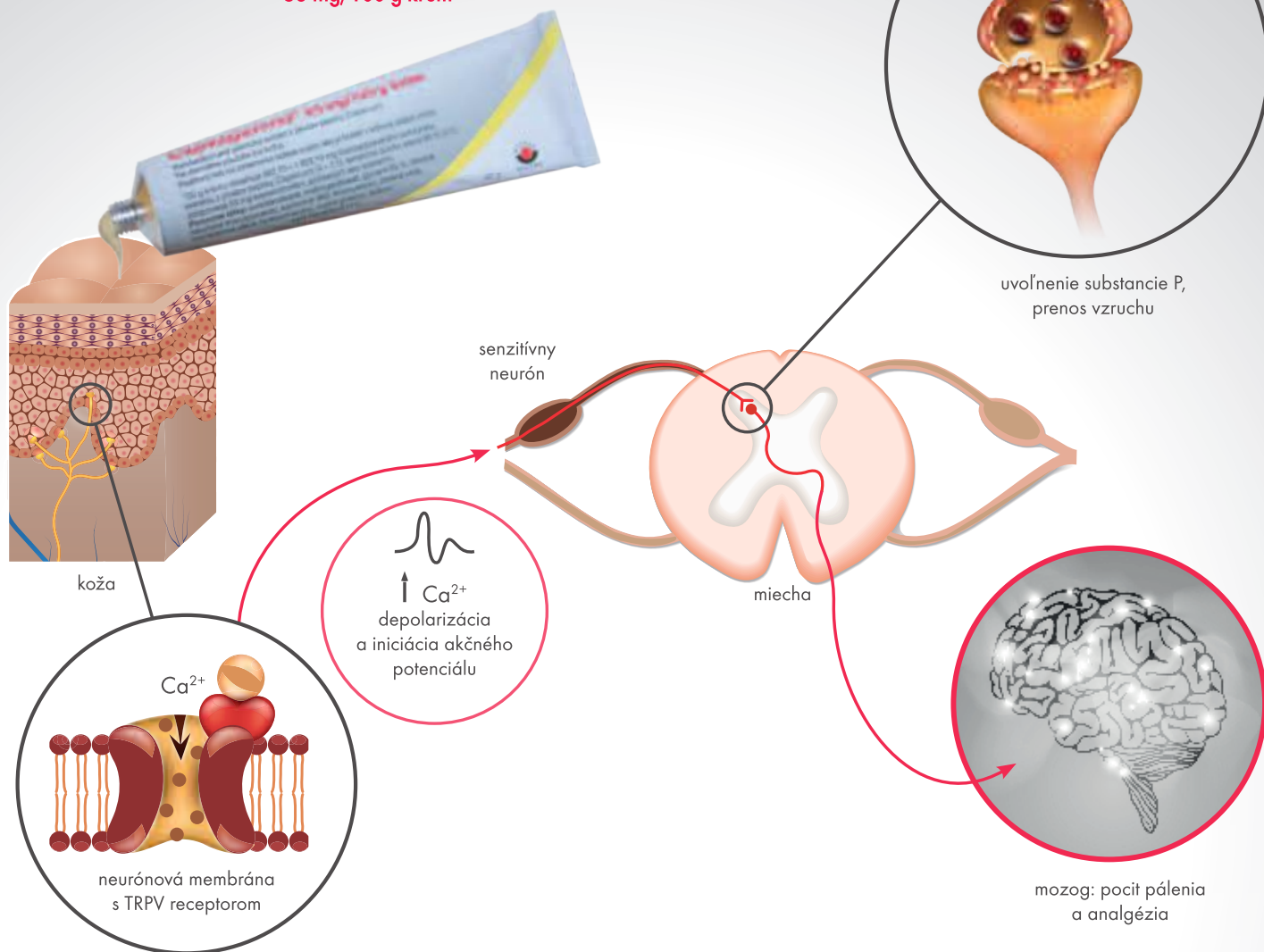
Darček značky **Phyteneo** vyhrala **Hana Poliaková, NÚDCH – odd. výdaja pre verejnosť, Limbova 1, 833 40 Bratislava**.

Blahoželáme!



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 naniesť 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:** Precitlivosť 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 precitlivosť 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 fertilitate. **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

WÖRWAG
PHARMA

20 rokov s Vami